

郷生 喜生

2022 memoirs

第10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-cress.blogspot.com>

発行日: 2022年12月23日

響生 ～2022 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～

2022年は新型コロナウイルスの中で、CRESSのプログラムも平常に戻る体験をしました。しかしながら内外では様々な出来事が起こった年でもありました。その流れの中で各メンバーが復職に向けた課題に向き合った一年でした。

リワークでは「プログラム」や「メンバー」等に対して様々な「つながり」が生まれたり消えたりします。その「つながり」を「メンバーの二人あやとり」で表紙と裏表紙に表現しました。

誌面には「つながり」から連想された「つながっている」「切れたけれどつながった」「つながっていない」「つながっていたけれど切れた」の4つのイメージに対して各メンバーがありのままの気持ちを文章にし、各イメージを冬のモチーフとして毛糸のイラストで表現しました。又、本ページの「星座」についてはつながりを星々と重ね合わせるとともに、その星座の位置を道標に進んでいくという気持ちを込めました。

この『響生』には各メンバーのリワーク内での苦悩、揺れる気持ち、復職への想い、未来への希望、不安が込められています。喜怒哀楽の気持ちと真剣に相対した私たちの歩みを、この『響生』を手にした方に感じて頂けたら幸いです。



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。

★つながっている

- 私は、つながりはヒトがそこにいれば必ずそこに在るものだと感じています。リワークでは、メンバーと生身で語り合い、時に衝突もあり、本気でわかりあう試みを互いに重ね、つながりをあらためて実感しました。(在籍 3ヶ月)
- しばらくリワークのメンバーになれていない感覚があり、不安でした。しかし、プレゼンで自分の内面についてお話しさせてもらった後、ちょっとだけ踏み込んだお話しができるようになり、つながりを感じる事ができました。(在籍 1ヶ月)
- 復職について悩み事があり、頭がこんがらがっている時に、メンバーの皆さんに話を聞いてもらうことで自分の気持ちが整理出来た時に、人と人のつながりを感じました。(在籍 4ヶ月)
- 休職した時は、悩んでいることを否定されたらどうしようと考えてしまいあまり相談することはありませんでした。リワークに来て悩みを発言していき、メンバーさんからのアドバイスであったり、同じ事で悩んでいると言って貰えて悩みを打ち明けることはダメではないことをつながりを通して知ることが出来ました。(在籍 2ヶ月)
- リワークで感じた事。それは僕のまわりのみんなが心配し見守ってくれているのに、うわべだけの事は言えるが本当の自分の気持ちは言えませんでした。僕自身がみんなとつながっていませんでした。ある時、自分の本当の感情をぶつけてそれが受入れられた時その事を感じました。それから本当のつながりを持てるようになったと感じました。(在籍 8ヶ月)



★切れたけれどつながっている

- CRESSに入ったころ、自分で勝手に3ヶ月ぐらいで卒業すると思っていました。でも、自身の課題を解決していなくて卒業出来ませんでした。約2ヶ月の中断をしてしまいましたが再びCRESSに復帰し、自身をさらけ出すことによって、メンバーのみなさんにつながったことを実感することが出来ました。(在籍 8ヶ月)
- 私は以前、1人で悩みを抱え込んでしまいリワークを中断しました。またリワークに戻る時は不安でしたが、中断前と変わらずメンバーの皆さんが接してくださり安心しました。メンバーとのつながりを大切に、今回は成長していきたいです。(在籍 3ヶ月)
- リワークが何につながるかわからぬまま走り抜けた結果、休職に至る状況が再現されました。職場につながる体験は“自分をみる”苦しく怖いものでした。復職にむけて整理していけるのか…。あきらめずに自分と仲良くなりたいです。(在籍 9ヶ月)
- 順調に参加していましたが、自分の本当の悩みが話せず、孤独を感じる日が続きました。そんな時、メンバーさんの一言で「自分ひとりで悩んでいるんじゃない」と思え、復職にむけて頑張ろうと思えました。(在籍 10ヶ月)
- 私は3回目の休職で職場に対して怒りがあり家族に負い目があります。つながりを切った状態です。しかし、メンバーから私自身の発言や考えについてフィードバックをもらうことで、自分の見えていなかったところに気がきました。(在籍 5ヶ月)
- リワークに参加当初はメンバーにも話しかけてもらい、つながりを感じていました。しかし、リワークでの経験が深まるにつれてメンバーと話しやすかったり、話しにくかったり、切れたり、つながったりを日々繰り返して過ごしています。(在籍 2ヶ月)
- 休職がつづき職場とのつながりを実感しない日々がありました。リワークに参加してから上司に報告する際、リワークについて質問があり、プログラムについて話をすると「毎日行くの？大変なお疲れ様」と話をすることがあり職場とのつながりを感じました。(在籍 1ヶ月)



★つながっていない

- つながっていない、そしてそれをありのまま書くのはとても辛いことです。そんな私にもメンバーが「心配しましたよ」と懸命に伝えようとしてくれました。まだつながりを感じることはできませんが、これから考えようと思います。(在籍 8ヶ月)
- 同じ休職中とはいえ、事情の違うメンバーとつながる為にはまず自分を見つめ直し、自分の問題がわからないと、メンバーに真の意味で会話することは出来ないでしょう。私は自分を見つめ直すことを課題として悩んでいます。(在籍 6ヶ月)
- リワークメンバーが会社の方と面談しているのを見て、私は会社とつながれていないと思いました。リワークでのつながりの中で自分らしさが戻ってきたように感じているので、会社ともつながりを作る必要があると感じています。(在籍 5ヶ月)
- メンバーが相手の心情を思いやり話されているとき、相手に対し厳しい言葉も含めて自分の思いを伝えているとき、そこまで相手のことを考えられない自分に、リワーク内での疎外感を感じ、メンバーとのつながりを感じられていません。(在籍 5ヶ月)

★つながっていたけれど切れた

- 私がリワークに参加した当初は休職理由を娘の登校拒否とつなげていました。しかし、「休職について振り返る」プログラムでその考え方が自らの思い込みである事を気付かされました。思い込みという無駄なつながりを切ることができました。(在籍 10ヶ月)
- 私は元々依存というかたちで人とつながっていました。ただ、CRESSで、人が抱える課題は人それぞれだと分かった時、自分の課題は周りに頼りながらも自立して自分で解決するものと気付きました。私は今、今までのつながりを一旦断ち切り、本当の意味でのつながりを目指しています。(在籍 1ヶ月)
- コミュニケーションで自分や相手の気持ちを考えるようになり、最初は気持ちが分かったつもりになりました。しかし考えるほどに、自分や相手の気持ちが分からないと不安にもなり、そこから、私の気持ちが他の人にも分かるはずがないと他の人とのつながりを断ちたいと感じたことがありました。(在籍 8ヶ月)

