



リワークプログラムCRESS Q&A



Q: リワークに参加したきっかけは何ですか?

A: 産業医や主治医に勧められた方、自らインターネットのHPで調べた方など様々です。(詳しくはクリニックに確認をお願いします)

Q: 今、他の人と話すのが、しんどいのですが参加して大丈夫ですか?

A: 同じような悩みを持った方も参加しているので大丈夫です。自分のペースで話が出来ます。(もし話すことが出来なければ、スタッフと私たちメンバーと一緒に乗り越えていきましょう。)



Q: 現在の参加人数は何人ですか?

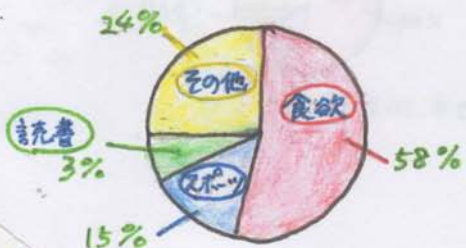
A: 2015年9月25日 現在21名です。

Q: 好きなプログラムのみでの参加は可能ですか?

A: 全てのプログラムを受けることに意義があります。会社と同じく勤務日という位置付けで参加をお願いします。毎日リワークに通うことが”仕事復帰”できることを意味しますので、毎日参加することを私たちも目標に取り組んでいます。



Q. 秋と言えば...? (リワークメンバー調べ)



その他: 芸術、衣替え、京都、バイクツーリング

ワクワク

2015

リワーク



信

秋

号



~大空に はばたく千羽鶴

一人じゃないんだよ~

Vol. 1 ☺

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>

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。

ロボット体験記

～全体からの一部を紹介します～

10:30

ラジオ体操

10:35

朝の会(出席確認)

10:40

朝のひとこと

各メンバーがどんなことに興味があるのか、意外な一面や時にはカミングアウト的なことも知ることができます。
他のメンバーとのコミュニケーションの基となる時間です。



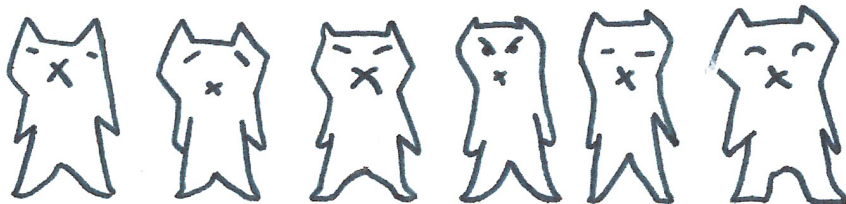
10:45

SFA(ソリューション・フォーカスト・アプローチ)

2カ月前に自分がどうなっていたいかを考え目標を設定します。
その目標の達成のためにやってみて良かったことは続け
良くなかった事はやらない。難しいようだが実はシンプルなプログラムです。
復職後も自分の今の課題を明確にして少しずつ課題をクリアできます。

SST(ソーシャル・スキル・トレーニング)

職場の再現に近いロールプレイングを体験します。
リワークメンバーやスタッフから色々な視点のコメントを頂くことで
自分の考え方の癖に気づくことができます。後々復職できた時の
参考になります。

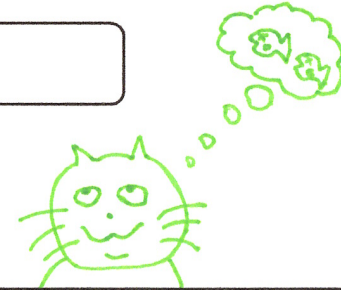


自己分析

自分を見つめ直すことができ、周りの意見を聞けて、復職後の働き方を考えるきっかけになります。

12:30

お昼休み



13:30

軽運動

普段、自分では意識してやらないので、これを機に習慣化したい。また、体験すると楽しかった。

検索しても出てこない GRESS 独自の手に汗握る秘密のスポーツ「もぐふ」

マインドフルネス

復職した後に気分が落ち込んだり、心が動揺した時、マインドフルネスで冷静になることができます。

日常生活に取り入れることで心身ともにリラックス出来るので物事をポジティブに考えられます。

15:30

終わりの会