リワーク通信

Vol. 5
2015. 07. 10
リワークBグループ

今回のリワーク通信は「生の声」というテーマの下、リワークの参加メンバー及びＯＢ・ＯＧの方にアンケートを行い、その結果をまとめました。

メンバーのアンケート

回答者数：15名

リワークで何が役に立っていますか？

項目	件数
生活リズムが整う	8
スポーツで体力がつく	5
再発防止策が身につく	5
同じ悩みを持つ仲間とのコミュニケーション	3
精神状態が安定する	3

リワークで楽しいことは何ですか？

項目	件数
スポーツ	11
仲間とのコミュニケーション	3
収穫	2

何か良い変化がありましたか？

項目	件数
健康になった	4
笑うようになった・明るくなった	3
前向きになった	2
痩せた	2

考察：スポーツ等を楽しみ、心身共にプラスの変化がみられるようです。

OB・OGアンケート：リワークで何が役立ちましたか？

回答者数：10名

項目	件数
CBT（認知行動療法） SST（社会生活技能訓練）	6
メンバーのコミュニケーション	4
ストレス対処法が見つかった	2

考察：同じ境遇の人達の中で、１人でモヤモヤせず気軽に話してスッキリしたり、ＣＢＴ・ＳＳＴが役に立った。