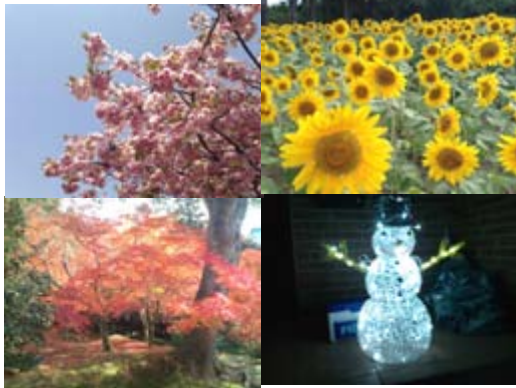


響 生

～ 2013 memoirs ～



本誌は、リワークプログラム CRESS の参加メンバーが作成したものです。

こころのクリニック〜和〜
〒541-0054 大阪市中央区南本町 2-2-9
TEL:06-6226-7463 URL: <http://nagomi-kokoro.com/>



響生～2013 メモワール～

『響生(きょうせい)』とは、CRESSのメンバーから生まれた造語です。

『響』きあい『生』きる。

自分の音を大切にしつつ、他者の音を確認、それが共鳴し響き合う
吹奏楽の調べのように…

私たちは、自分の気持ちや考えを素直に発信し、お互いを認め合い、
その中で自分を見つめ直し、復職に向けて共に歩んでいます。

そんなメンバーの思いをこの冊子のタイトルにしました。



～はじめに～

『リワークプログラムについて』

『復職について』

『周囲の人との関わりについて』

リワークの活動を通じ、CRESSのメンバーはこれら3つのことをどう考えていたのでしょうか？

「リワーク参加前」、「リワーク参加直後」、「現在」、「将来」の4つの時期について、メンバーが感じた気持ちを漢字1文字に表すことで、その気持ちや考えがどう変化したのか見つけ、2013年という年を振り返ってみました。

このメモワールにはメンバーの病気への苦悩、リワークで揺れる気持ち、復職への願い、未来への希望が込められています。笑い、また真剣に語り合い生きてきた、私たちの轍(わだち)が記されています。この『響生』を手にした方にCRESSのメンバーのそんな軌跡を感じていただけたら幸いです。



■リワークプログラムについて

■復職について

■周囲の人との関わり方について

■リワークプログラムについて

(リワーク参加前)

【待】

精神的に落ち着いてきたものの今の状況に慣れてしまっている。
今の状況に落ち込むと同時にこの状況を打破したいが、何をしたらいいかわからない。

(意味)

- ① まちうける (待機)
- ② 取り扱う (待遇) 等

- リワークでは一体何をしているのか？
- 新しいコミュニティでどのように関わっていけばいいのか？
- プログラムが自分には必要なのか？
- 何か変わりたい。変えたい。

(リワーク参加直後)

【従】

リワークの雰囲気には安心できたが、プログラムの内容は初めて学ぶことばかりで話を聞くのが精一杯。

(意味)

- ① 後についていく (追従)
- ② 事に携わる (従事) 等

- 変化に期待する。
- 心理療法を知る。
- やることを作っていく。
- 自分と周りを比べて焦る。

(リワークに参加している現在)

【想】

自分自身で、休職しはじめた頃やリワークに参加しはじめた頃の自分と比較してどう変わったのかを振り返る。

(意味)

- ① 心に思い浮かべる (想像)
- ② 考え計画する (構想) 等

- 自分の考え方の癖に気付く。
- 自分の考え方を言語化する。
- 他の方の考え方を知る。
- 主体的に復職について考え、行動する。

(リワークを卒業する将来)

【修】

プログラムを通して得た知識、経験、交流等を自分の引出しとして持てるようになっていく。
復職してからも、プログラムで学んだ事を必要に応じて使える自信を持っていく。

(意味)

- ① 人格を磨く (修行)
- ② 手を加えてなおす (修正) 等

- リワークプログラムを通じて気付いたこと、学んだ事を理解し行動する。
- プログラムで学んだ事を復職後も活かせる自信が持っている。
- 考え方の視野が広がっている。

■復職について

(リワーク参加前)

【不】

(意味)

①～ず、～せず (打消しの助詞) ②～にあらず、～かどうか (疑問の助詞) 等

- 休職に至ったことへの会社に対する不信感
- 受け入れてくれる部署、仕事があるのか不安
- 職場にうまく復帰できるのか不安
- 復職する為にどうすればいいか先行き不透明
- 仕事も一人前にこなせず、社会人不適格

(リワーク参加直後)

【見】

(意味)

①みる、みえる ②かんがえ ③あらわれる ④あらわす 等

- 休職を繰り返さないためにも自分を見つめ直す。
- リワークメンバーがそれぞれの問題を抱えている事が認識でき、新たな発見となった。
- プログラムの内容も把握できてきた。
- プログラムに取り組む姿勢、見方も変わってきた。
- 他のメンバーが復職を目指してがんばっている姿を見て、私もここでがんばってみよう。

(現在)

【備】

(意味)

①あらかじめ用意する ②ととのう、じゅうぶんにそろっている ③用意、支度 ④おぎなう 等

- 復職までに、今しておくべきことは何だろう？
- 復職に対する不安は有るが、復職に向け積極的に考えられるようになってきた。
- 自分の考え方に歪みや偏りがいないか、自分に問いかける意識が身についた。

(将来)

【瞭】

(意味)

①物事のあきらかなこと ②はるか 等

- 将来の見通しが明確になっている。
- 復職への課題が明確になっている。
- 自分が進みたい方向性がはっきりしてきた。
- 自分自身の力量を把握し、行動できる。

■ 周囲の人との関わり方について

(リワーク参加前)

【殻】

己の殻に閉じこもり 社会の中で孤立する
そんな自分が不安でたまらず
何度か変化を試みた
でも どうやっていいか解らずに
殻の中に舞い戻る
そんな日々の繰り返し
殻の中から抜け出したい

(意味)
物の表面を
覆う固い外
皮 等

(リワーク参加直後)

【触】

そんな私がCRESSと出会い
メンバーの中に居るだけで
社会と触れている 安堵感
同じ悩みを聴くだけで
薄らいでいく自分の悩み
そして復職の感触が なんとなく湧いてくる
仕事も立場も年代も 違う仲間と語り合う
そして相手を認め合い 触発を受けていく
スタッフの優しさに 触れて

(意味)
①物にふれる
②ふれて感じる 等

(現在)

【謝】

励まされるの中で 感謝の気持ちが
湧いてくる
心配かけてごめんなさい
そして本当にありがとう
笑顔で感謝 心も体も新陳代謝
家族や同僚や友達に 陳謝 そして感謝
謝罪の気持ち 謝恩の思い 胸いっぱい
支えてくれてありがとう

(意味)
①あやまる
②いれかわ
る 等

(将来)

【結】

社会と自分を結ぶんだ
休職を終結させるんだ
復職の契りを結ぶのさ
CRESSで学んだ事柄を
新たな人生に結ぶのさ 人と人との信頼を
再び結び直すのさ
過去と現在と未来の 点と点をかき集め
太い実線で結びましょう
努力の結晶が実る日が 来ることを
ただ 信じてやみません

(意味)
①つなぐ②締
めくくる③契
る④完了する
等