



リワーク通信

Vol. 8
2015. 10. 23
リワークAグループ

※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。



その後の園芸(連載)



土ふるっちゃって
ます！！



大根、育ち始めてます。



干し柿作りました。



スタッフ紹介(デイケアスタッフ)



作業療法士
藤野先生

自然をこよなく
愛する孤高のクラ
イマー。募集中♡



看護師
根本先生

デイケアのマドンナ
的存在。笑顔が素
敵です。



看護師
福田先生

デイケアのムードメー
カー。ギャグのセンス
は抜群です！！



看護師
小林先生

デイケアの癒し系。
細かな気配りで
助かってます。

次ページでプログラムの一部をご紹介します！

認知行動療法

認知行動療法の入口

認知行動療法は、セルフモニタリングによって、マイナスな気分を感じた時の考え方を観察して、「その考え方は、本当に妥当か?」、「他の考え方はないか?」といったように、考え方の歪みや不合理性、過剰性などを話し合い確認していく所から始まります。

セルフモニタリングの練習

ある状況に遭遇した時に①～⑦手順に従って考え方の偏りなどを確認します

セルフモニタリングの手順

- | | |
|----------|------------|
| ①状況 | ⑥痛み止め行動 |
| ②認知（考え方） | ⑦人間関係の状況変化 |
| ③気分 | |
| ④行動：状況 | |
| ⑤身体症状 | |

編集後記：

通勤訓練中のMさんが朝の通勤ラッシュで、満員電車から降りようとした際、人ごみの中で「舌打ちを聞いたそうです」、一瞬気分が悪くなったのですが、「降りる乗客は、私一人ではないと」認知を切り替え気分が変わったそうです。私たちも認知行動療法を繰り返し練習して自分のものにしたいと考えています。