

～ ご挨拶 ～

この度、いつもご支援いただいております主治医の先生方はじめ職場スタッフの皆さまに、当院リワークの取り組みをお伝えしたいと考え、通信を発行する運びとなりました。

この通信は、リワークに通っている通所者の皆さんが記事を企画・校正して作成するもので、3～4カ月に1回のペースで定期的に皆さまのお手元にお届けできるよう準備を進めています。リワーク内での「活動の様子」や「生の声」を掲載していく予定ですので、お読みいただけたら嬉しく思います。今後とも、よろしくお願いいたします。

デイケアセンター長 小林 博美

～リワークプログラムの紹介～

当院では、うつ病などで休職されている方を対象に復職支援を行っています。医療機関で運営しているリワークということで、特に『再発予防』に力を入れてプログラムを構成していることが特徴のひとつになっています。

主なプログラム内容

 心理教育プログラム 病気の理解を深め ストレス対処などを 学びます	 グループワーク ストレス対処法や 自己表現方法を 話し合います	 運動や リラクゼーション 卓球、バレー、ヨガ 動作法、マインド フルネスなど	 個人ワーク PC作業、読書、 卓上作業などを 行います
--	--	---	--

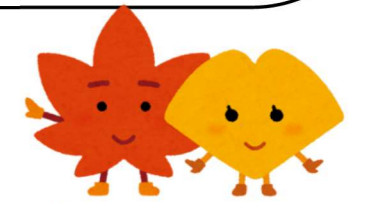
これらのプログラムを組み合わせで行います

主な「リワークプログラム」の1日

- 9:30～ 午前のプログラム
 - ・体調報告
 - ・ウォーミングアップ、体操
- 10:00～ 個人ワーク (☆今号の Pick Up)
- 12:00～ 昼食、休憩
- 13:00～ 午後のプログラム
 - ・体調や近況報告
 - ・ウォーミングアップ、体操
- 13:30～ グループワーク または 心理教育
- 15:00～ 運動やリラクゼーション (☆今号の Pick Up)
- 15:50～ 今日のふりかえり
- 16:00 プログラム終了



☆今号の Pick Up 個人ワークについて



◎リワークプログラムを始めて最初に取り組むのが『個人ワーク』です。個人ワークとは？その内容をご紹介します。

- 🍁 **目的**：個人で目標を設定し、自分で作業を「選び」「行う」ことで『集中力の回復』『作業能力の向上』を促します。できるだけ仕事に近いイメージで安定して作業が出来る状態を目指します。
- 🍁 **内容**：基本的にはデスクワークで出来る内容であることとします。読書、パソコン作業、仕事関連の書類を読む、新聞の書き写し、脳トレ、資格・検定の勉強（漢字検定、英検など）、創作（スクラッチアート、切り絵、塗り絵）文字練習、ノートまとめ（受診や面談の準備、読書のまとめなど）などです。

- 🍁 **作業の流れ**
 - 1 今日の作業内容（何をやるか）、目標（どこまで達成したいか）を決めます。現在の自分の状態に合わせた作業内容と時間配分を決めます。
 - 2 作業に取り組む
 - ・自分で立てた計画通りに実践します。
 - ・休憩の指示はスタッフから出さないで、適宜自分で取ります。
 - 3 今日の個人ワークの状況を振り返る
プログラムの感想の欄に、集中力・達成度・疲労感、また気がついたことや感じたことを記入し、次回の個人ワークの計画作りに生かしていきます。



☆今号の Pick Up ミニゲートについて



◎今回は、スポーツの秋ということで「運動・リラクゼーション」の中からご紹介！
ミニゲート以外には、卓球、ゲートカーリング等がありますが、また次号以降に紹介
します。

🍃 目的：今に集中すること

…打つ際の力加減や方向のコントロール等、打つことに集中します。

🍃 先を見通しながら行動すること

…互いのチームのボールの位置や打順を考え、ゲームの流れを想像します。

🍃 協働するために他者とコミュニケーションを取ること

…戦略をチームメイトと相談しながら進めていきます。

🍃 内容：リワーク施設の屋内で、専用ルールにてゲートボールを行っていきます。

🍃 特色：概ね2チームに分けてチームを編成します。

3箇所にゲートポスト、途中にボーナスボール、最後にゴールを設置し各人が
自分のボールをスティックで打ち、ゴールを目指します。

ボーナスボールや他のプレイヤーのボールに当たること（タッチ）で得点が
加算されていきます。

仲間と協力して戦略的にゴールを目指したり、タッチ回数で得点王を目指したり
と楽しいゲームです。



コースはなんと！廊下

ゴールを目指すぞ！



◎リワークメンバーの感想

☆30分の攻防あるゲーム。初めて得点王になれた。

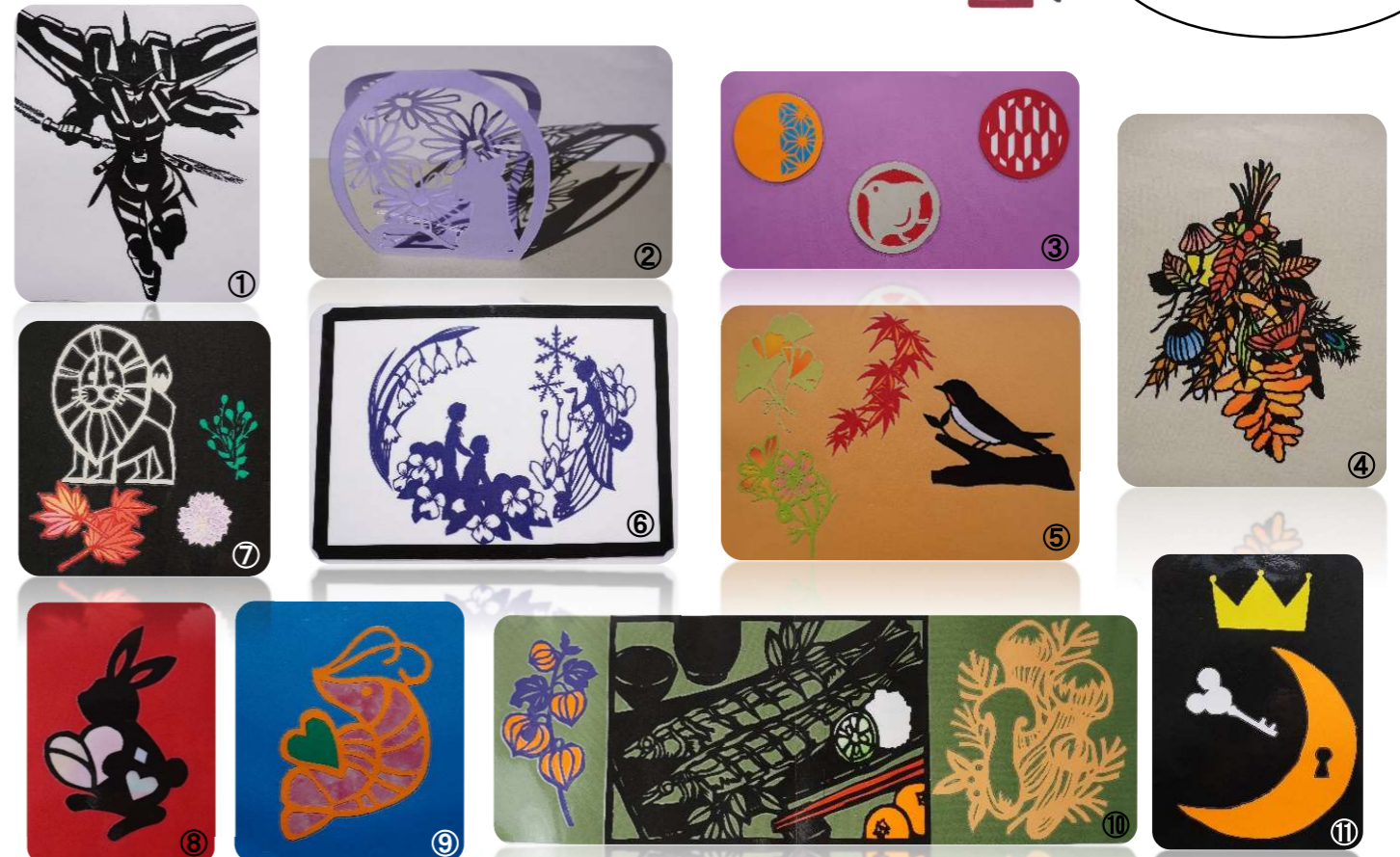
☆やっと第2ゲートを通過してゴールできて嬉しかった。また少しずつ上手くなれば良いなと
思う。

☆上手く打てたと思ったら失敗する日だった。チームで協力しながら進めることができ
よかった。楽しくゲームできた。

☆イベント紹介 2023文化祭



今年のお品作品は
切り絵を作りました。



～作者からひとこと～

① “お前も過去に囚われたまま
戦うのはやめるんだ”

② 花びら1枚1枚を切り抜くのが
難しかったです。なんとか完成
して良かったです。

③ 完成できるか不安でしたが、
何とか完成しました。J-STARで
すので家で利用したいです。

④ 秋らしい色合いの壁飾りに
なるように色をつけました。
きのこがポイントです。

⑤ いちょう、もみじ、コスモスと
秋の植物を切り絵にしました。

⑥ 雪の女王と子供たち。細かい
切り抜きが見どころ。

⑦ 初チャレンジ。失敗も多かつ
たが、納得の完成。

⑧ 初めての切り絵で、大変で
したが楽しかったです。

⑨ 環境に優しく、共存して
いこう。

⑩ 秋刀魚と松茸が大きめで
秋感を出しました。

⑪ 文学と芸術と人生へ

編集後記

- ・限られた期間内に目的のものを完成させる。それが生じる反面ワークの目的に即した学びとなりました。
- ・「創刊号作成」という滅多にない体験で、アイデア出しから作成まで皆で協力し勉強になりました。
- ・メンバーで協力し、見ごたえのある通信にすることができた、無事に創刊できたことが嬉しく思う。
- ・与えられた割り振りを責任を持って作る作業で、仕事を意識した良いトレーニングになりました。
- ・決められたスケジュールの中で、予想以上のクオリティで通信を完成させることができました。

