

Q&Aコーナー

★あなたの疑問を解決します



Q 1. リワークに通う期間について教えてください。

A 1. 4週間を1クールとし、6クール（6か月間）程度の期間で卒業を目指します。（個人差がありますので、担当スタッフと相談しながら決めます。卒業期日については、「四者協議（勤務先、リワーク担当医、リワーク担当スタッフ、本人）」で決定されます。）

Q 2. リワークは、月の途中からの参加になりますか？

A 2. 毎月の第2月曜日からスタートすることになっています。（1クール目の1か月間は、9：00～12：00の参加です。ただし水曜日だけは1日の参加です。2クール目の2か月目からは、9：00～15：00の参加となります。）

Q 3. リワークは、休みが取れますか？

A 3. 休みはカレンダーどおりです。平日は毎日通います。（体調の思わしくない日や、産業医面談等で用事のある日は、担当スタッフに相談してください。）

Q 4. リワークにおける、新型コロナウイルス感染症対策を教えてください。

A 4. 主に以下の5点に重点的に取り組んでいます。
①物品の共有は最小限に ②こまめなアルコール消毒 ③丁寧な健康チェック（体温測定）
④可能な限りメンバー同士が対面にならない工夫（飛沫防止）
⑤リワーク参加は必ずマスク着用（クリニック全体で連携を図りながら取り組んでいます。）

Q 5. 担当スタッフさんとの面談はあるのですか？

A 5. 2週間に1回、担当スタッフとの個別面談があります。（個別面談で、直近2週間の様子を振り返ります。）



スタッフコラム ～今回はスタッフの嶋村さんです～

★主治医の清水先生とリワークスタッフがローテーションでつづやきます！



～メンバーから見た嶋村さん～

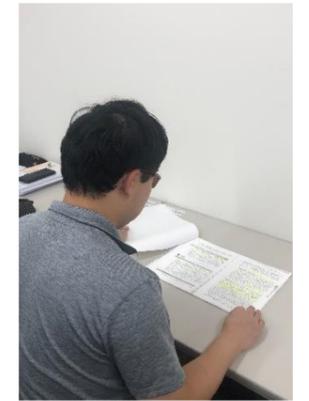
- ★メンバーの体調を常に気にかけてくれる優しい人
- ★とてもハキハキしていて、頼りになる人
- ★秘書並みの時間管理ができる人

スタッフの嶋村です。リワークを開始してから、約1年半が経ちました。プログラムでは、メンバーの方々と話し合いや一緒に体を動かしています。日々のプログラムを通して皆さんの体調や考え方の特徴などの現状把握し、再発予防に取り組んでおります。メンバーの方々がリワークで感じたことをありのままに表現していただいているのが、このリワーク通信です。企画会議から表情は真剣で、私も皆さんから刺激を受ける毎日です。メンバーの方の汗の結晶が、より多くのリワークをご検討される方の手に渡ればよいと考えております。

編集後記

★編集長から一言

こんにちは。編集長のHです。リワーク通信第4号をお読みいただき、ありがとうございます。今回は副編集長がおらずワンオペでの進行となりましたが、卒業したメンバー、現メンバー、リワークスタッフの協力を得て作り上げることができました。どうもありがとうございました。



卒業式

★リワークトピックス①

リワークプログラムを修了したメンバーの卒業式を行いました。喜ばしい出来事でもあり、寂しさも残りました。卒業生にとっては、職場復帰や就職へ向けての最初の一步になります。卒業式後の最後のホームルームともいえる、振り返りでは、各人との思い出話や送辞を行いました。リワークの全プログラムを修了した事と送辞の言葉を胸に、新たな一步を踏み出していただきたいと思います。



卓球大会

★リワークトピックス②

スポーツプログラムは、不安の軽減や基礎体力の回復と向上を目的としています。このたび、初めて卓球大会を行いました。それぞれが意見を出しあって、進行やルールを取り決めたり、大会形式でおこなったりすることで、より緊張感が高まり、喜びや悔しさなどの感情体験や、その時の身体感覚を味わうことができました。皆楽しく、真剣に取り組むことができ、次回もまたやりたいという声が上がっています。

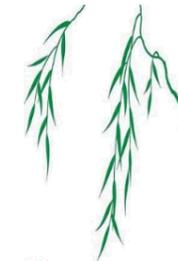


メンバー紹介

★作成に携わったメンバーを紹介します！

- 編集長は心の優しい方です。一緒にいると心が安らぎます。
- Aさんは楽器・バイク等趣味が多様なナイスミドルです。
- Bさんはとりとめのない話にいつも笑顔で応じてくれる素敵な方です。
- Cさんはとても紳士的で、常に皆を支えてくれる縁の下の力持ちのような存在です。卓球をしている姿はとても絵になり惚れ惚れします。
- Dさんを知る人は、そのピュアな人柄に心を癒されることでしょう。卓球大会では鋭いカットを繰り出し、優勝したCさんに惜敗しました。
- 能ある鷹は爪を隠すとはEさんのこと。いつも謙虚で、腰が低いですが、ここぞというときに本領を発揮します。
- Fさんはとても穏やかで謙虚な方です。何十年ぶりにやったという卓球では鋭い変化球とスマッシュを繰り出し、熱い一面も見せてくれました。

- 明日やるふと気がつけば一か月
- 子のお世話 焦燥感を忘れさせ
- リワークでパソコン作業のスキル向上
- 新聞のテレビ欄すら読めぬ日々
- 随落する何もしてない不安感
- リワークの絆を胸に復職へ
- 超便利 アンプラ置き配 上顧客
- 出ないでね 自分を責める 自動思考
- 実るほど首を垂れる マリコかな



うつつ川柳

★メンバーの実体験から 楽しさを感じてもらおうコーナーです！

