

あっという間に今年もあとわずかとなりました。皆さまにおかれましては、いかがおすごでしょうか。松浜病院リワークでも冬の到来を噛みしめつつ、それぞれができることをコツコツと粘り強く続けている毎日です。その活動の一環で、『まっはま通信第3号』をこの度発行することとなりました。利用者の皆さんによる企画・制作で完成しました。ご一読いただけましたら幸いです。

リワークスタッフ一同

## リワークプログラムの紹介

当院リワークプログラムは医療機関が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ます。現在 11名（男性8名女性3名）のメンバーが参加しており、リワークに来たばかりの人から、復職間近の人まで様々です。復職・再就職するまでには3段階のステップがあり、3名の臨床心理士のスタッフを中心にプログラムを行っています。

\* 当院以外のクリニックを受診されている方でも参加が可能です。



### ステップⅠ

- ・週5回リワークに通えるよう段階的に参加ペースを作り生活習慣を整えます
- ・スタッフと個人面接を行い参加ペースを話し合います

### ステップⅡ

- ・週5回の参加を安定させ体調管理スキルを習得していきます
- ・就労に必要な体力・集中力を回復させ、コミュニケーションスキルを安定させていきます
- ・疾病について学びます

### ステップⅢ

- ・職場面談や就職のための活動を行い、課題を整理していきます
- ・就業に合わせた生活リズム、体力・集中力の維持を実践していきます
- ・修了レポートを作成し、再発防止や安定した就労に必要な要点を整理していきます
- ・人によっては就労トレーニング(他施設を利用)やお試し出勤も行なっています

\* 体調や復職・再就職のペースを見ながらスタッフと個人面接を行い、約6ヶ月以内の復職や再就職を目指しています。



## ☆今号の Pick Up リワーク参加者の「いま」について



◇リワーク参加者の「いま」についてインタビュー！

実際にリワークに参加前後での気持ちの変化などリワーク参加者の「リアルな声」をご紹介します。



① 松浜病院リワークへの参加経緯を回答できる範囲で教えてください。



「主治医や職場からの勧めで参加」・・・(6名)

「家族からの勧めで参加」・・・(1名)

「当院臨床心理士からの勧めで参加」・・・(1名)

「インターネットで検索して参加」・・・(1名)



② 松浜病院リワークに参加前後で気持ちに変化はありましたか。

(参加前)

- ・ 自宅療養をしても不安なことばかりを考えてしまう。
- ・ 毎日あてもなく気持ちがソワソワしているような感じだった。
- ・ 他の参加者とコミュニケーションが上手く取れるのか不安があった。



(参加後)



- ・ スタッフとの定期的な面談があり、安心感がある。
- ・ 同じ立場の方々と同じ目標(復職・再就職)に向かって取り組むことで孤独感を感じなくなった。
- ・ 日常生活のリズムが整い、意欲が少しずつ出てきた。
- ・ 心理教育ワークなどにより参加前の自分自身の考え方が偏っていたことに気付いた。



## ☆今号の Pick Up コーピングについて

私たちは、日常で大小様々なストレスに直面しています。

人によってストレスの感じ方には個人差がありますが、意図的にコーピング(対処)することで、心の不安やイライラに向き合い生活しています。

現在、活動プログラムの一環でストレス(出来事)へのコーピングについて、リワーク参加者全員が猛勉強中です。

私たちがリワークに参加して考えた「私のコーピング 100」の中から抜粋して紹介します。

### リワーク参加者が考えたコーピング

#### リラックス系

- ・空を眺める
- ・4.7.8 リズムでの呼吸法をする
- ・寝る
- ・読書をする
- ・ユニット折り紙をする
- ・自分の肩や胸をトントンする
- ・YouTube を観る
- ・ハンドクリームを塗る
- ・ストレッチ、ヨガをする
- ・料理をする
- ・飲み物(コーヒー、ココア)を飲む
- ・夜のアロマディフューザー
- ・週末に夜更かし
- ・イチローやカズならどう考えるか？  
と考える

#### リフレッシュ系

- ・遊歩道を散歩する
- ・体育館でランニングをする
- ・図書館で読書をする
- ・ファミレスでドリンクバーを飲みながら読書する
- ・映画を観る
- ・パン屋に行く
- ・スポーツ観戦に出掛ける
- ・友達とゴルフをする
- ・日帰り温泉で温まる
- ・家族で出掛ける



リラックス、リフレッシュとたくさんあります。

その他、リワークに来て他の参加者やスタッフと会話したり、主治医と話すこともコーピングになっていたりします。

# プログラムの様子・作品集

ちぎり絵



瞬間



スクラッチアート



切り絵



消しゴムはんこ



折り紙



書道



川柳



コラージュ



心理教育



体育館プログラム



体育館ゲートボール



卓球



ヨガ



## 編集後記

- ・メンバーが助け合い、楽しみながら作業を進めることができ、素敵な通信が出来上がりました。
- ・通信づくりを通してメンバーと協力して物事をやり遂げることの楽しさを思い出しました。
- ・みんなで協力しあい目標に向かって作成していくという仕事に近いことができ、良い学びになりました。
- ・メンバーと1つのものを作り上げるのが楽しかった。良い思い出になりました。
- ・このメンバーで起業したくなりました。
- ・必切が設定されて、みんなで協力しながら作業を進めることで仕事の感覚を思い出しました。