



リワークあるある

- ・プリンターのインク切れがよく自分にあたる
- ・自分のロッカーの場所を忘れて、躊躇(恐る恐る)しながら、自分のロッカーを探す
- ・軽運動の準備がいつもはよい
- ・終わりの掃除の時、自然と役割分担が出来ている
- ・ラジオ体操時、壁やロッカーに手が当たる



リワークQ&A

Q: リワークの雰囲気はどんな感じですか?
 A: 慣れるまではしんどいかもしれませんが、心地よく、自分を見つめなおせる空間です。
 A: とてもアットホームな雰囲気です、休憩時間やお屋には世間話やおしゃべりしたり、ソファでくつろいだりと、みなさん思い思いに過ごされています。

Q: 自転車で行っても大丈夫ですか?
 A: OKです。

Q: どんな年齢の人がいるの?
 A: 現在の参加者は、20~50代です。女性の方もおられます。

Q: 人と会ったり話したりするのが苦手だけど大丈夫?
 A: 同じような悩みを持った方も多数参加しているので、構えなくても大丈夫です。実際に参加すると意外にメンバーと話をすることが出来て楽しいです。
 A: それを解決することもリワークでの目的となります。一緒に考えていきましょう。

おすすめのお弁当

- ・家からの持参弁当
 - ・チキン南蛮弁当
 - ・牛丼
- And more...



本誌はリワークプログラム CRESSの参加メンバーが作成したものです。
 こころのクリニック 和—なごみ—
 〒541-0054 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>

自己改善

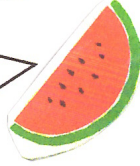
セルフチェック

生活習慣の振り返りを行い、体調やスケジュールを自己管理できるように目指す



毎日、生活記録表・生活目標・日報と記録するのって、大変だよ。でも毎週の自分を振り返る事で、クセや思考など気付けるようになってきたよ。

そうですね。私も一週間の自分の生活を見直すことで、生活リズムが安定するようになりました。自己管理って大切ですね。



確かに人それぞれストレスを感じる要因って違うし、自分にあった対処法を見つけることで復職した時に活かすことができますね。

グループミーティング

ストレス対処法・アサーショントレーニング・認知療法などを学び再発予防に備える。



知らないプログラムの名前があるね。むずかしそう・・・。

だいじょうぶ！みんなで一緒に考えることで、自分の考え方が片寄っていることに気づけたりするんだ。



そうか！自分の考え方の幅が広がるから復職した時にどうすればよいか柔軟な対応ができそうだね。

知識・技術

～全体からの一部を紹介はす～

復職訓練

SS T/ロールプレイ

職場でコミュニケーションが必要な場面を設定し、ロールプレイする



ロールプレイは実際に起こりうる職場での困難な場面を想定して演じなくてはならないので緊張するね。

そうだね。でもロールプレイを演じることで、自分の長所や短所がわかるよね。



ほかのメンバーからの違った角度での意見やアドバイスが貰えるからね。

自分が演じたり、他の人が演じるのを見て、いろんな考え方が発見できて新鮮だよ。自分の引き出しが増えると自信に繋がると思うよ。



グループ作業

グループの中での役割を認識しながら、コミュニケーションの取り方について考える。



みんなと協力してひとつの作品をつくり上げる事は大変だよ。

そうそう。作業の過程で個人の役割がわかるから、対人関係において最も成長できるプログラムだよ。



そうだね。しんどいこともたくさんあるけど、先生方や周りのメンバーの助けもあって、自信を取り戻すことができた。この経験は復職の糧になるよ。

