



リワークの参加メンバー自身が、参加するにあたって疑問だった、不安だった点をQuestionにしました。

リワーク通信の制作者はリワークメンバーです。



Q. リワークとはどういうところでしょうか？

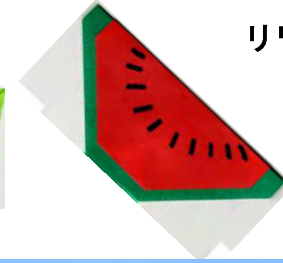
A. 休職中の方が復職を目指し、生活リズムを整えたり、休職に至った原因を見つめなおし再発しないように考え、学ぶところです。

Q. 体調に不安があるのですが、毎日来ないといけないのでしょうか？

A. 最初は自分の体調に合わせて参加されるメンバーもいます。毎日通うことが、職場に毎日行けることを意味します。全員で毎日参加する様に励まし合い取り組んでいます。

Q. リワークに参加しようと思ったきっかけは何ですか？

A. 各メンバーによって事情が異なります。
 ・他の病院の先生からの紹介や会社(人事部)からの紹介。
 ・再発を繰り返している状況で、第三者からの視点や判断を仰ぎたいと思ったからです。



Q. リワークに参加して体調・心理面にどのような変化がありましたか？

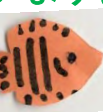
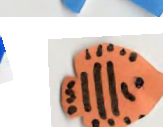
A. 昼夜逆転していた生活リズムが元に戻りました。
 プログラムを通して、メンバー同士の意見交換などから一人では気付けない心の癖(考え方の癖)に気付きました。例えば、人に弱さを見せれず自分で抱え込む癖や自分の意見を通そうと攻撃的な口調になり後で落ち込んでしまう癖等、さまざまな癖に気付きました。

Q. 人と話すのが苦手なのですが、それでもリワークは継続できるのでしょうか？

A. 実際に人と話すのが苦手なメンバーはたくさんいます。それでもどうしたら円滑なコミュニケーションがとれるのか考え、リワークを継続しています。

Q. 復職するまでの期間はどれくらいですか？

A. 課題(癖)を見つめそれを直すのにかかる時間は人それぞれですので、復職にかかる期間もそれぞれです。スタッフと相談しながら慎重に決めていきます。過去の例を考えると3ヶ月~1年で復職される方が多いです。



CRESS体験記

<クリニック情報>

こころのクリック和～なごみ～ リワークプログラムCRESS

〒541-0054 大阪市中央区南本町2-2-9 辰野南本町ビル1階

TEL:06-6226-7463

クリニックHP: <http://nagomi-kokoro.com>

リワークBlog: <http://kokoronagomi-cess.blogspot.jp>

全体を通して!

参加して間もないメンバー

生活リズム・思考のリハビリと集団生活に慣れることを目標に参加しています。
参加前はすぐ慣れると思っていましたが、自分のペースでプログラムに参加する大切さを感じています。

リワークに慣れてきたメンバー（中間）

大体一通りのプログラムを学びました。それぞれで学んだ内容を実践し、感じる中で各々の知識が繋がり、理解が深まっていく感じがします。

復職が間近なメンバー

休職の理由を他者にばかり求めていましたが、リワークでの交流で自身の問題に気付け、再度同じような状況になっても乗り切れそうだという自信が持てるようになりました。

こんなプログラムで私はこう変わりました!

セルフチェック

臨床心理士・看護師の先生と意見交換しながら一週間の生活習慣を振り返ります。

SST

職場で起こり得る様々な場면을想定したロールプレイを通して他者との関わり方を考えます。

グループ作業

リワークグループを職場の集団に見立て、一つのプロジェクトにグループで取り組むプログラムです。

自分の生活の振り返りが出来ます。自分の生活リズムに対してリワークメンバーや臨床心理士・看護師の先生から指摘していただくことで、自分の見えていない目標が見えてきます。今は参加するだけでいっぱいですが、長く参加されているメンバーの意見を聞くと復職への意識が強まります。

最初は場면을想像することで精一杯でしたが、段々と自分と照らし合わせられるようになりました。様々な対人関係の中で、自分の気持ちの動きや課題、対処法など、復職に活かせるヒントが見つかります。

うつ病になってからリーダーになる事を回避してきたことに気付き、その課題に向き合うべくリーダーを任せられました。回避してきた自分からの脱却、さらに仕事を抱え込む課題にも直面し、メンバーに仕事を任せられるようになりました。

グループセラピー

リワーク内で起こった様々な出来事について、思う事・考えている事を自由に話し合い、お互いについて洞察を深めます。

参加前は自分との対話や本などからしか気づきを得られませんでした。グループセラピー内の会話では、自分が思ってもいなかった新鮮で鋭い指摘を頂けるので自分について深く考えるきっかけになりました。

最初はメンバーの話を聞くだけでしたが、段々と自分も積極的に発言したいと思うようになりました。自分が言うに言えなかった内容が話題にのぼる事もあり、衝撃的ですが、上司に意見をきちんと伝える際に役立ちそうです。

復職に向けて意識をする時期です。自分の考えや思いを発言することに前向きになれる。メンバーに対しても意識が向き、色々な視点から物事を考え、相手に対して建設的な発言や意見交換ができるようになりました。