

復職支援プログラムリワーク通信Reborn リボーン2019年4月26日発行
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。



書道



書道教室の宝来先生に
書いていただきました。

■新元号「令和」とは

- ・「万葉集」にある「初春の令月にして 気淑(よ)く風和(やわら)ぎ 梅は鏡前の粉(こ)を披(ひら)き 蘭(らん)は珮後(はいご)の香を薫(かお)らす」との文言から引用。
- ・「令和」には、人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つという意味が込められている。

引用元 安倍首相談話より

新年度！暖かい日差しの下で行うプログラムを紹介！

ウォーキング

青空のもと、私たちも
歩き始めました。
復職するぞー！
待ってる令和！



久里浜医療センター復職支援プログラム タイムテーブル

	月	火	水	木	金
9:30~	週末の 振り返り	朝礼	八段錦	八段錦	ラジオ体操
10:00~ 12:00	屋外スポーツ or 書道	オフィスワーク プレゼン発表	屋内スポーツ or ヨガ	園芸 (雨天時:スポーツ)	オフィスワーク リワーク通信
12:00~ 13:00	昼食(デイケア棟2階)・昼休み				
13:00~ 13:30	人生相談への 回答	ポールストレッチ	社説要約 タイピング練習	ポールストレッチ	ヨガ、瞑想 (第2・4・5週)
13:30~ 15:00	認知行動 療法 (CBT)	社会生活 技能訓練 (SST)	復職支援 講座	復職 ミーティング	オフィスワーク (第1・3週)
15:00~ 15:30	振り返り・終礼				

園芸

青々とした新芽の
鮮やかさ！
清らかな気持ちで
新元号をお待ちします



卒業者コメント



Yさん

リワークには1年通いました。最初は、不安でどうしようかと思いましたが、ほかの参加者の方とも仲良くなって、不安が無くなりました。これからが大変だと思いますが、頑張っていこうと思います。



YKさん

リワークプログラムへ参加し、発言を増やしていくことで、いつの間にか、笑顔を取り戻してきた気がします。自然に笑顔で話せば、コミュニケーション不足に陥ることもないと思います。今までに経験のない、人生で貴重な時期を過ごせたと感じました。



Iさん

リワークはとても贅沢なプログラムです。2名の医師、多くの心理療法士、看護師が自分の事を観察してくれます。復職ミーティングの時間は雑談形式でとても和やかな雰囲気、医師のプライベートが垣間見れたりとても楽しい時間です。リワークに参加したことで復職に対する不安解消に繋がりました。



Sさん

リワークに来る前は自宅にこもっていたので、人と関わる機会もなく、体を動かすこともほとんどありませんでした。

リワークに来てからはみなさんと会話をしたりスポーツをしたりすることで元気と体力を取り戻せたと思っています、ありがとうございました。

編集後記

初めてのリワーク通信編集長でしたが、メンバーが積極的に動いてくれたので、スムーズに進めることが出来ました。メンバーと協力して一つのものを完成させることは、とても良い経験になりました。

新入者コメント

Mさん

リワークに参加して1ヶ月が経ちました。参加した初めの頃は、通うのに精一杯でした。しかし、徐々にリワークに慣れてきて、各プログラムが復職に必要な事を学べる物と分かり、毎日通っています。スムーズな復職が出来るよう、日々努力して参ります。

Tさん

3月末から参加しました。最初はどう向き合うのか今一つ分かりませんでした。徐々にスタッフを始め、参加者皆さんの親切さ、病気と復職への真摯な取り組み方に感銘を受け、現在ではリワーク無しには考えられません。また各々のプログラムが何を意味し、どういう目的なのかも分かってきました。卒業までの間、どうぞ宜しくお願いします。

Sさん

体調が回復し復職を考えはじめたころに、再発しないか、職場でうまくやっていけるかといった不安が強くなってきました。周囲の勧めもあり3月末よりリワークに参加しています。自分の苦手な部分を見つめなおし、プラス思考で物事を進めることができるように取組んでいきたいと思っています。

Eさん

2回目の長期欠勤開始から早1年。その間、復職に向け自力でいろいろ取り組んできたのですが、主治医や産業医には認めてもらえず。諸々のバトルを経て、このリワークのお世話になることになりました。よろしくです。