

(注)
大阪市中央区南本町2-2-9 辰野南本町ビル1F
TEL: 06-6226-7463 <http://www.nagomi-kokoro.com>

ワクワク♪ ワーク通信

2014年 秋号
Vol.7

もくじ

プログラム体験記 3

セルフチェック／アートセラピー／SST／
グループミーティング／軽運動／自己分析

メンバーインタビュー 9

リワークあるある TOP10 13

映画鑑賞会 ～CINEMA CRESS～ 14

朗読会 16

編集後記 19

◆プログラム体験記◆

【セルフチェック】

自分の行動・生活リズムを、毎週見直すことにより病気療養にかす事ができます。また、日常うまくいっている事はできるだけ毎日続けられるようにしていく事は、私にとって喜びでした。復職後も、学んだことを実践することにより、病気も改善していくのだと実感しました。

○メンバーの声

- ・ちょっと手を伸ばせば実現できそうな目標を立てたり、日常生活の中の自分に関する良い変化を見つけたりすることで、自信につながっていきます。
- ・無理な目標を立てなくなりました。やる日とやらない日とがほぼ無いようになりました。
- ・目標の達成度や生活習慣を見直すことで、自分の今の状態を客観的に知ることができます。
- ・一週間を振り返る（自分をみつめ直す）ことが、徐々にとても大切なことと気づくようになりました。今後も大切にしていきたいプログラムの一つです。
- ・生活習慣を見直すことができ、生活のリズムを整えるのに役に立ちます。一人では修正しにくいことも、先生に見て頂くことで修正しやすいと思います。普段見落としがち、自分の良い変化に気づくのに敏感になり、そこから自信を取り戻すことができます。

【アートセラピー】

アートセラピーとは、描画やコラージュなどの創作活動を通して自分の気持ちを表現する方法の一種です。創作の楽しさを味わいながら、日常生活では気が付きにくい心の奥底が作品に表現されることもあります。9月には詩集や小説などの朗読会も開かれました。



○メンバーの声

- ・朗読会では、詩集を朗読しました。自分では初めて読んだ詩集ですが、感情がこもっていて良かったですよとメンバーの方に言っただき喜びがありました。
- ・本を読むのがあまり好きではないため、朗読会はリワークを休もうと思ったほどでした。しかし、実際に体験してみると思ったほど苦痛ではなく、メンバーの朗読も楽しく聞けました。自分の思い込みの強さを再認識できました。
- ・自分はデザインやアート作品を創るのが好きなので、久しぶりに創作活動ができて良かったです。

【SST (Social Skill Training)】

SSTではロールプレイをする事が多いです。

ロールプレイとは、リワーク参加者が演者となり、主人公と脇役に分かれ演技をし、様々な難題を予め話の流れを知らされた脇役に仕掛け、話の流れを知らされていない主人公が如何にそれらを乗り切れるか、というものです。演者以外はオブザーバーとして、演技を観劇し、演者達の演技に対し、コメントを寄せます。

私がロールプレイに演者として参加し、主人公を務めた時は、脇役が仕掛けてくる突然のハプニングに対し動揺してしまい、上手く対応できなかった苦い経験があります。自分の応用力の無さが分かり、今後活かそうと思いました。脇役として参加した時は、如何に台本通りに話を進めるかに気を取られ、自然な演技ができなかった記憶があります。オブザーバーとして参加した時は、演者（特に主人公）に対して、色々と意見を言いました。

このように、ロールプレイは主人公を中心に脇役やオブザーバーにとっても、何らかの発見や気づきの場となり、復職後の実社会で役に立つと思います。

○メンバーの声

- ・演者をすることで、自分の会話力の強みや弱みを見つける事ができました。又、他の方の会話を見て聞く事で、どのようにする事が一番良いか等、色々と考え学ぶ事ができました。
- ・自分だったら…と考えるクセ、客観的なメンバーの意見等、演じる側もそれを見る側も得るものが大きいプログラムだと思います。

【グループミーティング】

グループミーティングは3つの柱があります。

1つ目は認知療法です。認知の仕方と気分、行動、身体の間わり方を理解し具体的な状況を想定しながら認知の幅を広げていきます。

2つ目はアサーショントレーニングです。会話などを通じて自己主張や交渉などの対人関係に関する技能を学びます。

3つ目はストレスマネジメントです。ストレスに対する反応や影響を学び、ストレスの対処方法を考えていきます。



○メンバーの声

- ・ここで学んだことが生活の中で実践できるようになると生きやすくなると思うし、病気の再発防止にも役立つと思います。
- ・何をどのように伝えると自分にも相手にとっても良い方向に進むのかが分かった気がします。
- ・一番勉強になっているプログラムです。今までの人生のなかでずっと抱えていた生きづらさや解決できずにいた問題を解消するのに必要な知識が学べます。

【軽運動】

週に1度、軽運動の時間がもうけられています。これまで、卓球、ストレッチ、モグフ（パターゴルフ）などが行われました。また、運動だけではなく、“CRESS Café”というおやつを作る時間もあります。



○メンバーの声

- ・土日は個人的にジムに通っています。その時に必ず始めと終わりにストレッチをするので、取り入れたいなと思っています。
- ・ストレッチは心地よい負荷を身体にかけられるので、気分転換には良い運動だと思いました。
- ・肩の力を抜いてリラックスして過ごせます。簡単にできるストレッチや筋トレ方法を学ぶことができ、笑える機会が増えました。
- ・CRESS Café で作ったプリンは今度、娘といっしょに作ってみたいと思いました。

【自己分析】

メンバーが輪になって座り、与えられたテーマについて討論します。自分の考えや討論する中で感じたことを言語化した上で相手に伝え、相手の話を聞いてレスポンスしコミュニケーションを図ります。自身を振り返り見つめ直すことで考え方の癖や傾向をつかむことができます。これまでのテーマは「復職について」「モチベーションが上がらないときにどうするか」「自分の性格について」「休職に至った経緯」などです。

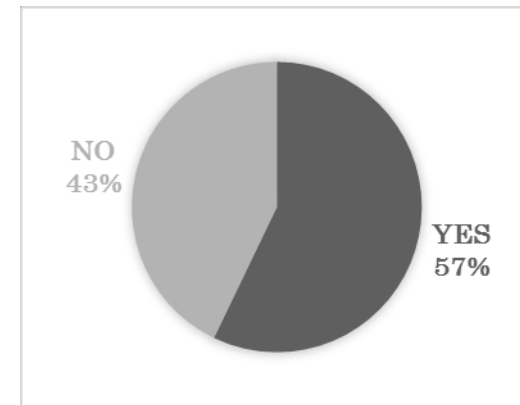
実際に討論すると、自分の考えや気持ちを言語化する難しさを実感しました。相手に伝えるために自身の理解も大事ですし、討論の流れの中でタイミングやテーマにそぐわない内容にならないよう気配りすることも大事でした。

○メンバーの声

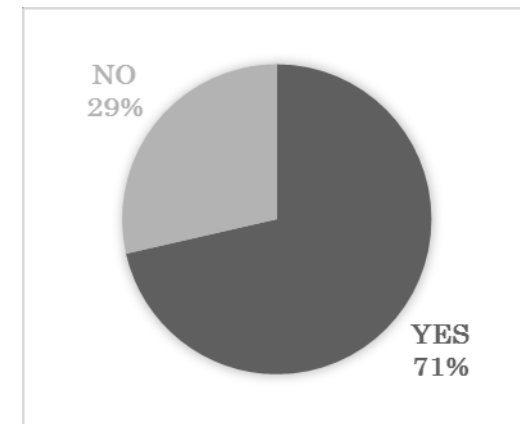
- ・先生の問いかけを通して、普段は気づきにくい自分の心の奥を少しずつ知ることができます。
- ・座談会形式で自分について話すことで、人に伝えるためにどうしたらよいか、他の人の発表に対してどうレスポンスしていくかを学ぶことができました。
- ・年齢や性別に関係なく自由に話すことができ、参考になる内容が多いです。人の話を聞いて考えたり、人前で話をしたりすることで集中力がついてきました。

◆メンバーインタビュー◆

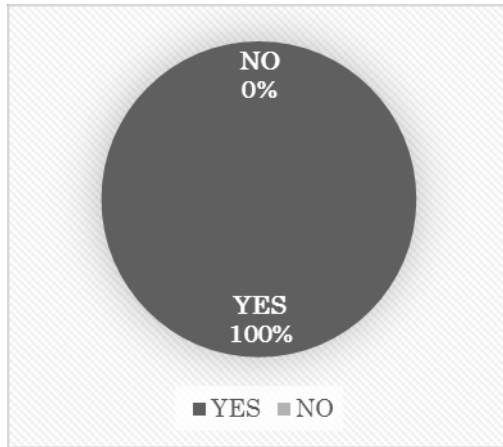
Q1：リワークを知っていましたか？



Q2-1：入所する前は不安でしたか？



Q 2 - 2 : 入所当時に緊張しましたか？



Q 2 - 1、Q 2 - 2の緊張や不安は

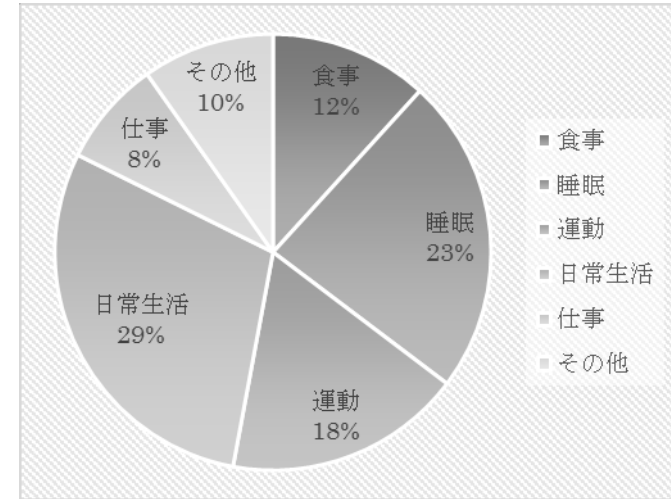
どのようになくなっていましたか？

- ・メンバーが話しやすいから
- ・復職の準備と考え、ポジティブに受け止められるようになったから
- ・プログラムを通してメンバーとふれあいが増えた為
- ・性別、年齢関係なく、同じ目標を持った仲間がいると思えた為
- ・笑が多いから
- ・メンバーが親切で優しいから
- ・居心地が良いから
- ・雑談を通して自分のことを分かってもらえたから

まだ入所間もない方の意見としては以下のようなものもありました。

- ・初めの頃はメンバーの中に溶け込みにくかった
- ・入所したばかりで今も緊張感がある

Q 3 : 最初の生活習慣目標は何でしたか？



食事 : ex 3食食べる

睡眠 : ex ○○までに就寝、××までに起床

運動 : ex 外出する、ストレッチする、1万歩歩く

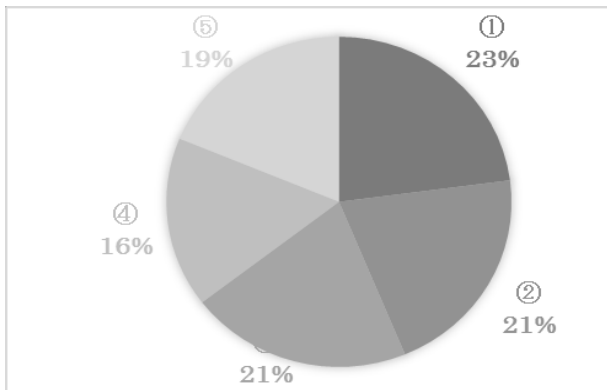
日常 : ex 入浴する、一日の振り返りをする、皿洗い、新聞を読む、ベッドメイキング

仕事 : ex ○○分以上取り組む

その他 : ex お経をあげる、小さな目標を立てる、禁酒、薬の服用

Q4：入所後で変化はありましたか？

- ①生活リズムが整った
- ②同じ境遇の人に会えた
- ③笑うことが多くなった
- ④会話が增えた
- ⑤その他



その他 ex...

- ・外出が怖くなくなった
- ・生活リズムが整ってきている
- ・自分を客観視できるようになった
- ・体力がついた
- ・気持ちが前向きになった（精神的に安定）
- ・感情、集中力、思考力が戻ってきた
- ・自分の考えの癖に気づけた
(落ち込んだ時、適応的思考を考えるようになった)
- ・友達と積極的に連絡できるようになった

・趣味を楽しめるようになった

◆リワークあるある TOP10◆



朝のひとことが楽しみ。



自宅でする宿題が意外に多い。



会話にアサーティブって言葉が入る。



他人の発言を聞いて、
認知の歪みがあるなと思う時がある。



カレー屋、唐揚げ屋の弁当が
メンバーで伝染して食べたくなる。



ちょっと無理しようとする
とやんわりブレーキを先生にかけられる。



日直は忘れないが、当番はわすれがち。



席固定型と席移動型の人がある。



ラジオ体操で誰か椅子などに手をぶつける。



SST 主役は卒業前の人を勧める空気になりがち。

CRESS CINEMA 1

2012年
9月 10月 11月 12月 12月

ツレがうつになりまして。
最高の人生の見つけ方
神様のカルテ
34丁目の奇跡

2013年
1月 2月 3月 4月 5月

宇宙兄弟
しあわせのパン
テルマエ・ロマエ
タイムマシン・ブルース
最強のふたり

6月 7月 8月 9月 10月

リトル・ミス・サンシャイン
ソウル・サーファー
つくない
志の睡らくご「歡喜の歌2007」
英国王のスピーチ

うっつの人必見です！
ツレがうつの本まで
買っちゃってください！
ほげやせませう！

最高の人生の見つけ方

神様のカルテ

34丁目の奇跡
子供だからできる!?
勇気を注ぎつける方法が、
面白すぎて good!!

見て、たくさん
元氣をもらいました！
兄弟で最高☆

オモシロガタ=

最強のふたり
すんごく良かった☆

CRESS CINEMA 2

2014年
11月 12月 1月 2月 3月

TRANS WORLD
ハンクオーバー！
ANGEL-A
THE DEVIL WEARS PRADA
the Straight Story

4月 5月 6月 7月 8月

マリー
ted
ONE PIECE THE MOVIE エピソードチヨッ
オシャンズ11
アナと雪の女王

9月

Coming Soon!

トランスワールド

ハンクオーバー！
～消えた花ムコと史上
最悪の二日酔い～

ANGEL-A

女性必見!!!
恋も仕事もかばって
オシャレに生きてください!

ストレイト・ストーリー

マリー
世界一おバカな犬が
教えてくれたこと

ted
子供は負は可憐に
...大人にならないう

ONE PIECE THE MOVIE
エピソードチヨッ
パーナ冬に咲く、
奇跡の桜

オシャンズ11
ただただ
カッコイイ!!!
引合い個性が集って
も組織が強い!!!

アナと雪の女王
なんと 最新作も!
あの名曲が流れる瞬間
鳥肌立ちます!

◆ 朗 読 会 ◆

ファウスト



【感想】

●難しかったが、興味深かったのもっと元気になったら読んでみたい。

●ファウストは、小説ではなく、長編劇曲。

本編は2部構成だが朗読させて頂いたのは本編始まる前の「劇場の前戯」。

登場人物は3人。とりあえず客が入れば、チケットが売ればいいという座長。

最高のものが書きたい詩人。道化役（役者）。その3人の舞台のあり方を語り合う場面。

私は舞台が人生とリンクして感じられるので、私が迷ったとき、迷っても動けないとき、自分を奮立たせるためによく読んでいるシーンです。

葉っぱのフレディ



【感想】

●アメリカの著名な哲学者レオ・バスカーリアさんが「いのち」について子供たちに書いた生涯でただ一冊の絵本です。

この絵本が自分の人生を「考える」きっかけになることを祈ります。

●フレディが木から落ちていくシーンが悲しかったが、フレディはとても大きなものを見ている気がして、すばらしいと思った。彼の目線で世界が一瞬にしてポジティブな世界になったので私もそうありたいと思った。

●絵本で子供用のようなものであるが内容が深く感銘を受けました。

人生は ワン チャンス！



【感想】

- 本屋でかわいい犬の写真がいっぱいで気になった本。励まされる言葉がいっぱいでした。
- 犬の個性豊かな写真が使われていて、楽に本を見ることができた。偉人達の名言集と犬の愛らしい表情のコラボでどんどん引き込まれて行った。自分の心に響く言葉もあり、視点を切り替えることができる。
- 心に響く、励まされる格言がいっぱいでした。ココシャネルやショーペンハウワーなど偉人たちの格言が響くものがあった。一番心に残っているのは、松下幸之助の”休むのも仕事”という場面。「しっかり休めば病気の方から卒業証書を渡してくれる」という言葉は、今の私の罪悪感を和らげてくれたやさしい言葉だった。

こころのクリニック 和～なごみ～ アクセスマップ



地下鉄堀筋線・中央線「堀筋本町駅」8号・9号出口上がってすぐ。

◆ 編集後記 ◆

◇自分の今できる事をお互いに繋ぎ合えると想像を超えたものが出来る。一人では体験できないこの学びを忘れず人と関わろうと思う。

(メンバー代表)

◇「新生秋号を作る」できるかな？から始まった。新しいものを作っていき楽しさや困難さをメンバーそれぞれ感じていた作業だったと思う。

(メンバー副代表)

◇復職を目指すメンバーが力を合わせて作り上げたリワーク通信です。一人でも多くの方に CRESS のメンバーの声が届きますように。(スタッフ)