リワーク通信
まつはま
2024.4 第 2 号

発行 松浜病院リワークプログラム

いよいよ 2024 年度が始まりました。
みなさまにおかれましては、いかがお過ごしでしょうか？当院リワークの面々も気持ちを新たに、復職・再就職に向けて、プログラム活動に邁進しております。
さて、この度『まつはま通信第２号』の準備が整いましたので、お手元にお届けいたしました。リワークに通っている通所者の皆さんによる広報誌となっておりますので、ご一読いただけたら幸いです。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

リワークスタッフ一同

リワークプログラムの紹介

うつ病などの治療中で、休職している方あるいは再就職を希望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。当院以外のクリニック等からも通所が可能です。

主な「リワークプログラム」の１日

９：３０～　午前のプログラム
- 体調および近況報告
- 個人ワーク予定報告
- 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
- 体調および午前中の実施状況報告
- 体操

１３：３０～　・グループワークまたは心理教育（☆今号の Pick Up）

１５：００～　・運動やリラクゼーション

１５：５０～　・今日の振り返り

１６：００　プログラム終了

※個別面談を定期的に実施

☆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。
利用者へのインタビューをご紹介します。

どんな課題に取り組んでいますか？

・読書　・写経　・資格の勉強　・刺し子や切り絵　・脳トレ　・PC 作業など

どんな目標を目指していますか？

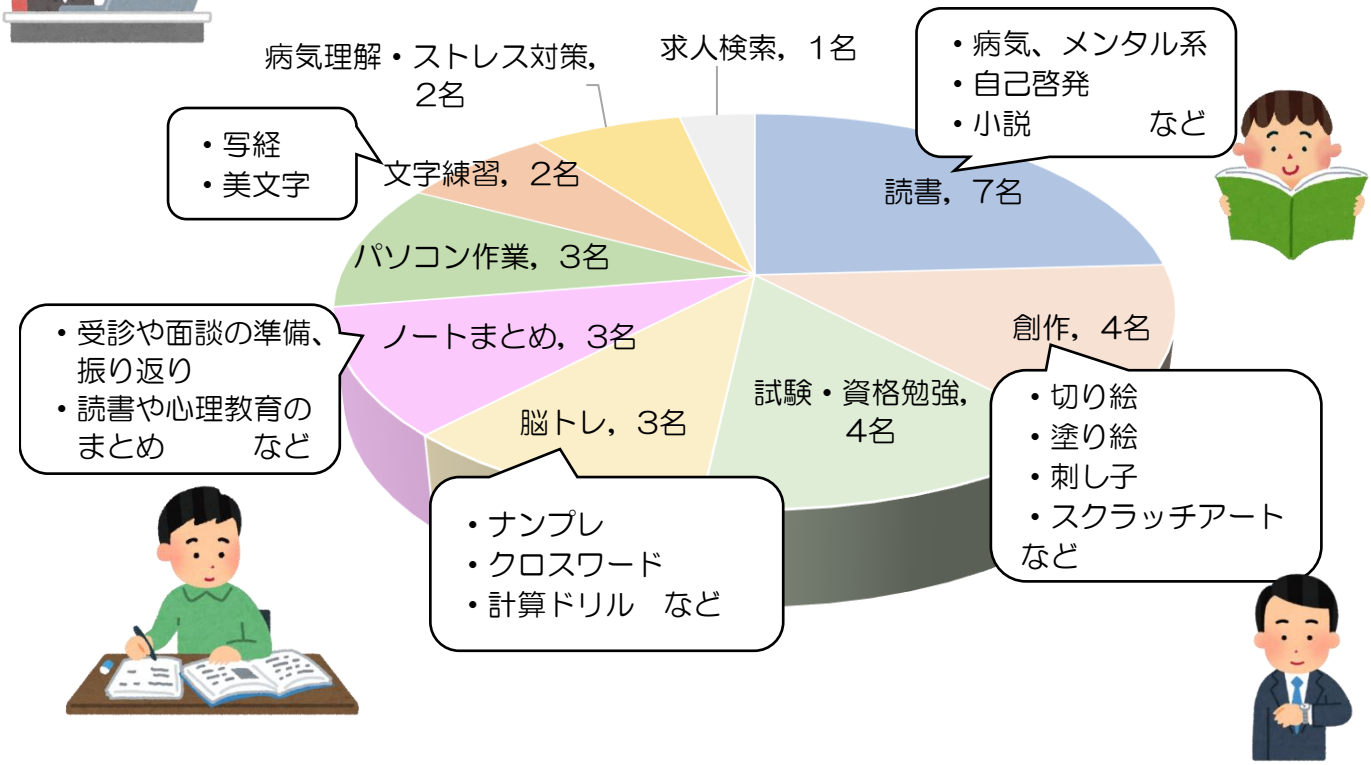
・復職にむけての準備、職場に少しでも慣れるため　・作業継続時間と休憩のバランスをとりたい　・集中力をあげるため　・考えを整理するため
・復職に向けての訓練　・セルフモニタリングができるようになりたい　など

取り組んでみての感想を教えてください

・自分自身と向き合うトレーニングになっている　・自分はどういうストレスに弱いのかといった自己分析の時間　・切り絵は集中でき、頭の切り替えになる　・何が得意で何が不得意かを見つめ直し、自信に繋げている
・長編小説を読破できてよかった
・自分にあったストレス対策を試行錯誤している　など

個人ワーク取り組み内容と実施人数

回答者8名（複数回答可）



☆今号の Pick Up　心理教育について

◎今回は、リワークプログラムの中でも大きな柱である心理教育の概要について、ご紹介します！

目　的

① 自分をよりよく知ることで、仕事や対人的なストレスを軽減し、今よりも楽に過ごせるようになること
② 病気の慢性化や再発を防ぐこと

内　容

・病気の理解　・ストレスマネジメント
・コーピング　・再発予防　など

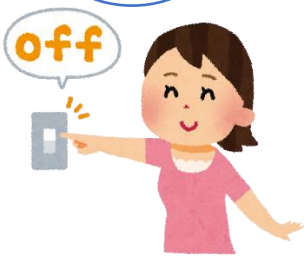
進め方のポイントと参加者の声

新しい考え方が自分の中で身に付くまで、時間が必要です。無理せずに少しずつ慣れていくことが大切！

一度では難しいけれど、繰り返し練習して身に付けたい！

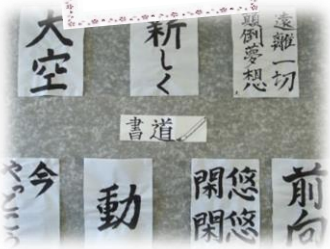
『集中（＝on）のあとはリラックス（＝off）して切り替え』を意識的に実践し、感覚を身に付ける。

集中のあとは、運動で汗をかいて気分もリフレッシュ！



プログラムの様子・作品集

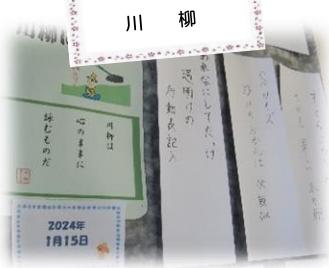
書　道



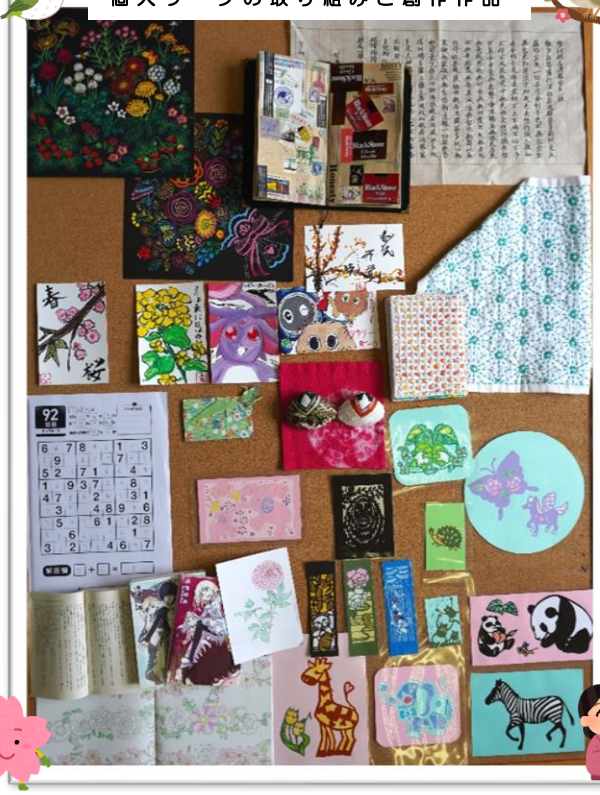
コラージュ

消しゴムはんこ

川　柳



個人ワークの取り組みと創作作品



花瓶づくり

卓　球

体育館プログラム

ミニゲート

編　集　後　記

- メンバー全員で力を合わせることの大事さを学ばせてもらった。
- 短い期日のなかメンバーで協力して、質の高い通信を完成させることができました。
- それぞれがアイデアを出し合い、よい形に仕上げることができました。
- メンバーで協力し、見やすい通信づくりを心がけました。無事に完成できて嬉しいです。
- カラフルで春らしい、素敵な広報誌の完成に微力ながら協力できて嬉しかった。