

メンタルクリニック三又路

# リワーク新聞

# 楽

Vol.24

令和4年4月発行

〒120-0034  
東京都足立区千住二丁目29-2  
医療法人財団東京足立病院  
千住サテライト  
メンタルクリニック三又路  
リワークプログラム-RAKU-  
TEL:03-6806-1936  
URL:https://www.sansaro.jp/

## 『私』再生工場

### あります

医療リワークって？

心の病で休職中の人が「働きたい」「元の職場に戻りたい」と思えるようになったときに、病状の回復と再休職予防のためのプログラムを行う場所です。

プログラムは大きく次の2つに分かれます

#### 【病状回復】

##### ①病気への理解



ヨガ体操の風景

##### ②発症原因の振り返り

- ・その時の働き方は？
- ・その時の行動は？
- ・その時の考え方は？

##### ③専門家のアドバイス

- ・精神科医による診察
- ・心理師による教育
- ・認定看護師との面談

#### 【再休職予防】

##### ①疑似労務訓練

- ・定時出勤
- ・簡単な作業

- ②予防対策の考案
  - ・自身の思考や行動の癖の理解
  - ・再休職しない対策の考案
- ③予防対策の実施
  - ・医療リワークは、各種健保
  - ・自立支援医療制度のいずれも対象となり両方を使うことで、医療費の自己負担割合が割となります。
- 【リワーク楽】の特徴とは？
  - ・私達が通所している【リワーク楽】の特徴は趣味体験にあります
  - 【趣味体験実施例】
    - 運動系
      - ・ポッチャ(四面参照)
      - ・ダーツ
      - モノづくり系
        - ・マンダラ塗り絵
        - ・ペーパークラフト
        - ・写経
        - コミュニケーション
          - ・他己紹介
          - ・ミニゲーム大会

#### ●その他

- ・趣味プレゼン
- ・新聞社説要約

趣味とは【楽しむ心体の練習】ですので、『楽しむ』と素直に感じることも練習で分かることです。また趣味について話せば、コミュニケーションの練習にもなります。

あれこれ考える前にまずはチャレンジしてみましょう！

### 『ヨガで【楽】に』

リワーク楽では運動療法でヨガを採用しています。

#### ①腹式呼吸をする

← 副交感神経が活発になる

#### ③ととのう

← 自律神経のバランスが向上する

← 全身の血流がよくなる、です。

← ヨガで【楽】になります！



## たまには休むのも

### 一つの仕事じゃない？

### マリノ先生に

インタビュー

…始めた経緯は？

以前心体のバランスを崩し、ヨガで『心の動きで体、体の動きで心が動く』のを知り、呼吸法で体感の変化を知りました。

…呼吸法とは？

左鼻と右鼻の呼吸を意識して自律神経のバランスを取ります。リワークにお勧めです！

### リワーク楽

あるもの ないもの

【あるもの】

- ・状況に応じた対応
- ・落ち着く居場所
- ・適度な運動
- ・知る機会(自分の病気と治療の対策)
- ・適切な助言と聞く耳
- ・おいしいお菓子とお茶
- ・適度な緊張と緩和
- ・最低限のルール

【ないもの】

- ・否定と強要
- ・怒り(スタッフも参加者も)
- ・あわれみ
- ・えこひいき
- ・風呂とサウナ



ヨガの先生  
マリノ 結花里さん



## 失敗したからって

### なんなん？





# ウクレレっていいよ

## ウクレレは癒される

曲が弾けなくても大丈夫。目をつむって親指でポロンとやるだけでとてもかわいい音が鳴り、目の前に穏やかなハワイの砂浜が浮かび上がってくる。

私がウクレレを始めた理由がまさにそれだ。四弦の小さくてかわいい楽器から鳴る音にとっても癒されるのだ。

私が楽器屋で初めてウクレレを触った時、自然と笑顔になったのをよく覚えている。

## ウクレレは始めやすい

リワークでのある日の会話を紹介する。  
(Aさん) 楽器できる人いいなあ。

(私) ウクレレなら始めやすいよ！  
(Aさん) なんで？  
(私) ギターが下手だとカッコ悪いけどウクレレなら下手でも許されそうだし。

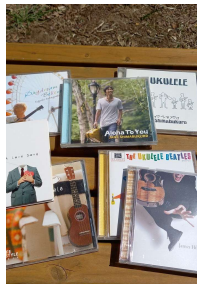
(Aさん) え、どういうこと？  
(私) 例えば、スポーツカーの運転が下手だとカッコ悪いけど、軽

自動車ならあまり上手でなくても仕方ないかと思うでしょ。それと同じ理由。  
(Aさん) いやいや(笑)

半分は冗談で言っているが、楽器をやってみたいと思っている人が気軽に始められるのもウクレレの魅力の一つだ。とは言え、実際にやってみると結構難しい。実際、私もウクレレを購入してから数年間は家のオブジェになっていた。(笑)

## コロナ禍の趣味として

コロナ禍で家に居る時間が多くなっている。昨今、ウクレレを始める人が増えてきていると聞いた。ウクレレ仲間が増えることはとても嬉しい。時間がなくて、楽器を始めるのはちょっとという人も、ウクレレに関するCDなども沢山でていて聴く音楽としてもオススメだ。きつと癒されると思う。



## 楽しみ方もいろいろ

色々な楽しみ方ができるのもウクレレの魅力の一つだ。弾き語り、ソロなどは一人で。アンサンブルは家族や友人と。部屋のオブジェとして飾るのもいいし、手作り用のキットも売っている。ウクレレを手作りしてみる事だってできる。SNSでも色々紹介されているので、興味ある方は見てみてほしい。

## ウクレレの練習は

### マインドフルネスになる？

マインドフルネスとは「ただ目の前のことに集中する状態」とリワークで教わる。ウクレレの練習をする時は、多くの場合、TAB譜という譜面を目で追いつながり弾いていくことになる。楽しみながら目の前のことに集中するにはもってこいだ。もちろんウクレレでなく他の楽器でもいいが、軽くて持ち運びしやすいウクレレはと



### 最後に

私がウクレレを始めから十年近く経つが、まだまだ初心者の域を脱していない。それでも、この先もおじいちゃんになってま

## 参加者について

### リワークってどんなところ？

ごくごく簡単にリワーク参加者の皆さんの趣味や生活について調べてみました。多種多様な方が参加されています。趣味は下図の通り、皆さんばらばらです。アウトドアからインドアまで。家族構成も、独身の方もお子さんがいる方も、ご両親と同居している方もそうでない方も居ます。年齢層は二十代から五十代までばらばら。ご職業もエンジニア系、事務方など、普通の会社員の方が多

いですが、どこから通っているのかな、というのでも聞かせていただきました。舍人ライナーやスカイツリーライン、埼玉高速鉄道の路線の方と幅広いお答えが聞けました。



## ポッチャー！の魅力

リワーク楽では、運動療法兼レクリエーションとしてポッチャーというスポーツを行っています。パラリンピック



クの種類でもあるためご存じの方もいらっしゃるかもしれません。特徴としては布製の三色のボールを用いたカーリングのようなスポーツで、室内で行います。赤玉チームと青玉チームが出来るだけ自陣の球が近くなるよう、基準点となる白玉へボールを転がして近づけたり弾いたりするといったわかりやすいルールですが、毎回白熱しています。

## 利用を考える方へ

リワーク楽にはこのように、色々な趣味を持った様々な方が参加して、復職へ向けてのトレーニングを行っています。もしこれを読んだ方でリワークが必要になった際、どんな人が居るのかわからなくて不安、という方もおられるかもしれませんが、温和でがんばりやの方がほとんどです。お気軽にお問合せしていただいて大丈夫なので、必要な際は是非見学にいらしてくださいね。

## ～参加者の趣味の一部を紹介します～

- ・スキー
- ・筋トレ
- ・マラソン
- ・水泳
- ・パン作り
- ・料理
- ・外食巡り
- ・カラオケ
- ・ウクレレ、エレクトーン
- ・ゲーム
- ・マンガ
- ・同人活動
- ・将棋
- ・TRPG
- ・野球観戦
- ・競馬
- ・お酒、コーヒー
- ・旅行