



## リハビリ

—成長するチカラ—

うつは脳の神経伝達が上手く機能しなくなる病気。もちろん作業能力や集中力の低下は避けられない。BowLの復職トレーニングではエクセルやワードなどのPC講座を通して、業務遂行に役立つスキルの獲得を目指しつつ、仕事に必要な作業能力と集中力の回復を図っていく。



## リビルディング

—再構築するチカラ—

回復過程の中で必要なことは、考える行為。特に「自己理解」が重要。自身の特性や思考のパターンなど、これまで培ってきたものを整理し、再構築していくことが、再発防止に有効的である。ここで重要なのは「原因探し」ではなく「今後どうしていきたいか」という視点をもてるのだ。

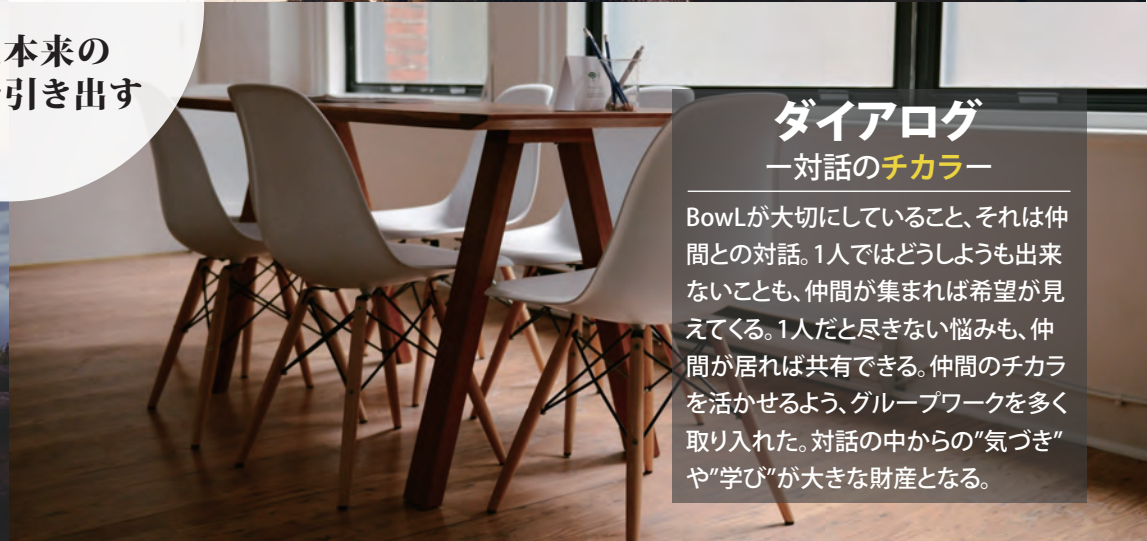
BowLフィロソフィー  
**All for empowerment**  
あなた本来のチカラを引き出す



## リラックス

—自然治癒のチカラ—

うつ状態は、交感神経が優位な状態になる。カラダは常に興奮状態でエネルギーが消耗される。そんなとき、まずは五感に働きかけてみる。特にヨガやアロマなど直接カラダに作用するプログラムは効果的だ。副交感神経に働きかけることでリラックスでき、本来カラダが持つ自然治癒力を呼び覚ます。

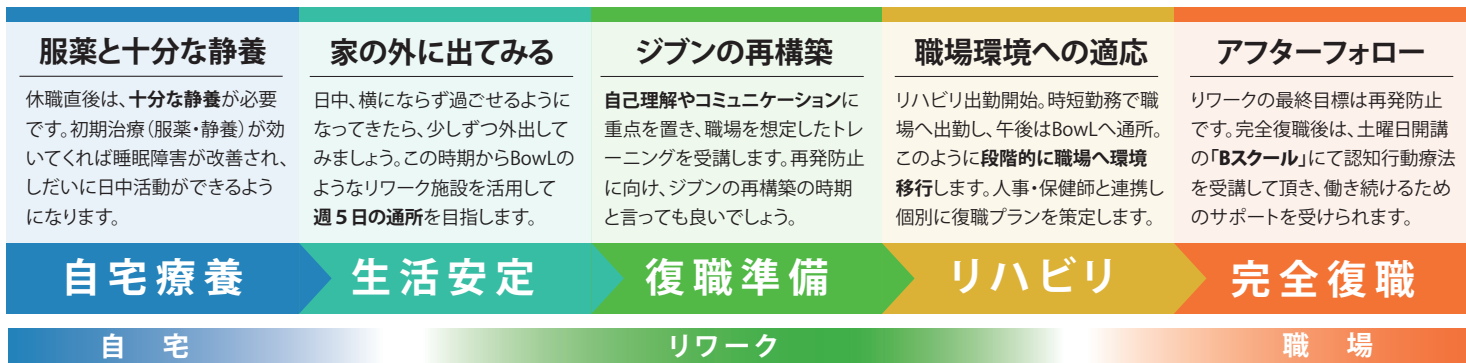


## ダイアログ

—対話のチカラ—

BowLが大切にしていること、それは仲間との対話。1人ではどうしようも出来ないことも、仲間が集まれば希望が見えてくる。1人だと尽きない悩みも、仲間が居れば共有できる。仲間のチカラを活かせるよう、グループワークを多く取り入れた。対話の中からの“気づき”や“学び”が大きな財産となる。

## 復職までの5ステップ



## 1日の流れ

