

郷音 生

～ 2019 memoirs ～



第7号



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>
発行日: 2019 年 12 月 26 日

響生 ～2019 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。

～はじめに～

2019年は元号が「平成」から「令和」に変わるなど、時代の移ろいを目の当たりにした1年でしたが、皆様にとってはどのような年だったのでしょうか。

本誌では、同じ「時」を歩んだリワークプログラム CRESS の参加メンバーが「休職した頃 参加する前」「参加当初」「参加継続してみて」「復職に向けて」の4シーンに分けて振り返りました。

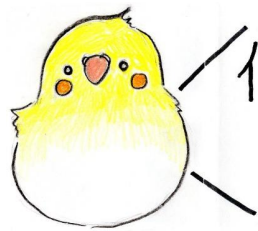
また、「響生」の「響」から、表紙は個々が「響」き合い、音を出すことをイメージして、「鐘」を描きました。裏表紙は、メンバーがそれぞれの音をイメージして、メンバー全員の指印をモチーフに「音符」を描きました。

この memoirs（メモワール）は、リワークでのメンバーの苦悩、揺れる気持ち、復職への願いや思い、未来への希望を込めて作成しました。

時には泣いたり、辛かったりしたこともありましたが、そのたびにメンバー同士で真剣に語り合い、生きてきた軌跡がここに 있습니다。

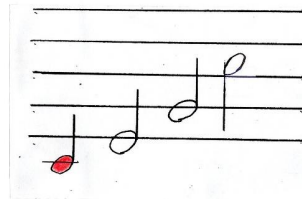
この響生を手にした方に、この軌跡に込められたメンバーたちの思いが伝われば幸いです。





休職した頃

参加する前



復帰に向けて志の高いメンバーばかりではないか？その中に入って私は同じ方向をむいて周りについていけるのだろうか？と不安でした。(在籍1ヶ月)

リワークに参加する前は、不安の気持ちでいっぱいでした。本当に自分に務まるのだろうかとはばかり考えていました。(在籍1ヶ月)

主治医から「休め」と言われたばかりだけど一刻も早く復職したい気持ちでいっぱい。でも心身が動いてくれなくてとても辛かったです。(在籍2ヶ月)

何もやる気がなく暗い部屋でボーッとしていてとても辛い日々でしたが、リワークに行くことが決まり、少し光が見えました。(在籍3ヶ月)

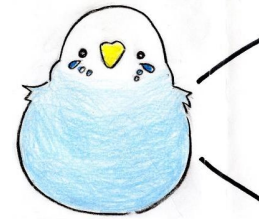
毎日何もする気がおきずゴロゴロしていました。自分は仕事人として失敗した人間だと色々な事を悲観的に考えていました。(在籍3ヶ月)

休職前後の苦しさ、辛さを思い出すにつけ、あの頃とても「孤独」だったと思います。そこに気づかせてくれたのもリワークでの対話でした。(在籍4ヶ月)

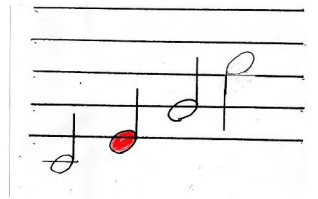
心身ともに疲れ果て、「うつ状態」が続く中でただ寝ているだけの日々が半年程度続いていました。将来に絶望したこともありました。(在籍4ヶ月)

そもそもリワークが何をやる場なのか分からず、果たして復職できるのかすべてが不安でした。(在籍8ヶ月)

休職して3ヶ月ほどは自宅で休んでいました。日々不眠や頭痛、食欲がないなどが続き、原因が分からずイライラしていました。(在籍9ヶ月)



参加当初



プログラムをちゃんとこなせるかという不安が、毎日のようにあります。毎日のはじめての連続なのでついていこうと必死です。(在籍1ヶ月)

温厚なメンバーばかりで休職の経験で辛かったことを素直に共有できました。自分でも気付かなかった本当の感情と向き合えるようになりました。(在籍1ヶ月)

参加当初、人見知りな私には集団の中での活動に大変不安がありました。しかし参加してみると皆さん同じような経験をされ優しく接してもらえました。(在籍2ヶ月)

ゴールはリワーク卒業&復職です。焦らず、ゆっくり、コツコツと一歩ずつ前に進もうと思います。(在籍2ヶ月)

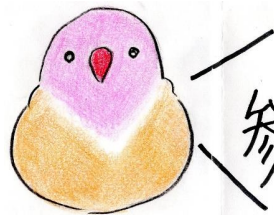
復職への焦りから前のめりな参加姿勢でしたが、二週間ほど経ってからは周囲への共感、自分の気持ちに気付くことに目を向けるようになりました。(在籍2ヶ月)

リワークは産業医からすすめられるまま参加していたため、プログラムに集中できない自分がいました。同時期、体の病気に羅り悲しみにくれる毎日でした。(在籍2ヶ月)

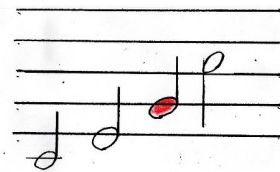
久しぶりに大人数と接しました。初めは意見が言えなくてもどかしいことも経験しました。自分が発信することへの周りの反応が気になりました。(在籍2ヶ月)

休養をしっかりとして規則正しい日常生活は出来たものの、復職する知力、体力が伴うか自信がなかったので、リワークに参加しました。(在籍4ヶ月)

早く復職せねばという焦りばかりでリワークに集中できませんでした。難しいテーマを目にして卒業できないのではと絶望的な気持ちになりました。(在籍8ヶ月)



参加継続してみて



グループワークは心理的にきついです。メンバーの感じ方、表現方法に見習うことが多く、またメンバーに自分も見守られている安心感に気づきました。(在籍 2 ヶ月)

講義を受け、実践的に使用する事でコミュニケーションが取れるようになってきました。今は復職への希望が見えてきています。(在籍 2 ヶ月)

今の自分の状態を知ること、無理をしそうになったら立ち止まること、感じた事を言葉にして発信することを意識して取り組んでいます。(在籍 3 ヶ月)

プログラムを重ねるうちに、自分の弱さや不得意なところと向き合うことができ、自分を知り、休職に至った要因も分かってきました。(在籍 3 ヶ月)

リワークに来る前は身を守るために人を攻撃していましたが、リワークで様々な経験をし、攻撃的な面が少なくなってきました。(在籍 4 ヶ月)

休職前の職場がプログラムで再現されて辛かったですが、先生やメンバーと悩みを共有することで少しずつ自分の気持ちと向き合えるようになりました。(在籍 4 ヶ月)

先生やメンバーとは心からの対話ができるようになってきたなと感じていますが、それでも自分の感情には気づきにくく、今も模索の日々です。(在籍 4 ヶ月)

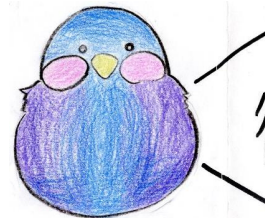
休職に至った原因に目を向けなかったため、結果的に休職を繰り返していたという事に気づかされました。(在籍 5 ヶ月)

リワークに通いだして3ヶ月のころは、課題になかなか向き合えず、しんどく感じていました。自分と向き合うことが怖く感じていました。(在籍 7 ヶ月)

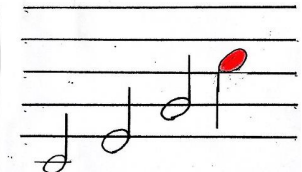
仕事への自信が持てず焦った時期、他のメンバーに共感したり、感じた事を話したりして自分への気づきを得る事も多々ありました。(在籍 8 ヶ月)

リワークに参加して良かったのは、同じ悩みを持ったメンバーと会話できることです。自宅で休んでいた時は常に一人でしたがリワークでは常に仲間がいて日々会話する中でメンバーから元気をもらいました。(在籍 8 ヶ月)

共に時間を過ごしてきたメンバーが卒業し、新しいメンバーが入ってくる中で、リワークで足踏みをしている自分にもどかしさを感じました。(在籍 14 ヶ月)



復職に向けて



リワーク卒業&復職は、ゴールではなく通過点です。もっと先へ勇気を出して進もうと思います。時には後戻りもすると思います。それでいい。(在籍 2 ヶ月)

今までの人生には積極的に他者を取り入れてきませんでした。それが行き詰まりのきっかけだと感じ、苦手だけれども他者と対話することを諦めないようにしたいです。(在籍 2 ヶ月)

正直、前向きに思えなかったり、不安や怖さがありますが、勇気をもって一歩踏み出せるように、自分自身を奮い立たせる気持ちでいます。(在籍 3 ヶ月)

リワークに来てから感情の変化や今の気持ちに気づき、いろいろなコミュニケーションの取り方を学んだことで、自分の課題に気づき、取り組んでいます。(在籍 3 ヶ月)

人間関係で辛い経験をした職場が怖くてたまらなかったですが、出勤訓練や合同面談を通じて心理的にも物理的にも近づけるようになりました。(在籍 4 ヶ月)

自分自身のコミュニケーション上の問題を認識し、完全な解決は無理だとしてもそれが緩和できるように、まず何でも話をするようにしています。(在籍 5 ヶ月)

復職に向けて考えてみたとき、再び仕事内容が分からなくなるのではないかと不安になり、復職への気持ちを持てずにいます。(在籍 7 ヶ月)

職場になじめるか、自分の気持ちも大事にできるかなど不安はありますが、人に話したり励まされたりすることで力をもらっていると感じます。(在籍 8 ヶ月)

再び仕事をする事への不安と、復職したいと素直に言えない理由と向き合うことが、復職へ歩を進める原動力になったと思います。(在籍 14 ヶ月)