



本誌はリワークプログラムCRESSのメンバーが作成したものです。



# 響生 ～2016 メモワール\*～

『響生(きょうせい)』とは、GRESS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。



\*メモワールとはフランス語でMemory（回顧録）を意味します。



## ～ 辛かった、悲しかったエピソード ～

- 自己分析にて休職前の職場の話メンバーの前で発言した時、仕事の出来ない自分をさらけ出すようで恥ずかしかった。
- グループ作業で、しめ切りが近くなり班全体が焦りでギスギスし、作業が進まなくなったこと。でも、辛いことを皆で乗り越えたことにより成長できた。
- 出席日数が足りず、リワークの利用を一時中断したこと。「ダメな自分」と本気で向き合う、大事な時間となった。
- 復職が具体化すると体調不良になっていった。トンネルからいつ抜けられるのだろうと思っていたことも...
- 何かしらのアクションを起こそうとする時、他人の目が気になり、なかなか行動にうつせない。
- 生活習慣目標で設定した項目で「×」が多かった時。
- リワークに通い始めた時、「自分を見つめる」ことが怖くて、リワークに来る意味さえもわからなかったこと。
- 自分の言いたいことがなかなか発言できずにつらかった。
- 興味が持てない話題を熱心に語られたとき相手に合わせながら、うっとおしく感じている自分は心がせまいと感じた。
- 卒業、復職が決まり本来であれば喜ぶべきであるのに、リワークを去ると思うと辛く、悲しくなった。



# 秋

## ～ しみじみした、物思いにふける ～ 自分を見つめ直すエピソード

- 自己分析の時間に「理想の自分」について考えた際、「世間が求める理想」を自分の理想に当てがっていたことに気が付いた。
- 「リワークに通えば治るのではなく、リワークは手段の一つで、治すのは自分。」とメンバーから言ってもらえた。
- グループミーティングで、自分の経験が題材となり、メンバーの意見をたくさん聴けて、考え方の幅が広がったこと。
- 「もぐふ」で逆転優勝した時、チームプレイの楽しさと喜びをしみじみと感じた。
- 同じくらいの時期に入り、仲良くしていた方が卒業される時はさびしくて、けれども嬉しくて涙があふれた。こんな経験もう何年もしていない。
- 提出物をなかなか出していなく、自分の計画性があまりないことを改めて感じた。
- グループミーティングで、小グループずつに分かれてディスカッションした時に、いろんな違う意見がでて、「自分にはない発想だな」といろいろ”気づき”につながった。
- 個別相談で自分のしんどかったことなどを話すことで、仕事での自分の課題が見えてきた。
- リワークに参加して3ヶ月が経過しても何をどうすれば卒業というゴールにたどりつくのか不安と焦りを感じた。
- 自分史(自分を主役にした物語)を作成するにあたり、過去を振り返ることで改めて自分を見つめ直すことができた。

## ～はじめに～

この一年、皆さまにとってどのような年だったでしょうか。

CRESSのメンバーは、プログラムや他のメンバーとの交流の中で、日々様々なことを感じています。今回、CRESSで学ぶ時間の中で感じたことを、春夏秋冬になぞらえて振り返ってみました。こうしてまとめますと、改めてメンバーひとりひとりが様々な思いを抱き過ごしたことが分かりました。

表表紙は、タイトルの「響生」という言葉から合唱のシーンにしました。全員で表紙を作成したかったため、メンバーひとりひとりが顔を描きました。

裏表紙は、復職を目指すメンバーを風船にみたてて、それぞれの未来へ向けて飛んでゆく姿をイメージしてデザインしました。

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。時に笑い、時にぶつかり泣きながら、また真剣に語り合ってきた、私たちの軌跡が記されています。この『響生』を手にした方にCRESSのメンバーのそんな歩みを感じていただけたら幸いです。





## ～ 心が暖かくなった、ほっこりした ～ エピソード

- グループセラピーで、私が不安な気持ちを話した時、他のメンバーの方に、不安な気持ちをわかっていただいたり、元気づけていただいて、心の中が暖かくなって、嬉しかった。
- アートセラピーで絵が苦手な人が一生懸命描いた絵を鑑賞した時。なんとも微笑ましかった。
- リワークに入りたての頃、不安でいっぱい、緊張しまくりの自分に、優しく声をかけてくれる仲間、先生がいたこと。
- 初めてリワークに参加して何も分からない状態にもかかわらず、メンバーの方々から声を掛けて頂き緊張がほぐれた。
- プログラムの途中で産業医面談のために退出する時、「行ってらっしゃい」「がんばって下さいね」とメンバーの皆さんから声をかけて頂いた時、ほっこりした気分になった。
- 大阪城公園にお花見に行ったこと。桜の花の下でメンバー、スタッフの先生達とお弁当を食べたり、バドミントンをしたり太陽の下で楽しく過ごせた。
- 個別相談で先生から「しんどいときはしんどいと、素直に自分を表現する」と言ってもらえた。
- グループ作業で班長を務めた時、終わってからあるメンバーに班長への感想をメモ書きにしてもらったこと。
- 気分が下がっている時に、皆さんから励ましの声をかけてもらった。
- 初めて、朗読・個人プレゼンテーションを経験した。終わった後、メンバーからほめていただいたことが嬉しかった。



## ～ エキサイト、テンションが上がった ～ HOTしたエピソード

- 卓球は「軽運動」で、初心者にも優しく教えてもらえる。しかし、勝ち残った人達にとっては、「熱い戦い」となる(笑)
- 復職後の話などが聞けて参考になった。
- クレスの部屋では大きな声は出せないが、BBQでは気にすることなく先生やメンバーと盛り上がった。
- CRESS名物、謎のスポーツ「もぐふ」チーム戦で点数に一喜一憂。盛り上がった。
- 卓球で、先生が強すぎて誰も勝てていない。毎回先生戦は、メンバーの応援の熱がすごい。
- 個人プレゼンで「私のお気に入り」について時間を忘れて熱く語った。
- 伏し目がちだった方が、笑顔を取り戻していく姿を見て、嬉しくなった。
- SSTの出演者が、想像以上の演技をされたときに、すばらしいと感じた。
- 朝のひと言で歌を歌った。皆びっくりしてたけど「良かったよ」と言ってもらえて嬉しかった。
- アートセラピーの朗読会で、メンバーの「声」をあらためて聴いた時、なんだか胸がじ〜んと熱くなった。

