

# リワーク通信

vol.21 2017.03.17



## ソレイユの丘 写真集 !!

オフィスワーク(プレゼン)で提案された  
企画が実施されました。

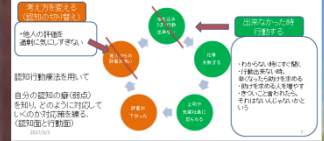


## リワークメンバーの卒業ラッシュ2

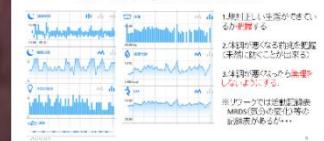
### 卒業生の言葉

リワークに来て  
自分が「うつ」に陥った原因（弱点）を知り、  
弱点に対してどううまく付き合っていくのか  
を、練習することが出来ました。  
様々な業種、世代の人と触れ合うことで、  
色々な人の考え方を取り入れることができ、  
自分の経験値が上がりました。

### 1.認知行動療法を用いた対応策



### 2.生活習慣の見え化



卒業発表スライドより

※ 復職支援(リワーク)の活動内容をお知らせするために、実際に参加しているメンバーが、プログラムの一環として作成しています。

# リワークプログラム

今回は金曜日を紹介します。

午前		午後		
9:30~	10:00~12:00	12:00~ 13:00	13:00~15:00	15:00~ 15:30
朝礼・体操	オフィスワーク (リワーク通信)	昼食 昼休み	ウォーキング・ <b>ヨガ・瞑想</b> 又は オフィスワーク	振り返り 終礼

午前

オフィスワーク  
(リワーク通信)

午後

ヨガ・瞑想

打ち合わせ風景



ヨガ担当

湯本先生  
(精神科医)



瞑想担当

美濃部先生  
(精神科医)

リワーク通信は、リワークプログラムの内容をご紹介するためにリワーク参加者がグループで作成しています。記事を作成する上で、PC作業やグループワークを行います。復職に向けた訓練にもつながります。

ヨガの時間は、呼吸を整えながら身体のストレッチを行います。自律神経のバランスを整え、身体の血の巡りが良くなり、リラックス感や活力をアップさせる効果があります。ストレス対策にぜひヨガを利用してみましょう。

今、ストレス、慢性疼痛、認知機能、うつ、不安などの改善や、幸福度の向上などに役立つと考えられている、マインドフルネス(瞑想)という心理療法が注目されています。リワークでは、呼吸法や食べる瞑想など、様々な瞑想を取り入れています。



次号は、特別版になります。お楽しみに！