

Re: ワークしませんか

～ 半年間の共同生活～

発行：森林公園メンタルクリニック リワーク参加メンバー

リワークのこと おしえて!

★リワークについて私が思うこと ～リワーク参加のビフォーアフター～

皆さんこんにちは。リワーク通信第4号の発行となり、大変嬉しい限りです。少しでも手に取ってくださった方々のお役に立てれば幸いです。

私がリワークに通所することになったきっかけは、前の主治医からのこんな話でした。

リワークに通って集団認知行動療法をおこなったら効果的ですよ。規則正しい生活、体力の回復も見込めますからね!



リワーク?
集団認知行動療法??
なにそれ???

そんなこんなで縁あって、私は森林公園メンタルクリニックのリワークの門を叩くことになったのです。

まず、リワークには図のような各種プログラムがあり、集団の中で活動を行っています。どのプログラムも体・知識・スキルと相互に作用し合っている大事なもので、自分と集団とを常に意識しながら自分を見つめ直す訓練だと言えます。私は、プログラムが進んでそれぞれの意味合いを考えるようになるにつれて、真面目に謙虚に向き合うことが、よりよい新たな自分を生み出すことに繋がるはずだと思う気持ちが強くなっていきました。次に、具体的なプログラムでの活動内容をご紹介します。

集団認知行動療法

認知と行動についてグループ形式で学習し、ものの考え方や受取り方に働きかけ、適応的な気持ちや行動を目指す治療法

最初の頃「自分は全然、課題の本質が理解できてないのかな、この先大丈夫かな…」という不安がありました。しかし、真面目に謙虚に向き合う気持ちを持続していると、「なんとなく言っていることが分かってきたかな…」に変化してきました。現在は、実際の生活の中での心がモヤモヤした場面等を題材にして、自分を客観的に見つめ直す「ARC」という技法を繰り返し練習しています。これは、その場面での「きっかけとなった状況(Antecedents)・思考、身体感覚、気持ち、行動におけるその時の反応(Response)・自分がした反応の結果(Consequence)」をモニタリング用紙に記入することにより、自分を客観的に見つめ、考え方のクセに気付くための訓練です。これと並行して「コラム法」もおこない、その場面での思考に対して反対の事実があるかを考え、柔軟なものを見方や捉え方ができるようになるための練習もしています。

プログラムの種類



自立支援医療制度について ※医療費が3割負担の場合

自立支援医療制度が適用されると、リワーク1日にかかる医療費負担が2,480円(3割負担)から830円(1割負担)になります。そして、個人所得によりですが、1か月間の自己負担上限額が調整されます。

自立支援医療制度

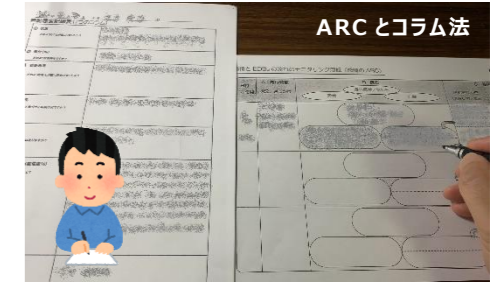


←自立支援医療制度の詳しい説明はこちら(埼玉県へのホームページにつながります)

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
TEL:0493-56-4775

発行日：2021年9月16日

実際にこれらをおこなってみると、モヤモヤしていた心の中がクリアになる訳ではないのですが、その時の自分の感情や思考を客観的に把握でき、さらに自分に起こった出来事をいろいろな角度から見てみようという新しい発想が出てきました。そして、その状況の全体像を書き上げた時には、気分が少し落ち着きました。休職前、仕事で多忙を極めていた私には、このように一旦立ち止まって自分と向き合う作業をおこなう力が足りなかったと思います。まだまだ初歩的な段階ですが、今後の復職に向けて、これは絶対に習得したいスキルだと思っています。



スクラッチアート

リフレッシュプログラム

プライベートの充実やストレス対処法習得を目指す活動

このプログラムでは、その目的に合った自分の好きな活動ができます。メンバーは、読書、漫画、音楽鑑賞、絵画、プラモデル制作、英会話や歴史の勉強、プログラミング、卓球のサーブの研究、パズル、写経など様々な活動をおこなっています。ある日、私は敢えて細かい作業のスクラッチアートに挑戦してみました。思い起こせば、こういう創作活動は学生時代の図工の時間以来やっていなかったもので、数時間集中して黙々と作業できたことがとても新鮮でした。実はあまり期待していなかったプログラムなのですが、他の

事をすべて忘れて、今この瞬間に没頭し無心になれたことに驚かされました。また別の日には、スマホにダウンロードしておいたアニメを、たまたまその作品が好きなメンバーと一緒に見て、ストーリー、キャラクター、作画、声優などについてのアニメ談議に花が咲いたこともありました。このように、自分の余暇時間の過ごし方を充実させ、ストレスに対処していく術を習得することを目標として様々な活動をおこない、また、共通の趣味や、それに新たに興味を持ってくれるメンバーとの交流も生まれるなどの副産物もあるので、私はリフレッシュプログラムの時間がとても楽しみになりました。

入所まもない頃と、数か月経った現在を比べると、プログラムに対する私の考え方はこのようにして徐々に変わっていききました。それを想定したプログラム編成なのだろうと思っています。自分を見つめ直し、よりよい新たな自分に繋げることは一朝一夕にはできないと思いますが、真面目に謙虚に向き合うことで、半年もの段階を経て見えてくる景色がより良いものになればと、自分自身に期待しています。

★卒業生▲利用者の声

いろんな年代の卒業生や利用者の皆さんがリワークに参加して感じた生の声を教えてください!



- ★考え方のクセを把握する練習をし、自身を客観的に見られるようになりました。【20代女性】
- ★親睦を深めながらプログラムに臨み、自分を知る良い勉強になりました。【30代男性】
- ▲PCスキルを上げるプログラムがあり、復職時にこのスキルを活かせそうです。【30代男性】
- ▲復職を見据えた様々なプログラムに取り組むことで、自分に自信ができました。【40代男性】
- ▲様々なプログラムにみんな楽しく取り組み、有意義な時間を過ごしています。【50代男性】
- ★利用者のことを考え、サポートしてくれるので安心して通所できました。【50代男性】