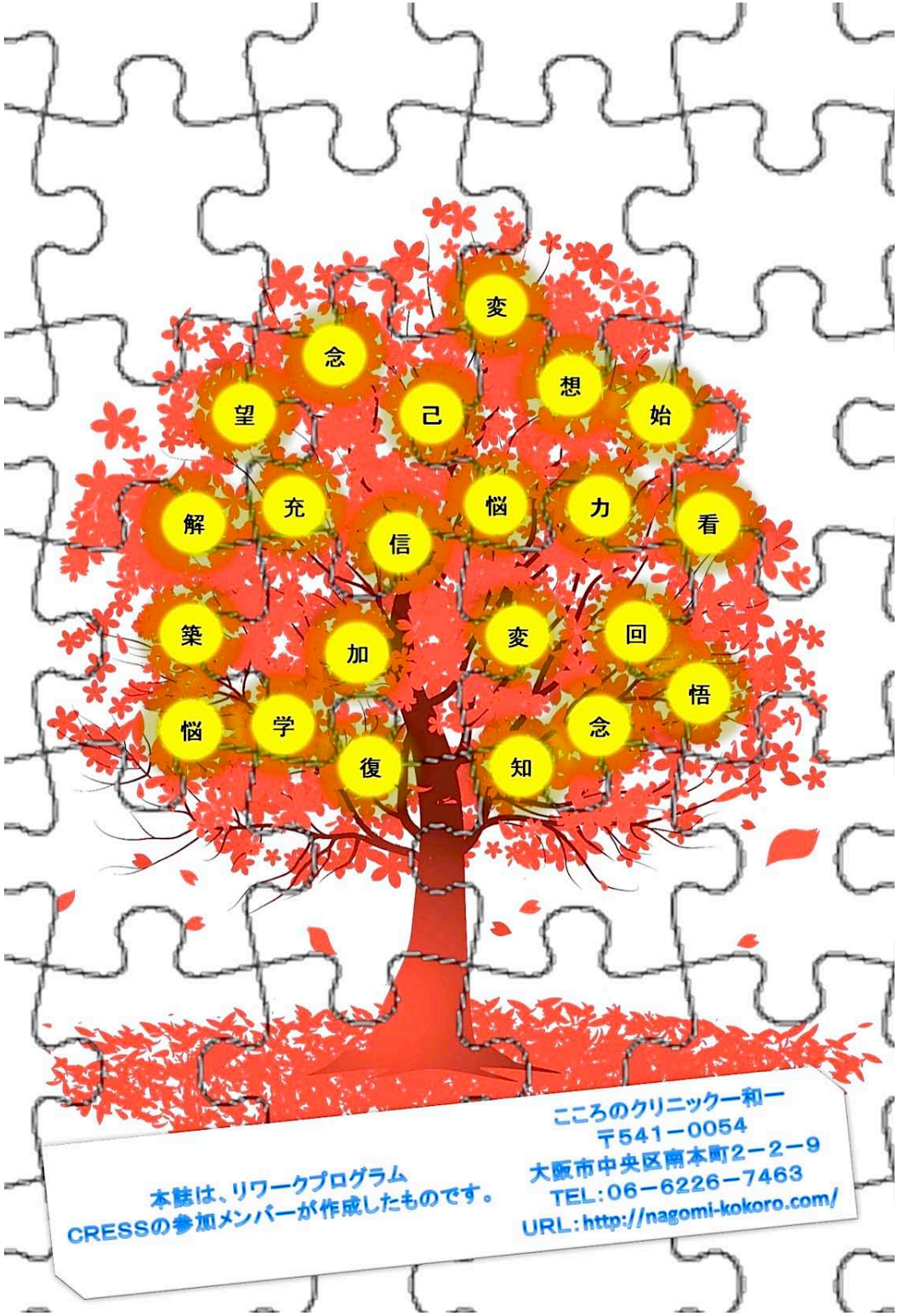
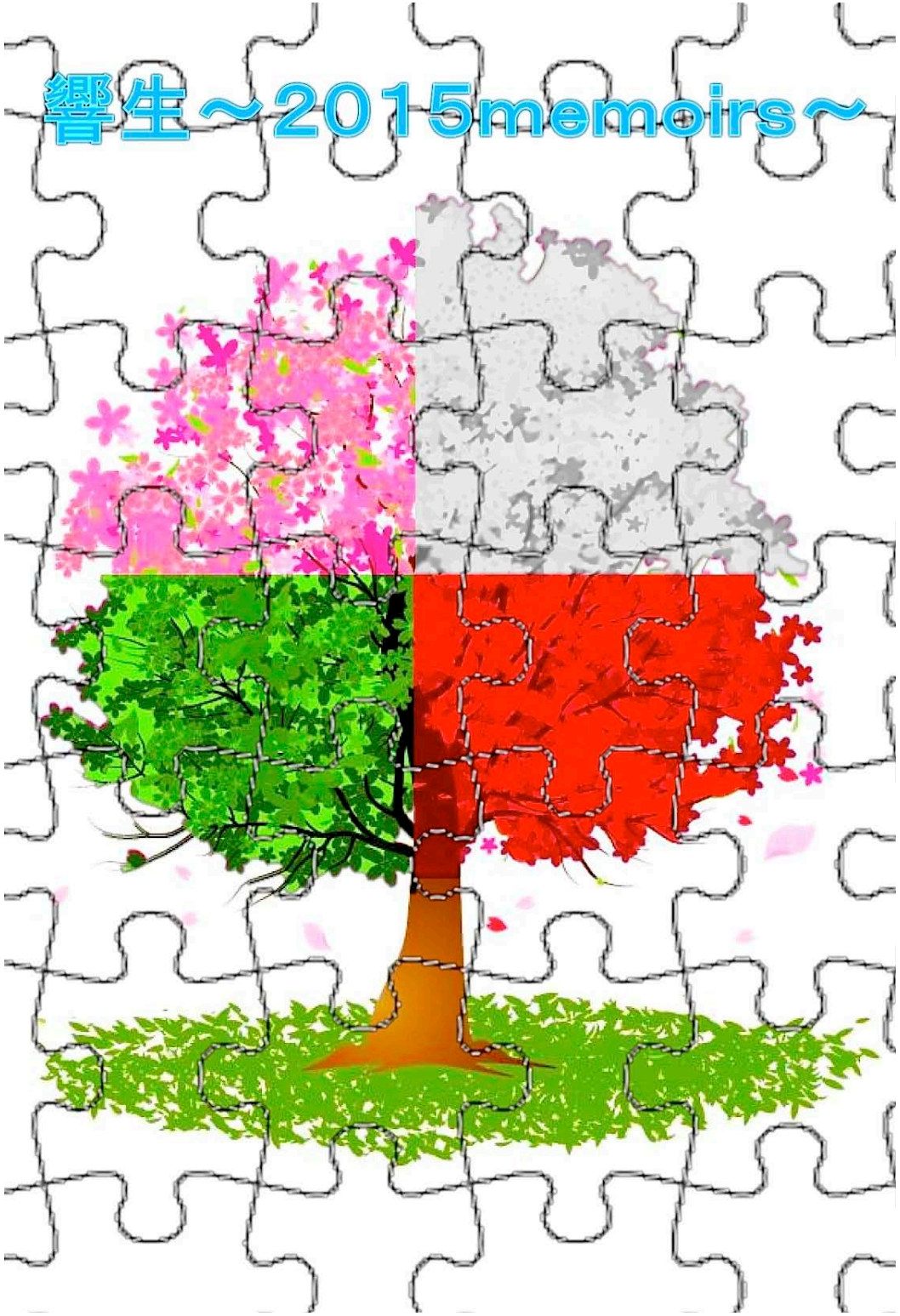


本誌は、リワークプログラム
CRESSの参加メンバーが作成したものです。

こころのクリニック一和一
〒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～2015memoirs～



響生　～2015 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、他者の音を確かめ、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。

*メモワールとはフランス語で Memory(回顧録)を意味します。

秋

～復職を目前に控えた今の気持ち～

・悩みや目標を共有できる人達がいることは
すごく心強いです。

・リワークに参加できて本当によかったです。
メンバーやスタッフのみなさんに助けて頂きな
がらなんとかやってこれました。
卒業できるようがんばります。

・どんな扱いを受け、どんなことを職場で言われる
のだろうという不安があります。

・自分が CRESS の先輩メンバーに優しくプログラム
を教えてもらった時のことを今一度思い出し
後輩メンバーに恥ずかしくないリワークの過ごし
方をしようと思っている。

・リワークに居心地のよさを感じつつもそろそろ
復職をしないといけないと焦りもでています。

・復職に向けて毎日少しでも仕事に戻ったときに
役に立つようにメモを取って考える時間を取る
ようになった。

・復職を目前にして違う自分、新しい自分で再ス
タートを切れる期待があります。

夏

～リワークに慣れてきて～

・発想に柔軟性がついてきたと思う。相手の話をうけとめる「ゆとり」がでてきた。

・自分が正しいという思い込みがなくなった。

・会話が楽しめるようになった。

・そろそろ、一通りのプログラムを経験し終えるので、復職と真剣に向き合うことについて考える。

・自分の考え方の癖が見えてきた。

・復職してうまくやっていけるか不安。

・とりあえず後悔はしていない。前と違って成長できた部分もあるし治ったところもある。
ありがたい事に。

・毎日遅刻せずに通うのは大変だなぁ、できることから1つずつやっていけばよいのかなぁと思っている。

・意見をはっきり言いすぎるところが、リワーク内でも再現されるようになった。焦らず改善点を見つけていこうと思う。

～はじめに～

今年、CRESS のメンバーはどのような気持ちで参加して来たでしょうか。メンバーの思いを 「冬（参加前）」「春（参加当初）」「夏（今の気持ち）」「秋（実りの秋）」に表わしました。

表紙は私達自身をパズルのピースとして復職に向けて全員で取り組んでいる事を表わしました。

ウラ表紙は、2015 年の CRESS のメンバーひとりひとりが漢字一文字でオーナメントツリーを作成しました。

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)をパズルピースで表現しました。この『響生』を手にされた方に 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。

～リワークに参加する前の気持ち～

・何を行えば復職に役立つのだろうか。

・どんな事をするのか、どんな雰囲気なのか不安でしたが、休職して家にいるだけだったので期待も大きかったです。

・リワークで一体どんなことをするのだろうか？

・みんなにうまく馴染めるだろうか？

・うまくプログラムをこなせるだろうか？

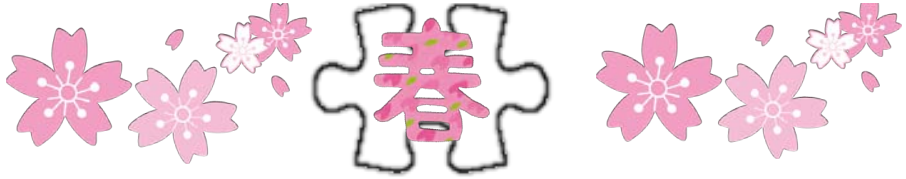
・リワークってどんなところだろうか？

・どんな年代の人がいるんだろうか？
何をするんだろうか？とにかく不安でした。

・自由時間がなくなる。

・リワーク参加の効果があるのか半信半疑。

・どのくらい通ったら終わるのか不安だった。



～リワークに参加した当初の気持ち～

・環境に馴染めるか不安だった。

・プログラムをこなせるだろうかと不安だった。

・元気そうなメンバーもたくさんいらっしゃって何で元気なのにとか、卒業するまで一体どれくらいかかるんだろうと不安でいっぱいの気持ちでした。

・元気で復職に近い人もいれば、自分と同じように抑うつ状態の人もいるし、色々な人がいるなあ。

・やっている事、プログラムの内容などが自分が考えているよりためになる良い内容だと思ったが、職場より「学校」が近いなと感じた。

・宿題や課題が多くて（難しくて）疲れました。個人プレゼンの加減がわからず他の方のを見て圧倒されてしまいました。

・リワークに毎朝通うだけで精いっぱい。