

リワーク通信 Reborn

vol. 35 2018年8月17日発行

リワーク通信は、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。

・通信名の「Reborn」は利用者の方々が、病気を治療しながら社会復帰を目指していく気持ちを込めて命名しました。

特集

8月9日「坐禅会」レポート



林香寺



きんひん
歩きながら行う禅「経行」

8月9日(木)午後、リワークの特別活動として、13名のメンバーが林香寺(横浜市磯子区)の「坐禅会」に参加しました。久里浜医療センターで精神科医として勤務された経歴をもつ住職の川野先生からマインドフルネス、瞑想の根源である坐禅とお作法についてのお話を伺い、15分の坐禅を2回体験しました。



「安楽の法門へようこそ」



川野住職の法話

苦行と構えることなく、静かに座って呼吸を意識しましょう。
雑念で集中が途切れる度「よく気が付いたね」と自分を褒めてあげましょう。
それから「呼吸に戻ろうね」と自分に呼びかけを繰り返すのです。
あるがままの自分をうけとめて穏やかな心が得られるのです。

坐禅三原則

調身
(姿勢)

調息
(呼吸)

調心
(気付き)

「坐禅会」を終えて 参加者コメント



【摩訶般若波羅蜜多心經】というお経は266文字からできているという話や、修行僧時代のハードな一日の話を聞けたことが大変印象的でした。

今回は、警策で打たれたい人が自らご住職に合掌をして背中を叩いていただきました。良い思い出となりました。



卒業おめでとうございます ~卒業生コメント~

0さん



5週間ほど参加させていただきました。初めは病気の事もあり不安でしたがリワークに参加してみて、スポーツで体力作りをしたり、書道やヨガで集中力をつけたりと「これは良くできたプログラムだ。」という事に気がつきました。最後の卒業発表で自分の経験してきた事を聞いてもらう事で心がスッキリしました。本当にありがとうございました。

Hさん



3月末から4ヶ月間、リワークに通いました。最初は体力的なりハビリのようなものかと思っていたのですが、オフィスワークなどで色々な経験が出来てとても役に立ちました。後半2ヶ月間は試行動務をしながら認知行動療法(CBT)のみ参加させてもらいました。それ以外のプログラムは全部は受講出来ませんでしたが、とても有意義な4ヶ月間だったと思います。

今後の活躍をご祈念いたします。

編集後記

今号でリワーク通信「Reborn(リボーン)」は35号を迎えることとなりました。今回は8月9日に計画され、折悪しく台風接近で開催が危ぶまれながらも無事開催された「坐禅会」の特集記事を中心にお届けしました。

リワーク通信は、私たちリワーク参加者の治療プログラムの一環として作成しております。私たちが運営する毎週金曜日、全4回の編集会議を経て作成された、「Reborn(リボーン)」をこれからもお楽しみください。

(写真:通信35号 編集会議の一コマ)

