

CRESSメンバーが答えるリワークQ&A



Q どんな発見があった？

A プログラムには講義形式のものや、より実践的な形式のものがあります。

私は講義でアサーション（自他尊重の自己表現）を学んでいましたが、知識としての理解にとどまっていた。

メンバーとの共同作業の中で、自分の意見を通そうと、他のメンバーが「キツイ」と感じるほど強い言葉で発言していることを実体験として気づくことができました。

（在籍期間：2カ月）

Q 楽しいとき、辛いときはいつ？

A グループで作業する時間があるのですが、リワークのメンバーで議論したりして、1つの答えにたどり着いたときが楽しいです。

グループセラピーというCRESS内の人間関係について話し合う場があるのですが、その中で自分の言動等についてメンバーから何かの指摘があった時、自分が責められているように感じて辛い時もあります。しかし、自分の課題に気づかされる時間でもあり有意義に感じます。

（在籍期間：1カ月、4カ月）

Q 参加して良かったこと、変わったことは？

A 自分の課題に向き合うことに意識的になったことがよかったことであり、変わったことだと思います。私の場合の課題とは、自らの本心を率直に伝えることが挙げられます。

様々なプログラムを学んだり、先生との相談を経て、復職に向けてどのように自らの課題と向き合い・付き合っていくかのヒントを得た気がします。

また、同じ悩みを抱えて、課題に向き合おうとする仲間がいることに気づいたことで、心強さを感じ、課題に粘り強く取り組んでいます。

（在籍期間：9カ月）

Q 復職に向けて、前進していると感じるときは？

A ①今まで気に留めていなかった1日のスケジュールを客観的に見渡せ、改めて良い・悪い生活習慣の見直しが出来ている時

②リワークに通う事により、いつ自分自身がストレスを受けやすいか、またどのように処理すれば良いかを見い出せている時

③笑ったり、食欲や身だしなみに興味がわくようになって、健康面での自分の変化に気づいた時

（在籍期間：1カ月）

CRESS体験記

アートセラピー

アートセラピーと言っても、色々な事をします。ある時間は劇作り、ある時間はコラージュ、また、好きな本を持ち寄って朗読する時もあります。体験する前は何をやるの？上手くなるかな？芸術ってわからないし、絵を描くのも下手だし、、、と不安に思っていました。実際に体験してみると他の人の事を考えながら、自分を表現します。でき上がったものに対して、感想を言い合います。他の人へ自分の思いを伝えるという、私にはできなかった事が自然にできました。自分を表現することが自信に繋がり、復職に向けての一步を踏み出す大きなきっかけになったように思います。他の人たちと一つのを仕上げるのは達成感もあり、充実した時間を過ごして、楽しいと感じました。
(在籍期間：11ヵ月)

軽運動

卓球やヨガなど体を動かすものや、ルービックキューブや書道など頭を使うものを週替わりで取り組みます。体を動かしたり、頭を使うことで心身のリフレッシュができます。卓球では体を動かしてリフレッシュできるだけでなく、勝負することをきっかけに会話が生まれ、コミュニケーションをとるきっかけにもなります。また書道では決められたテーマについて文字を書きます。自分自身についてのテーマが多いので、改めて自分自身を見つめなおすこともでき、書いたものを発表することで、メンバーに自分の意外な一面を知ってもらうこともできます。人とのコミュニケーションが苦手で休職に至った私にとって、このプログラムは楽しみながらコミュニケーションをとることもできるので、リワークに入った当初よりコミュニケーションに対する苦手意識が和らいできたように思います。
(在籍期間：8ヵ月)

SST (Social Skill Training)

私はSSTというプログラムから多くの気づきを得ました。SSTでは架空の職場を想定し、ロールプレイするのですが、自分が無理をしない人間関係を考えるきっかけになったり、自分の職場での振る舞いを改めて考えるようになりました。私の場合の新たな発見は、周りに自分が何でもできるというアピールを無意識のうちにしていて、冷静に自分のできる事とできない事を判断できなくなり、仕事をため込む傾向があるという事がつかめました。また自分は参加せずに、他の人のロールプレイを見学することもあるのですが、参加している人の振る舞いを見て自分の参考にしたり、ふさわしくないと感じる振る舞いがどんなもので、なぜなのかと気づくきっかけにもなっています。
(在籍期間：6ヵ月)

こころのクリニック和～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-cress.blogspot.jp>