

リワークメンバーによる ワクワク♪リワーク通信

2018年夏号 (第18号)

火曜日を例にしてリワークの1日を紹介します



朝のスタートはラジオ体操で目を覚まします。日直が皆の気分と体調をcheckし、朝のひと言を話します。



皆でお昼を食べます。メンバー同士でコミュニケーションが取れます。

10:30	10:45	12:30	13:30	15:30
朝の会	SST	昼食	グループセラピー	終わりの会



職場での困った状況を想定してロールプレイし、全員で改善点等ディスカッションします。



リワーク内で起こった思いや問題を皆で議論します。

😊 その疑問！リワークメンバーがお答えします 🍉

Q. いろんなプログラムを受講してきたけど、復職後に職場でちゃんと活用できるかな。(休職前の状況にまたならへんかな)

A. 正直言うとちゃんと活用できるか、またしんどい状況になってしまうんじゃないかという不安は卒業を控えた今も感じています。一方で、プログラムを通じて物事にはいろいろな側面があり、一面的に捉えず多角的に見る大事さを学び、自分が辛くなった要因に客観性が欠けていたことを気づかされました。リワークでの体験を通して、そのことがわかっただけでも個人的には大きな学びで、今後出くわす困難に前向きに取り組んでいこうというモチベーションになっています。(在籍期間: 12カ月)

Q. どれくらいの期間で卒業できますか。どのような状態になったら卒業できますか。

A. スタッフの先生方と相談しながら生活面、体調面を考慮して復職に最低限耐えられると客観的(主治医、臨床心理士、職場)に判断されること、また、再休職を繰り返さないように自分自身の考え方のくせに気づき、そして、向き合うことができるようになれば、卒業となると思います。それを考えると、3カ月から1年の方が多いです。私は参加3カ月目ですが、復職に向かって取り組んでいます。(在籍期間: 3カ月)

Q. リワークプログラムに参加して、対人スキルとストレス対処法は学べますか。

A. 色々なプログラムを通じて学べますが、そこで得られた気づきを大切にして、目標を設定して、リワークに参加している人たちとのコミュニケーションで実践して振り返りもしていくと効果的です。実社会で実践出来るかどうか不安はありますが、考え方を知ったことはどこかで必ず役に立つと思っています。(在籍期間: 2カ月)

Q. 人と話すのが苦手だけど、それでもプログラムに参加できますか。

A. 実際に人と話すのが苦手な方はいます。無理に話す必要はありませんが、話すことによって自身が抱えている悩みを共有できたり、新しい自分を発見することができているように感じます。(在籍期間: 2カ月)

リワークでは、復職を意識した様々なプログラムを体験します。今回は、たくさんあるプログラムの中から、4つのプログラムの体験を紹介します。

セルフチェック

毎日の生活記録やリワーク中の目標の達成度を振り返ります。生活リズムを整え、リワークへの取り組み方を確認することに役立っています。

1週間を振り返ることで「ここで無理をしていたんだ」「意外と予定を詰めこみすぎていたな」といった発見があり、生活リズムを見つめなおすきっかけになります。また自分の気分や体調を数値で記録することで、どんな時に自分はしんどくなりやすいかが分かり、対策をとりやすくなりました。

1週間分の記録をまとめて見返すことで、心身の些細な変化に前よりも気がつくようになり、疲れや不安を溜め込みにくくなりました。また、新たな目標を考える過程で、「困り事を伝えるのが苦手」などと、自分の弱点がどんなことか探ることができています。



在籍期間
5か月



在籍期間
2か月

SST ロール プレイ

職場で起こり得る様々な場面を想定してロールプレイ(役割演技)し、疑似体験を通じて他者との関わり方を考えます。

「自分が主人公ならこの設定されたシナリオ内でどんなコミュニケーションをとるのか？」と考えながら取り組みました。様々な対人関係を疑似体験することで、自分自身の気持ちや課題、対処方法、コミュニケーションに対する弱みに気づくことができました。

ロールプレイを見るだけでも、他の方のコミュニケーション法から学ぶことができます。主役を演じたことはまだありませんが、脇役を演じた時は自分が困っていた時の周囲の気持ちについて考えることができました。復職までには主役を経験し、職場でのコミュニケーションに活かしたいと思っています。



在籍期間
5か月



在籍期間
2か月

グルー プセラ ピー

リワークの中で生じた気持ちや困り事などをテーマに、みんなで話をします。メンバーがその時話し合いたいことを自由に話し合う時間です。

メンバーとの関わりの中で生じた不安や困惑などを話すので時につらさを感じたり、話しにくさから沈黙があつたりもしますが、話すことでお互いの本当の気持ちに気づいて心の霧が晴れたり、自分のコミュニケーションを見直したりする大切な時間になっています。

日々リワーク内で体験する人との関わり合いの中の言葉や行動に対して、自分では思ってもいなかった鋭い指摘や意見をもらうことができました。全員で話し合うことにより、自分では気がつかなかった行動や考え方に気がつくことができました。

軽運 動

個人戦の「卓球」やチーム対抗の「もぐふ」、ルービックキューブの完成を目指す「ルービック脳トレ」など、頭や体を動かすプログラムを行います。

ルービックキューブに触るのは初めてでしたが、とても良い頭の体操になっています。完成形に向けてステップを踏んでいく進め方は、仕事にもつながるものがあると思います。

ラリーを続けるうちに対戦相手だけでなく、観客も巻き込んで自然と会話が生まれます。自信がなく緊張して試合に臨みましたが、気がつくとも体がポカポカする程夢中になっていました。



在籍期間
2か月



在籍期間
2か月

CRESSオリジナル競技の「もぐふ」はチーム戦の中で「自分って意外と勝ちにこだわるんだな」と、座学では気づけなかった自分の一面を知ることができ、リフレッシュにもなるのでとても楽しいです。



在籍期間
5か月



在籍期間
2か月

こころのクリニック和～なごみ～ リワークプログラムCRESS
〒541-0054 大阪市中央区南本町2-2-9 辰野南本町ビル1階
TEL:06-6226-7463
クリニックHP: <http://nagomi-kokoro.com>
リワークBlog: <http://kokoronagomi-crest.blogspot.jp>