

Re:

ワークしませんか

～ 半年間の共同生活 ～

発行： 森林公園リワーク参加メンバー

リワークってなあに



～参加メンバーが語る、**本当のはなし**～

★メンバー各自の参加の話しや、そもそもリワークとは何かについて解説します！

私のリワーク参加の始まりは、前の病院で「では、リワークプログラムを始めましょう」と言われたことです。「えっ、何それ～？」と、正直思いました。

いざ門を叩き、新たな主治医とスタッフの面談を受けて、「来週の月曜日から来てください。」と言われました。心の準備なんてありませんでした。

不安や恐怖心を抱え、当日の朝来てみると、「あれ？なんかいい感じ。病院とは感じられず、仕事場でもない、不思議な空間！」皆さん真面目で、一生懸命で、楽しそうに見えました。

リワークで行うことは、右図に示した通りです。

リワークでの活動をおおまかに紹介すると、①体力づくり、②知識を高める、③スキルトレーニングです。その内容は…！

①体力づくり

自宅療養で弱った体を元気で健康的な体力に戻します。ウォーキング、筋トレ、ヨガ、卓球などを真剣に行います。

②知識を高める

1. CBT（認知行動療法）

認知（物の受け取り方や考え方）や行動（何をするか、どう振舞うか）を変えることで、困りごとを解決したり辛い気分をやわらげたりするスキルを学びます。これらを通して悲観的になりすぎず、かといって楽観的にもなりすぎず、現実的でしなやかな生き方を目指します。

2. 心理教育

うつ病の正しい知識を学びます。うつ病を理解することで、病気を自己管理するきっかけを学習し、再発予防につなげます。メンバー同士のうつの体験談を共有し、自分と同じ思いをしている人や、自分とは違う思いをしている人のお話を通して、病気についての理解を深めます。

③スキルトレーニング

パソコンなどを使用して、社会復帰に役立てます。例えば、表計算ソフト（Excel）などの問題集に取り組んだりします。

右図の各プログラムにはそれぞれ＜目的＞があります。決してプログラムの＜課題＞を達成することではありません。プログラムを通じて自己を振り返り、自分の気持ちを整理することです。さらにリワークに通うことで規則正しい生活リズムが整います。



森林公園メンタルクリニック

〒355-0811

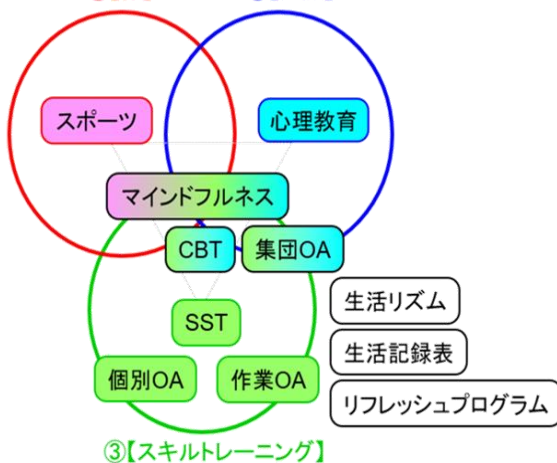
埼玉県比企郡滑川町羽尾 495 番地

T E L : 0493-56-4817

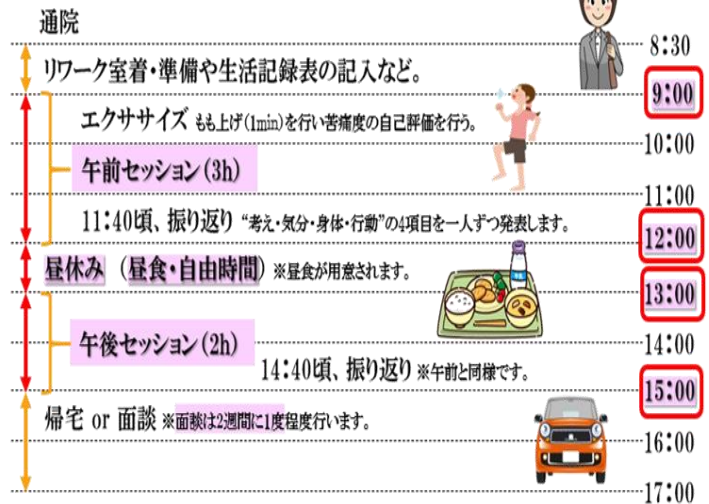
発行日：2020 年 11 月 27 日

プログラムの説明

①【体】 ②【知識】



<1日の流れ！>



ここで余談！

リワークに通い始めて 2 か月が経ちます。この頃仕事場とここでの生活が逆転し、ここが本業のような錯覚を受けます。(笑)

【見た目 40 代男性】

「プログラムの一部をご紹介」～今回はみんな大好き【スポーツ】編～

★様々なリワークプログラムの中から1つ実施内容を紹介します！

散歩 天気の良い日は外へ散歩にお出掛けです！①事故現場コース(1km)、②鶏のフンコース(2km)、③森林公園コース(8km)等、自分たちが付けた様々な名称のコースを散歩します。道中、おしゃべりしながら歩きます。自然豊かなので、夏だと木々の瑞々しさ、秋は紅葉が見事です。虫におびえる職員は年中楽しめます！また散歩の途中で、コーヒー、アイス、クッキー等の味覚も楽しみの一つです。



汗かいて
スッキリ！



卓球

気分転換になると安定した人気を誇るのが卓球です。若者もおじさんたちも無邪気に時間を忘れて没頭します。張本選手の「チョレイ」という掛け声の代わりに、熱くなりすぎたメンバーが奇声を発することがあるので要注意です。