

# リワーク Q&A

Q: 今迄何もしていなかったのに、参加できるでしょうか？

A: 同じ悩みを持った方ばかりで、ご自分のペースで参加されています。不安なときは個別に相談できます。

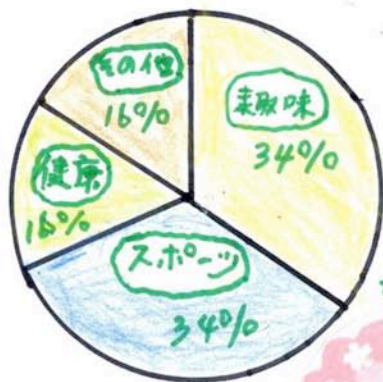
Q: いろいろ発言しないといけませんか？

A: 無理に話す必要はありません。ただ、ご自身の思いや考えを話す事で、悩みを共有できます。

Q: リワークを通して何か得られましたか？

A: 自分自身を見つめ直す事ができました。

Q. 春に女ためてみた11こと(リワークメンバー専用バ)



趣味: ビア、料理、釣り

スポーツ: 野球、ジョギング、ウオーキング

健康: ダイエット、ヨガ

その他: 桜水づくり、ボランティア  
資格取得



# りわーく通信 春号

二〇一六年春

ぼりゅーむ十一



こころのクリニク和らなごみく

本誌はリワークプログラム  
CRESSのメンバーが作成したものです

〒五四一-0054

大阪市中央区南本町

二の二の九

辰野南本町ビル1階

<http://nagomi-kokoro.com/>

# リワーク 体験記

月

## セルフチェック ・ SFA

- 一週間の行動を記入し、発表することで先生にフィードバックをもらえ生活リズムを整えられます。
- 良いところに目を向けイメージすることで、自分自身に自信ができます。
- 近い将来の目標を立て、それを意識することでなりたい自分に近づけます。

火

## SST（ロールプレイ）

- 復職後の仕事の場面を想定した体験ができます。
- 自分の考えや行動が良く分かるので自分の課題と解決方法が分かってきます。

水

## グループミーティング

- ストレスマネジメントでは、自分がどんなことでストレスを感じているのかを知ることで、その対処方法を考えることができます。
- 認知療法では自分の思い込みを整理することで、心の動揺が静まり、不安を軽減することができます。

水

## 軽運動

- 他人との接触が減っている時なので、メンバーと自然にコミュニケーションがとれて助かります。
- 身体を動かすことで、気分転換出来たり、メンバーで盛り上がり、喜びと一体感が生まれます。

木

## 自己分析

- テーマに沿って自分がどう考えているのか、言葉にすることで自分のことを再認識することが出来ます。
- 自己開示することにより、心が和らぎます。

金

## グループ作業

- 会社とは違うと思いますが、実は会社での自分が反映されることが多く、自分を見つめ直すのに合理的なプログラムです。
- 作業を通しての人間関係において、自分の癖を知ることが出来ます。