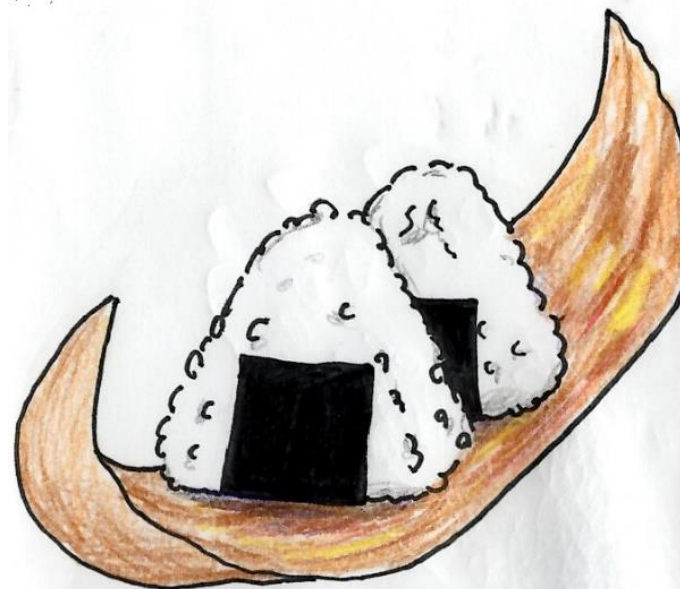


郷土生

~2018 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〜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-crest.blogspot.jp>

～はじめに～

2018年はメンバーにとってどのような一年だったでしょうか？

今回、響生を作成するにあたりテーマを「田植え」にしました。

リワークの体験を田植えになぞらえ、自分たちと稲の成長とを重ね合わせました。

表紙は田植え、裏表紙は収穫物の恵み。

私たちが世の中へ羽ばたいていく様をあらわしています。

このメモワールにはメンバーの病気に対する苦悩、リワークで揺れる気持ち、復職への願いや想い、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、私たちの活動が記されています。

この響生を手にした方に CRESS メンバーのそんな成長過程を感じて頂けたら幸いです。



響生 ～2018 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。



*メモワールとはフランス語で Memory(回顧録)を意味します。

【田植え前】

～リワークに来る前まで～



- ・自分の体調や病気になってしまった理由を、「受け入れて向き合う」ことができず、早く仕事に復帰したいという焦りばかり感じていた。(在籍期間：2ヶ月)
- ・復職に向けて、特段何もせず、ただ一日が終わっていくだけの繰り返しやった。(5ヶ月)
- ・ただひたすら寝て過ごし、気分が良い時は不定期でスポーツジムに通ったり、趣味に興じたりしていた。(7ヶ月)
- ・また繰り返してしまったという後悔と、この先どうなってしまうのだろうという漠然とした不安に苛まれていた。(4ヶ月)
- ・2年間、玄関から出られない日が多かった。短時間、外出できるようになり、リワーク参加を検討した。(3ヶ月)
- ・これまで休職と復職を重ねてきた。無力感と焦りを繰り返し、どうすればここから抜け出せるか、分からない状態だった。(4ヶ月)
- ・何をするのにも億劫で、何をしても楽しくなく、いたずらに時間だけが過ぎ、将来の不安と会社を休んでいるという罪悪感でいっぱいだった。(2ヶ月)
- ・一日中ベッドの上で過ごし、笑うこともなく、ただ息をし何もせず生きていた。人に会うことや公共の場を恐れ、引きこもる生活をしていた。(4ヶ月)
- ・記憶が消えてゆく自分と、元気な時の自分との葛藤の日々が過ぎ去ればいいとさえ思った。無駄に過ごし、家に引きこもり、目標を見失い、やる気・気力なく迷走していた。(6ヶ月)
- ・体調次第の生活で、本気で笑うことも出来ず、暗いトンネルの中にいる状態。(1ヶ月)

【田植え】

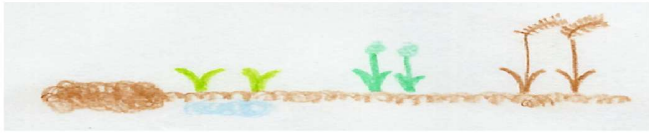
～リワーク参加初期～



- ・メンバーがどんな人かわからず、自分をさらけ出すこともできず、緊張していた。(在籍期間：4ヶ月)
- ・リワーク2カ月目の頃、メンバーとの関わりや、プログラムを通じて、自分の弱さと向き合わなければいけないと感じるようになった。(2ヶ月)
- ・体調管理の大切さや、難しさに気付いた。楽しめなくなっていたことが、体調が整うにつれ、楽しく感じられるようになって嬉しかった。(4ヶ月)
- ・再就職しないために、十分に時間をかけて復職したい。けれども、無駄に長い時間をかけるわけにはいかない、という覚悟でここに来た。(4ヶ月)
- ・リワークがはじまり、毎日電車に乗って行く生活ははじまる。何もかもが新鮮だった。プログラムについていくのに必死だった。(4ヶ月)
- ・規則正しい生活リズムを作り、リワークに通う事で、職場で働いていた自分と無為な生活をしている自分との間を埋められているようになった。(5ヶ月)
- ・参加当初、メンバーのレベルの高さに焦ったが、4日目から解消し、「毎日通うだけでもいい」と考えることで、気が楽になった。(3ヶ月)
- ・最初は不安だったが、感謝や労いの言葉が自然と出て来るメンバーの姿を見て、私もこうなりたいと思い、自分の目標が見えてきた。(4ヶ月)
- ・新たな人間関係を作ることへの不安・ストレス、リワークで自分に得られるものがあるかという疑問。(1ヶ月)

【育成】

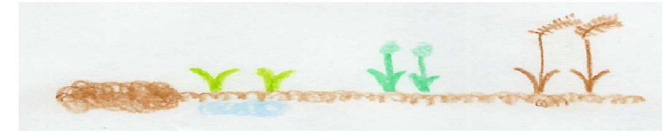
～成長期～



- ・個別相談で、自身の本当の課題に誘導してもらえた。リワーク期間の目標が、とても意味あるものになった。(在籍期間：3ヶ月)
- ・私的に困難なことがあったが、リワークメンバーに助けられ、長期欠席することなく過ごせた。(5ヶ月)
- ・他者に投影する形で、忌むべき自分と向き合うようになった時、自分のコントロールの外にいる他者を前にし、苦しんだ。(3ヶ月)
- ・順風満帆なリワーク。しかし嵐がやってきた。グループ作業のリーダーだ。協働の難しさ故の苦しさを味わう。だが、みんなと苦しさを共有。嵐は去った。(7ヶ月)
- ・プログラムにより主体的に取り組むようになることで、新たな課題も見つかり、自分に向き合う時間が増え、正直しんどかった。(6ヶ月)
- ・自分の感情の奥にある本当の思いに気付く体験ができた。それが、言葉で伝えられる勇気になり、本当に伝えたいことを伝えられた。(4ヶ月)
- ・グループセラピーで発言し、多くのメンバーからフィードバックを頂くことで、新たな気づきを得て、日々の行動に活かすことが出来た。(4ヶ月)
- ・果たして自分は前に進んでいるのか分らず、壁にぶち当たる。(4ヶ月)
- ・メンバーの方と話して、人の優しさが身に染みている。(4ヶ月)

【稲刈り】

～収穫期～



- ・ストレスマネジメントや、認知療法で学んだことを、日々のプログラムや行動で実践し、振り返ることで多くの気づきを得た。(在籍期間：4ヶ月)
- ・プログラムを通じた経験からの気づきや、先生との個別相談で沢山考え悩むことで、課題を克服し、復職に向けて少しずつ前進してきた。(6ヶ月)
- ・いよいよ収穫の時。稲穂が穂を垂れるように、リワークでの様々な体験が自分の中に実っている。収穫を前にして、リワークの体験が一気に深みを増した。この経験は生涯の宝となるだろう。(7ヶ月)
- ・自分の癖やタイプを知り、その対策を考えて実行している。仕事に没頭するタイプなので、意識的に息抜きしよう。(1年2ヶ月)
- ・再発防止のために役立つ様々な講義を受け、自分の職場での経験などを振り返り、分析し、改善点を考えることができた。(3ヶ月)
- ・「認知療法」で、心が動揺した時の振り返り方が身についた。同様の出来事には、上手く対処できそう。(3ヶ月)
- ・自分で立てた目標に向かって、自分の力でどう達成していくのかを考えて見出した。周りの人の気持ちを聞き、色んな人がいることを認識した。(4ヶ月)
- ・リワークの他メンバーの手助けがあり、リワークの出席率が安定し、また周りの空気に呑み込まれて辛くなることが随分減った。(7ヶ月)