

リワーク通信 REBORNリボーン

vol.29 2018年2月2日発行

リワーク通信は、復職支援プログラム(リワーク)の活動内容をお知らせするため、実際にプログラムに参加しているメンバーが活動の一環として作成しています

” ホットNews ” 新しいプログラムの紹介です♪”

自分を客観視していく

力を入れて押し合うとどんな感じがしますか？



緊張

右肩がチクッとします…



弛緩

肩の力が抜けてきました♪

2018年1月より、室内スポーツのプログラムに新たなヨガが追加されました。一般的にヨガは身体機能の回復だけではなく、ストレス解消や睡眠などの精神的な健康を向上させる健康法として知られていますが、久里浜医療センターでは、「ヨーガ療法士」の資格を有する専門家の講師を招いて取り組んでいます。

お腹や脇はどんな感じがしますか？
腕を戻していくとどんな風に緩んできますか？



集中

動かした右手と、まだやっていない左手の違いはどうですか？



ヨーガ療法はなぜ良いのか

心のコントロール法になっており、自立を促すから

「特定の物やある状況の中に幸せがある」といった思い込みや偏った認知、偏った自己像、こだわり、執着等により、人間の持つ「理智」の正常な働きが阻害され、その心理的乱れが呼吸の乱れを生み、感覚器官（運動器官と知覚器官）を暴走させ、不安や抑うつ、身体的症状、病気等を引き起こしているとヨーガでは考えます。

ヨーガの体操では、身体を動かしたり休めたりしながら感覚を研ぎ澄ませることで、外側に向いている意識を自分の内側に向け、客観的に身体や心の反応を観ていくことで、自己理解を深めていきます。

（興奮した自分が自分、泣いている自分が自分、とってしまうのではなく、すべて状況は移り変わるものです。観るものと観られるものとの分離ができるようになると、観るものが、観られるものをコントロールできることを理解します。高次の自分が低次の自分をコントロールできるのです。）

呼吸法では、自律神経系をコントロールし、自己制御力の向上を高めます。

瞑想では、自分の物事の捉え方を静かに観察することで、自分の思考の傾向に気づき、認知の修正を図り、「理智」の働きを回復させ、とらわれ・こだわりを手放せます。また、自分と周りの人たちとの調和のとれた視点を意識できるようになり、行動の変化も期待できます。

ヨーガ療法は、このように自己コントロール力を高め、何にも頼らなくても良い、また何かからも乱されない、自立し、深く安定した心の状態を作りあげていきます。

卒業ラッシュ！！

新たに3名の方がリワークを卒業されました。
それぞれコメントを頂きましたので紹介致します。



Oさん

リワークは自分にとって、あまりにも居心地が良い所の為か、1年と1ヶ月の長い間、お世話になってしまった。スタッフを始め、色々な世代の方々との出会い、忘れていたこと、大きな声で笑う事を思い出させてくれた所でもあります。自分が居た期間は、自分を見直すのに、必要な時間でした。

Mさん

向こう岸に遠く房総半島が見える海沿いの丘陵地という立地は自然が豊かで、阪道に行くウォーキングや敷地内の畑での園芸といった屋外でのプログラムも盛んに行われており、開放的な環境でのびのびとした気分で参加できました。頼もしいスタッフの方々に見守られながら他の参加者の皆様と共に復職にむけて取り組んだ日々の思い出と学びを胸に、復職後も頑張っていきたいです。

Kさん

親切なスタッフ、同じ悩みを持つ仲間と日々過ごし、学ぶことによって、いろいろな気づきが得られ、休職直後と比べ、物事を前向きに考えることができるようになりました。

また、豊かな大自然に囲まれた環境のもと、園芸、スポーツで汗を流すことによって心身共にリフレッシュできました。

復職後もリワークで学んだことを最大限に活用し、無理せず、自分らしい人生をおくっていきたいと思います。

皆様のご活躍を期待しています！！