

# 郷 生

~2021 memoirs~

第9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 : <https://nagomi-kokoro.com>  
リワークBlog : <http://kokoronagomi-crest.blogspot.jp>

## ～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～

2021年新型コロナウイルスの猛威は続いており、CRESSでのプログラムも制限された中でのプログラムとなりました。しかし、先生方のご尽力もあり、1年間CRESSが休みになることはなく、多くのメンバーが学ぶことが出来ました。

作成に取り掛かった時期が「冬」だった事から、表紙、裏表紙に「クリスマスツリー」、「雪だるま」を表現しました。「クリスマスツリー」にはオーナメントを、「雪だるま」にはプレゼントボックスを、CRESSメンバーがそれぞれの想いを色で表現して飾っています。また、紙面には「リワーク前」、「リワーク当初」、「継続してみよう」、「復職前」と成長していく姿を「あさがお」に見立てて表現し、それぞれの気持ちを天気マークで表しました。

この「響生 memoirs（メモワール）」にはメンバーの苦悩、CRESS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、時に悩みながら、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メンバーのそんな想いを感じて頂けたら幸いです。



## 【リワーク入る前】



体調が安定せず、通院以外でほとんど外出しない状態でした。家に居ると「自分はこの先どうなるのか」など不安が増幅して、ずっと気持ちが沈んでいました。



別のリワークに通っていましたが、病状のせいで、次第に通えなくなりました。病気になる、休職し、さらにリワークに通えないことで、自己肯定感が下がっていました。  
”復職どころか社会復帰が難しい”と絶望していました。



リワークに入る前は、不安や緊張はありましたが、新しい環境や人と関われるという喜びやワクワク感が強くなりました。また気持ちも体調も良くなっていた頃だったので、リワーク参加は自分の背中を強く押してくれました。



人事異動で仕事の内容が変わり、他の方に聞く勇気も無い。自分自身で何とかする気持ちがありました。そうしている内に戸惑いが多くなり不安が重なり、不眠症になってうつ状態と診断され休職となりました。



体調をくずしてから私は身体だけでなく、心も病んでしまい、周囲とのコミュニケーションを避けるようになりました。休業し、体調が回復傾向に進んだ事でクリニックの先生からリワークへの参加の提案を頂き参加することになりました。

## 【リワークに入った当初】



以前、別のリワークに参加したが数週間で通えなくなった事や、生活リズムが完全には整っていなかった事、家族以外の方たちと交流することがなかった事など、毎日通うことができるか不安でした。



前の病院のすすめでリワークを利用する事になりました。一度に20人近くの情報が入ってくるので最初はとまどいましたが、ゆっくりやっているとメンバーから声を掛けていただきました。



どんな事をするのか？はたして意味はあるのか？不安ととまどいで頭がいっぱいでした。大人数の知らない方々と久しぶりに対面するので、緊張とあせりもあり、家に帰るとなんともいえない疲労感でぐったりしていました。



参加当初、リワークは私にとってほっとできる場所でした。それは同時にメンバーとの関わりをしっかりと持てない私がいることを意味していました。出席率の良し悪しだけでは語れない問題を私は抱えていたと思います。



通い始める前は、家で誰とも話さない日々でしたが、通い始めてから、家族や友達以外の人たちと話すことができ、少し元気が出ました。一方で、プログラムの意味を考えたり、本当に復職のためになっているのかという不安も感じていました。



## 【継続してみて】



リワークに慣れてくると、復帰したいという気持ちだけでなく、本当に復帰して良いのか？復帰してもまた調子を崩すのではという不安が出て来ました。そういった感情を受け入れ、素直に表現することを目指しています。



私は今まで自分の感情にフタをしていたんだと約3ヶ月少し経って気づきました。自分の思いはとても大切なんだと気づかせてもらいました。今後もメンバーさんや、先生のを借りて自分と向き合っていきたいです。



もう少しリワークで経験、体験をしたくて継続することを決めました。継続することで、プログラムの理解度が深まるにつれて、自身の内面の嫌な部分や考え方の歪みと対峙することになり苦しくなることもあります。



私がリワークを体験してみて感じた事です、私自身の気分が悪い状態でも、リワークルームの扉を開けると皆さんが挨拶して下さって、「今の私」のままです。居させていただけの環境が私にとっては心地良いです。



通い始めた当初より体調が悪化することもあり、通うことが難しい時期もありました。ただ自分自身の考え方や感じ方のクセについて気付くことも多く、苦しくとも自分のためになると感じています。



## 【復職前】



リワークを通じて私は大きく心の変化を感じ、今も変わっているところです。復職後、大きく変わった自分の心の変化にどこまで対応できるのか今は心配ですが、リワークで教えて頂いた事を実践し順応していきたいと思っています。



自分の気持ちを大事にすることや、それを伝えることの大切さをリワークのメンバーや先生方との関わりで学びました。復職への不安がないと言えば嘘になりますが、自分一人で抱え込まずに頑張ろうと前向きな気持ちも持っています。



今までリワークで学んだことを思い返しなが、復職への不安と向き合っています。自分の気持ちや体調をありのまま認めることができるようになったと思います。卒業までのリワークの日々を大切に過ごしていきたいです。



全く不安がない訳ではありませんが、リワークでのプログラムで自分の事を見つめ直したり、メンバーさんや先生に相談することで、自信や勇気をもって復職できると思います。



リワークを経験できたことは良かったです。自分の心と感情が動いていることを知れたのです。会社の人達に自分の本心を伝えたいです。復職することに不安はありますがありのままの自分を認めてさらけ出したいです。

