

# リワーク通信

## ”芋煮会”開催!!

### お腹いっぱい大満足!

### 深まる人間関係

平成二九年一月一九日、午前中に、この時期の風物詩である芋煮会が体育館にて盛大に開催され、約五〇名が参加した。

オニギリ、から揚げ、芋煮鍋（里芋、しめじ、舞茸、牛蒡、こんにゃく、ネギ、牛肉）を全員で調理し、楽しく食した。

今回、デイケアメンバーみんなで一致協力して調理し、輪になって食事をすることによって、コミュニケーションの輪が出来る上がり、責任感や行動力、協同性、自立及び社会復帰の足がかりとして大きな功績を得られた。



「初めての芋煮、おいしかったです。」という感想が多数寄せられました。

また買い出し、調理指導、器具の準備、参加者の気遣いをしてくれた各スタッフの方には感謝しきれない。普段見ることのできない笑顔が絶え間なくそこには存在していました。

参加者からは、「初めての芋煮、おいしかったです。」という感想が多数寄せられました。

第20号  
発行所  
久里浜医療  
センター  
リワーク第2班

### リワークを通じて 学んだこと

### 卒業ラッシュ！復職おめでとう

まず、生活のリズムを整えて規則正しい生活を維持することが可能になりました。CBT(認知行動療法)では、自分の考え方のクセを知り、認知を切り替えて心のストレスを軽くすることが出来ました。常に自分を責める傾向でしたが他の考え方もあることを知り学びました。SST(社会生活技能訓練)では、ロールプレイを通じた社会生活技能を高めた状況に応じた対処術が習得出来ました。汗をかいた日の入浴はすごく気持ちよかったです。この繰り返しで、以前に比べて細かいことが気にならなくなりました。リワークの初日、土ふりで園芸デビュー。太陽の下で体を動かす、休憩時に飲んだポカカはこの世のものとは思えないほど美味しかったことを覚えています。ですが、慣れた頃は休憩が増え室内で涼んでいたような気がしませんでした。復職ミーティングでは、OBやOGの方に復職後のリアルな経験談を聞くことが出来ました。過酷な環境下で働いている方達に比べれば、僕は恵まれている職場であることも実感しました。

### ある卒業生より

この時期、リワークプログラムによる効果が発揮され、復職する参加者が目白押しだ。その中でも今回は一般的な卒業生の卒業発表の様子を取り上げてみた。リワークでなにを学んだか、自分ができるように変わったか、実際の文献を紹介してみたい。

※復職支援(リワーク)の活動内容をお知らせするために、実際に参加しているメンバーがプログラムの一環として、作成しています。



# 木曜プログラム

## 紹介

木曜日午前のプログラムとして、園芸を行っていただきます。耕運機を用いるなど、本格的な内容です。年間を通して大根・じゃがいも・さつまいも・トマト等を育てており、自分たちで育てたものを食べる機会もあります。



汗をかき、土に触れ太陽の下で活動することで肉体と精神の健康につながります。リワークプログラムです。リワーク参加当初は園芸と復職の関係に疑問を抱いていましたが、回数を重ねることで、園芸の醍醐味を知ることになりました。

# 園芸

# ポール ストレッチ

午後はまず三十分程度、ポールとヨガマットを用いてストレッチを行っていただきます。

固くなっている体をやさしく伸ばし、心地よく心身ともにリフレッシュする効果が期待が出来ます。参加者にとっても憩いのオアシス・タイムとなっており、大人気のプログラムです。心身の緊張を解きほぐす至極のひとときを過ごせることを感じます。



復職ミーティングでは、リワーク参加者で互いに復職に向けての悩みを相談できる時間で、大変評判の良いプログラムとなっています。参加者には、幅広い年齢層、職種の方がおり様々な視点からのアドバイスや意見をもらうことが出来ます。また、OB・OGの方も参加されることもあり、経験者ならではの意見を聞くことも出来ます。同じ境遇のメンバーだからこそ悩みを打ち明けられる環境がここにあります。

# 復職 ミーティング