



2020memoirs 第8号



本誌の制作者は、リワークプログラム CRESS の参加メンバーです。



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
大阪府中央区南本町 2-2-9 辰野南本町ビル 1 階
TEL : 06 - 6226 - 7463
クリニック HP : <https://nagomi-kokoro.com>
リワーク Blog : <http://kokoronagomi-cress.blogspot.jp>
発行日 : 2020 年 12 月 22 日

～響生とは～

『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。



～はじめに～

2020年は、新型コロナウイルス感染症に多くの活動が制限・抑制され、振り回された年でした。
わたしたちCRESSのメンバーは、その環境下で自分たちが出来る「他者との関わり方」を試行錯誤しながら歩んできました。
今回の響生のテーマは「鳥の巣立ち」。
自分の殻を破って周囲と関われるようになり、やがては職場へと羽ばたいていく…
そんな姿を鳥の成長に重ねました。
この響生を手にとられた方に、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。



卵



リワーク参加前の気持ち

- 朝起きて、身支度をして、毎日リワークに参加することを続けられるだろうかという不安がありました。新しく人間関係を構築することに、期待と不安がありました。(5カ月)
- リワークを決意したのは、二度と休職とならないようにしたい、今後の人生のためにも、そのためのプログラムを受けたい、という思いがありました。リワーク参加前は、起きて、横になって過ごす、という日々でしたが、来るようになってからは、規則正しい生活リズムを送れるようになったと思います。(2カ月半)
- 退職して別の人生を歩むことも考えていたけれど、仕事をやりきったと思ったうえで辞めると決意してリワークに参加しました。リワークと職場は違うので、参加して本当に復職できるかは不安でした。(1カ月)
- 休職できる期間に終わりが見え、退職を決めた上でリワークに参加することを決意しました。そのため、「復職を目指す方に迷惑がかからないだろうか?」、「自分は馴染めるのか?」と不安でした。(6カ月)
- 正直なところリワークは、会社と産業医に薦められる形で参加しました。リワークに対して予備知識もないまま、参加当初はとまどいばかりでしたが、メンバーの皆さんと先生方とのやりとりの中で、続けたいという思いが芽生えました。(4カ月)
- 会社を休んだ自分が情けなく…。体はだいぶ元気を取り戻していましたが、すぐ戻るか、リワークに参加するか、ギリギリまで迷っており、あまり実感がありませんでした。(1カ月)
- 新しいコミュニティに入っていけるか不安が大きく、参加の前日もあまり眠れませんでした。年齢や性別を意識してしまい、上手く馴染めなかったらどうしよう、と心配ばかりでした。(1カ月)
- 参加する前はどんな人がいてどんなことをやるのか、自分に出来るのか不安でした。参加を決意した理由は、自分を見つめ直して、少しでも好きになりたいと思ったからです。(1カ月半)



殻



リワークに参加しはじめて感じたこと

- 1人で考えていると思えばなかったこと、分らなかったことがあるんだな、ということに気付きました。(3週間)
- 集団に入って行くことが実は疲れることなのだ実感しました。長く走り続けるためには、疲れた自分を自覚して、自分をケアしてあげる方法を見つけると感じました。(3カ月)
- 初めの日、どのような人たちがいるか大変不安でしたが、メンバーの方々と接するうちに、色々な理由でリワークに来られて活動されていることを聞き、自分だけが特別な状況でリワークに来ているのではない、と安心して参加できるようになりました。(2カ月半)
- 想定外に濃い人間関係があり、自分の気持ちに気付くことの大変さや、伝え方の難しさを実感しています。皆さん努力家で優しく、始めは緊張したけれど、馴染めるようになりました。(1カ月)
- 始めてリワークルームに入った時は緊張しました。人の名前を覚えるのが精いっぱい、家に帰ると「どっ」と疲れを感じました。リワークに参加する前に比べ、自分の気持ちと向き合うことが多くなったと感じています。(3カ月)
- リワークに入り、2週目以降、本格的にプログラムをやるようになって、初めて仕事以外の自分自身と向き合うことをこれまでの人生で避けていたことに気付かされました。(1カ月)
- 自分と同じ立場の人や、全然違う人、それこそ年代や性別、様々な方が参加されています。なので、自分のことのように感じられる意見や、考えもつかなかった思いに触れられる貴重な場だと思います。1人で思いつめることが少なくなりました。(1カ月)
- 本当にリワークに参加して自分は変わるのだろうか?と心配でした。人間関係に疲れて他人も自分も信用できなくなっている自分に合っているのだろうか?と不安でした。その気持ちは今でもあります。(4カ月半)
- メンバーさんは、人と話す事が好きな方が多く、少し意外でした。リワークルームに来ると楽しく話して下さり、うれしい気持ちになります。(1カ月半)



ひな



リワークを続ける中で思うようになったこと

- ありのままの自分でいることの大切さと同時に、人と対話する大切さを感じる人が多いです。(3週間)
- 結果・成果にこだわらなくなりました。それは、こだわりが消えたという訳ではなく、「今は」こだわらなくても良い、その代わり、日々できる事を最大に積み重ねて、「いつか」こだわりを実現しようと思うようになりました。(3カ月)
- リワークメンバーからのコメントで、自分が気づいていなかったコミュニケーション能力に気付かされる機会があり、新たな自分を発見することができたことが今後の復職に役立ちそうです。(8カ月)
- メンバーやスタッフの先生と関わっていく中で、辛くて苦しくなる時もあります。でも、その気持ちを受け流さず、苦しみの中に居る自分と向き合って考えられるようになってきました。また、それを自分の言葉にして人に伝える大切さに気付きました。(10カ月)
- 「皆不安だよ」「皆苦しいよ」という言葉の「皆」という部分が具体的にリワークメンバーの顔と名前に置き換えることができたのは、自分にとって大きな気づきでした。(4カ月)
- グループセラピーで意見いただいたことで、SSTで脇役を務めることが出来ました。また、グループ作業で副班長にも選ばれました。メンバーの皆さんが背中を押してくれたおかげだと思います。(3カ月)
- 常に警戒し続けていた自分ですが、7カ月目(11月)くらいに人を信じられるようになり、自分に対して許せるように思えたことが変わった瞬間です。(7カ月)
- ありのままの自分を自己開示することの重要性です。それにより、メンバーや先生方から様々なアドバイス・フィードバックをいただけます。職場での自分が再現されたとき、自分自身と向き合えた実感できました。(2カ月半)



巣立ち



復職を意識して感じたこと

- 自分の感情を大切にしていると感じられたときに、休職前の自分と比べて少し前に進めたと実感しました。職場での出来事に対して、自己表現していく大切さを感じています。(5カ月)
- 今まで自分の軸となる考え方を、持てていませんでしたが、復職を考える中で、リワークメンバーから聞いた「健康」と「家族」が印象に残り、自分としての人生の軸が得られ、復職に向けて一歩前進できました。(8カ月)
- 復職に当たり、グループ作業をすることが重要だと思いリーダーを担当しました。復職後の仕事内容に関わっていることもあります。リワークメンバーと共に作り上げる経験を大事にしたいと思いました。(6カ月)
- リワークでは周りの人に何度も助けられて、苦しみから立ち直れることを知りました。職場に戻ってからも自分1人の殻に閉じこもるのではなく、周りの人と向き合っていくことを大切にしたいと思っています。(10カ月)
- 自分が復職した時に果たして「変わったね」と言ってもらえるようになるのだろうか？元の木阿弥になるのではないかという不安がつきまといます。SSTなどを通じて少しでも復職した時のことをイメージして、対処方法を経験しておきたいと考えています。(4カ月半)
- 月並みですが、「自分を許し、妥協(内部にある自分自身)出来る」であろう感覚がつかめた事だと思います。自分が自分を許さないと、どうしようもない。6~7カ月目で自分と対決する覚悟を決めたことが今後役立つと思えた所です。(7カ月)
- 最初は辛いことや困ったことを自分一人で考え込んでおり、それ自体がストレスになっていました。最近はメンバーや先生方に相談したりシェアする方が、自分にとっては気持ち的に楽だと思いました。(2カ月半)

