

初夏の風が心地よく、紫陽花が色づく季節となりました。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。当院リワークに通う皆さんも、日々のプログラムや体験を通して、復職、再就職への力を育てております。

活動の一環で、利用者の皆さんが企画・作成した「まづはま通信第5号」が完成いたしました。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

当院では、うつ病等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なっています。医療機関が運営しているリワークということで、特に「再発防止」に力をいれたプログラムを構成しています。

※当院以外のクリニックを受診されている方も参加可能です。

### 主な「リワークプログラム」の1日

- 9：30～ 朝の会
  - ・体調及び前回リワーク後からの近況報告
  - ・体操
- 10：00～ 個人ワーク（読書、創作活動、資格勉強 等）
- 12：00～ 昼食、休憩
- 13：00～ 昼の会
  - ・体調報告及び午前中の個人ワークの振り返り
  - ・ラジオ体操
- 13：30～ 座学プログラム（心理教育ワーク 等）【↓↓今号の Pick Up ↓↓】
- 15：00～ 運動プログラム（卓球、ヨガ 等）
- 15：50～ 終わりの会
  - ・午後のプログラムの振り返り
- 16：00 プログラム終了

※個別面談を定期的に実施



## リワークインタビュー

◇今回、リワークメンバーに個人ワークと活動プログラムについて伺いました。  
**個人ワーク**は、それぞれのペースで様々なことに取り組み集中力を養い、  
**活動プログラム**は、参加者全員で一つの活動に取り組む内容となっています。

Q1 午前の**個人ワーク**では、主にどんなことをして過ごしていますか？

Aさん **折り紙、羊毛フェルト**の制作や**読書**を  
することが多いです。自分が楽しみ  
ながらできることから始めています。



Bさん **ぬりえ**や**編み物**、**ナンプレ**、**スクラッチアート**、**点つなぎ**を  
しています。興味があり、面白そうだと思いました。

Cさん **読書**、**韓国語の勉強**、**編み物**です。

休職前はしていなかったことにチャレンジしたいと思いました。



Q2 午後の**活動プログラム**で、印象に残っているものはありますか？

Aさん **ゲートボール関係のプログラム**です。

普段生活では経験しないことをたくさん経験できるため、新鮮です。

Bさん **体育館プログラム**や**卓球**です。

メンバーでペアを組んでのゲームが面白いからです。

Cさん **心理教育**です。

復職後やこれからの生活の中で実践できるストレスへの向き合い方を学ぶ中で、自分自身への理解を深めることができます。



## 今号の Pick Up **体育館プログラム** について



- 目的：他の利用者と共に運動を行なうことで、「**体力の回復**」「**生活リズムの安定**」「**気分転換のバリエーションの獲得**」を促進します。
- 内容：バドミントン、ストレッチ、バイク、ウォーキング 等  
参加者それぞれが、その日の体調に合わせて、自身で運動メニューを決めて行ないます。  
人数が集まれば、バドミントンのダブルスの試合等もできます。



一緒にウォーキングをしたり、ペアで試合をしたりするので、楽しくコミュニケーションの練習もできます！



## 今号の Pick Up **2週間まとめ** について



- 目的：2週間を振り返って、**次の2週間の目標を設定**します。
- 内容：自分の過去2週間を ①生活・体調に関すること、②リワークプログラムに関すること、③復職・就職に関すること の視点から振り返ります。  
これを元に ④次の2週間の目標を設定します。

### 文字で書き起こすメリット

- \*ぼんやり、なんとなく不安だったことが客観的に見えてきます。
- \*具体的に目標をクリアできたところ、できなかったところを確認できます。



### 出席者に共有するメリット

- \*人前で話すのが苦手と感じている人も心配しなくて大丈夫です。  
臨床心理士のスタッフが出席者の話を引き出すようにしてプログラムを進めていきます。
- \*同じことで悩んでいても、他の人は違うアプローチをしていて…、というのがわかることもあって面白いです。

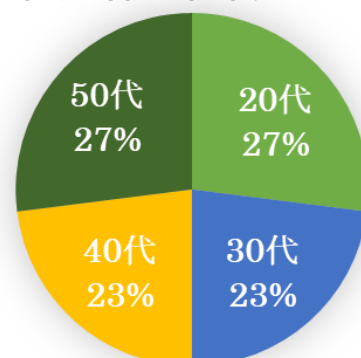
# 「リワーク」って実際どんな感じ？

## 1. 利用者が思うスタッフの印象

リワークには **5名のスタッフ**がおり、日々親身に寄り添ってくださるので、不安がある時は安心して相談をすることができます。

今回はその中で **2名**を紹介します。

## 2. 利用者の世代



### スタッフ A



面白い、助言が的確、  
明るく朗らかな  
お母さん、  
一人ひとりの話に興味  
を持って聞いてくれる

### スタッフ B



柔和なお姉さん、  
細かいところに気が  
つき自分の状態を  
考えてくれる、  
温厚、穏やか、丁寧

## 3. リワークに参加する前と後の印象



### 参加前のイメージ

- ・ 黙々と作業
- ・ シーンとした真面目な雰囲気
- ・ きびきび淡々と動く
- ・ 病院感 ・ 時間にきっちり
- ・ 参加してなにか変わるのか



### 参加後の印象



- ・ 人と話すのが苦手でも利用者同士の雰囲気が良く、話しやすい
- ・ 毎日の利用が苦でない
- ・ 穏やか ・ 焦らずマイペース
- ・ 病院とは別の建物
- ・ 再発しないための知識を学べる

## 編集後記

- ・ 期限と責任のある作業で仕事の感覚を体験でき、良かったです。
- ・ 協力して話し合いをしながら作業を進めることができ良かったです。
- ・ 期日を意識しつつ、皆でコミュニケーションをとって円滑に作業を進められて良かったです。
- ・ 復職・再就職に向けて、皆で協力してプチ仕事体験ができました。ありがとうございました。
- ・ 各チームの記事が秀逸で、その素晴らしさを読み取ってもらえるよう、体裁に工夫を凝らしました。少しでも感じていただければ幸いです。

