

《リフレッシュ体験》

リフレッシュ体験は、創作活動や複数人で楽しむゲームなど、さまざまな趣味活動の体験を通じて、気分転換やリラックスに有効なセルフケアの選択肢を増やすことをねらいとしたプログラムです。

【実施方法・実施内容】

受講者に対しては、JDS P開始時のオリエンテーションで「リフレッシュ体験のご案内」(図12、資料9参照)にもとづき、リフレッシュ体験の目的をあらかじめ説明し、自らのストレス対処の選択肢として加えられる活動がないかといった視点での参加をうながします。

活動内容は、受講者が主体となって運営する「リフレッシュ体験ミーティング」(資料10参照)において決定します。受講者同士で話し合い、リフレッシュ体験リストなどを参考にしながら一つのメニューを決めるため、これまで経験したことがない活動や自分一人では選ばないような活動に取り組む機会にもなり、新しいストレス対処法を発見するきっかけとなります。

リフレッシュ体験のご案内

JDS Pでは、毎月第4月曜日午後「リフレッシュ体験」を行っています。リフレッシュ体験とは、**ストレス対処**につながるような活動を体験するプログラムです。いろいろな活動を通じて、ご自分に合ったストレス対処方法をできるだけ多く見つけていただくことを目的としています。

♪自分に合ったストレス対処方法が見つられると、このような効果があるといわれています。♪

自分に合ったストレス対処法を復職後に活用することが、健康的で安定した職業生活にもつながります。

LET'S TRY!!

リフレッシュ体験リスト

分類	メニュー	活動内容
パズル	ジグソーパズル	ジグソーパズルを一人または数人で完成させます。立体的なものもあります。
	数独パズル	法則に従って空欄を1～9の数字で埋める、ちょっと頭を使うパズルです。
ゲーム	カードゲーム	トランプ、ウノ、ノイ、もしびったんなどを皆で行います。シンプルですが、盛り上がりやすい。
	百人一首	かるたとしても、坊主めくりとしても楽しめます。
	すごろく	ちょっと変わった手作りすごろくです。トークをしたり、クイズに答えたりしながらゴールを目指します。
	将棋・オセロ	1対1の勝負ですが、苦手な方はチームを組んでもOKです。
女性専用メニュー	輪ゴムピストル	割りばしと輪ゴムでピストルを作成します。作成したピストルでの撃ち合って遊びます。
	紙相撲	自分専用の力士を作成し、勝ち抜き戦をします。
	紙飛行機	飛行機を折り、飛ばして遊びます。
制作型	かご作り	藤やクラフトテープを編んで、小物入れなどを作成します。
	消しゴムはんこ	カッターで消しゴムを彫って、ハンコを作成します。
	大人のぬり絵	マンダラ、風景など、好きな絵を選んで塗ります。
	折り紙	互いに教えたり、本を見ながら、動物や箱などを折ります。
	ペーパークラフト	ケント紙にカッターで切り込みを入れ、景色やメッセージが浮か上がるカードを作成します。
	絵を描く	色鉛筆、クレヨン、マジックなどで、静物や風景など自分の書きたいものを描きます。
心療内科	座禅・瞑想	静かな音楽を聴きながら行います。
	写経	鉛筆やサインペンで下書きをしながら般若心経を写経します。
散歩体験	散歩	海浜幕張の町や海辺を楽しみながら歩きます。
	茶話会	お茶を飲みながら雑談をします。
心療内科	テーマトーク	自分が気に入っている物を持ち寄り、サイコロやカードを使ったりしてテーマを決め順番に話をします。話せない時はパスできます。

この他にもおススメのものがあれば、是非ご連絡ください!

図12 リフレッシュ体験のご案内

【実施時間・回数】

毎月第4月曜日の午後、1回120分（休憩含む）で実施しています。

【実施のポイント】

運動プログラムと同様、「リフレッシュ体験振り返りシート」（図13、資料11参照）により、取組みによる効果を確認し、ストレス対処に役立つと感じた活動が見つかった場合は、日常生活上の活用につながるよう意識づけます。

創作活動など、受講者によっては苦手意識を持つ活動に取り組む場合は、支援スタッフからうまく取り組むことではなく体験することが目的のプログラムであることを伝え、受講者が楽な気持ちで体験できるよう留意します。

リフレッシュ体験 振り返りシート

○年 △月 ×日
(氏名 藤原 太郎)

体験したプログラム： かが作り

気分	活力	エネルギー
↑	↑	↑
+	+	+
0	0	0
-	-	-
↓	↓	↓
-5	-5	-5
-3	-3	-3
-1	-1	-1
+1	+1	+1
+3	+3	+3
+5	+5	+5

リフレッシュ体験前の気分や活力・エネルギーの当てはまる箇所に○印
リフレッシュ体験後の気分や活力・エネルギーの当てはまる箇所に☆印

・今後、生活に取り入れられそうなことがあれば記入しましょう。
これまであまり物作りに興味はなかったが、かごを作ってみて、目の前のことだけに集中できる心地よさや、形と
なっていくことのうれしさを感じる事ができた。家でも、簡単にできそうな模型作りなどをやってみたいと思う。

＋リフレッシュ体験をして感じた気分の
変化や効果は？

かが作りは初めてだったので、うまくできるか
少し心配だったが、思っていたより作り方も簡単
で気軽に取り組むことができた。気がついたら、
余計なことを考えず、手先に集中して夢中で編ん
でいたので、マインドフルネスな状態になれてい
た気がする。かごがどんどん形になってできあ
がっていくのも、達成感があってうれしかった。

図13 リフレッシュ体験振り返りシート（記入例）

【受講者の感想・効果】

受講者からは、「昔好きだった絵を描くことに久しぶりに取り組み、気持ちが落ち着いた。これからも時々描いてみたい」、「これまで読書や音楽鑑賞が息抜きの方法だったが、茶話会を体験し、人と話すことがリフレッシュになるという新しい発見があった」といった感想が聞かれています。

また、「一人で黙々と取り組むものは、集中しすぎるためかえって疲れることに気づいた」など、体験するからこそその気づきが得られた受講者もあり、自分自身に合ったセルフケアの方法を考える一助となっています。