

復職支援プログラムリワーク通信Reborn リボーン Vol.43 2019年5月31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。



筋肉プログラム Coming soon
 詳細は2ページで！！

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	ボールストレッチ	社説要約 タイピング練習	ボールストレッチ	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				



昨日の自分が君のライバル
 明日の自分にタスキをつなげ！！



普段は触れない背骨のラインを
 刺激して、からだの凝りをほぐし
 ます。キモチイイヨ。



「ヨガ」とはサンスクリット語で
 「つながり」を意味しています。

心と体、魂が繋がっている状態の
 ことを表します。呼吸、姿勢、瞑想を
 組み合わせて、心身の緊張をほぐし、
 心の安定とやすらぎを得るものです。
 具体的には「調和」「統一」「バラン
 ス」を意味し、体・心・呼吸・食べ物
 など、あらゆるカテゴリーと関係して
 います！！



明日に向けてスマッシュ！

筋肉駅伝 ポスター

デイケア&リワーク合同の新しい筋トレプログラムを紹介するポスターを、リワークメンバーで作成しました！

昨日のあなたが
君のライバル！

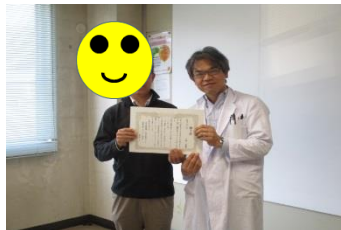
筋肉
筋肉駅伝

COMING
SOON!

新しいプログラム、筋肉駅伝がスタートします。
筋トレ、有酸素運動、ストレッチを行うと、ポイントカードに1ポイントを進呈します。

明日のあなたに
タスキをつなげ！

卒業生コメント



家に居るだけだと気分が沈むところを、リワークのプログラムに参加し、頭を使い、人と話したり体を動かしたりすることで、気持ちも安定しました。

休職中の私にとって、久里浜のリワークは心の拠り所となる場所の一つでした。皆様、ありがとうございました。



1か月と短い期間でしたが、多くのものを得ることが出来ました。CBTを通して1つの視点で悩むのではなく異なる視点から物事を捉え、心を落ち着かせること、感情に流されず目の前の事象と向かい対処することを学びました。また、園芸や運動を通してリワークのメンバーと交流をはかることで、純粋に楽しいと思える感情を思い出すことが出来ました。スタッフ・メンバーのみならず、短期間にも関わらず暖かく迎え入れていただきありがとうございました。

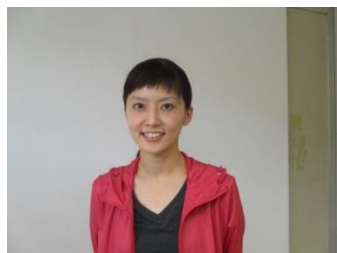


リワークに参加して約4か月で職場復帰をして、通勤しながら残りのCBT(アドバンス)に参加しました。リワークはプログラムだけでなく、同じ悩みを抱える仲間たちとの出会いがとても良かったです。いろいろな刺激をもらえて復職につながったと思います。



リワークに来る前は引きこもっていて、体重やその他諸々が不味いことになっていました。ここに来て、就寝、起床時間、自分の体調を整えつつ、書き出せなかった発症原因や再発防止策をまとめることができました。これは、メンバーが卒業発表等で、それぞれが抱えている苦しさ、不安、再発防止策を述べている姿に引っ張られたことで達成できました。ここは、多くのプログラムと講座があり、自分に刺さる何かを得られる場所です。

新スタッフの紹介



看護師 原かおりさん

私自身も初めてのリワークで緊張していますが、皆さんの復職へのお手伝いができると思っています。一緒に一歩ずつ前進していきましょう。



心理療法士 大井円香さん

今年度入職しました、心理士の大井円香です。新しい環境に右往左往していますが、スタッフや患者様に支えられていると感じます。辛い食べ物が大好きなので、オススメのお店があれば教えてください!! よろしくお願います。

編集後記

いつの間にか、季節はうつろいで、冬から桜の春を通り過ぎて、あじさいの花も咲きそうな初夏の季節となりました。

リワーク通信も数えて43号となり、スタッフの皆さんやリワークのメンバーのお力を頂き、何とか今号も発刊の運びとなりました。皆さん、本当にありがとうございました。