響生

2023 memoirs 第 11 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: https://nagomi-kokoro.com/blog
発行日: 2023 年 12 月 28 日

響生～2023 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、他者の音を確かめ、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～

この一年皆さまにとってどのような年だったでしょうか。
CRESS のメンバーはプログラムや他のメンバーとの交流の中で、
日々さまざまな事を感じています。

今回 CRESS で学ぶ時間の中で感じた「変化」について、
メンバーひとりひとりが振り返ってみました。
4 つの小テーマとして人、感情、思考、生活をあげ、変わったことだけでなく、
変わらなかったこと、変えられなかったこと、
変えたいことなどについて言葉に表してみました。

表紙にはメンバー各々が現在の自分をイメージしたイラストを木に配置し、
裏表紙には未来をイメージした桜の木を描き、
変化を感じとれるものにしています。
また、本ページの川の絵も流れの中での変化を表しました。
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。

この響生を手にされた方に感じて頂けたら幸いです。

-人-

・休職を経て、人と関わることが怖くなり、そんな自分を変えたくてリワークに参加しました。リワークでの交流は時に厳しいこともありますが、人の温かさや良い刺激を与えてくれる存在だと感じ、人と関われることの有難さを感じるように変わってきたと思います。（在籍 5ヶ月　30代）

・メンバーとの接し方が分からずどうしても遠慮が入っていましたが、それでも伝えたいことは勇気を出して話してみました。休職前はそれが出来ず、今後復職に向けて一歩踏み込んだ自分の考えを発信していきたいです。（在籍 6ヶ月　50代）

・リワークメンバーとの距離感の違いから、自分にはコミュニケーション上の特性が強いと気付きました。簡単に変えられないこうした特性を持つ自分を受け入れて復職を目指すことにしましたが、自分の今の特性を簡単に受け入れてしまって良いのか迷いもあります。（在籍 8ヶ月　50代）

・コミュニケーションを取る事が苦手で、会話の輪に上手く入る事が出来ません。上手く会話の輪に入れる方の真似をするものの、違和感を感じその後の会話が続かず、いろいろと試す毎日です。休職前迄は普通に出来ていた事が今では出来ず、戻りたいと思っています。（在籍 18ヶ月　50代）

・人との距離感について、近すぎても言いたい事が言いにくくなるし、遠すぎても作業内で言えることも言える機会が少なくなり自分の状況などを理解してもらいにくくなると感じました。職場では依存することなく、勤務時間内で主張できる事が大切だと感じてきています。（在籍 7ヶ月　30代）

・今までの私は、苦手な人や自分にあまり関わりのなかった人達に対して自ら積極的にコミュニケーションを図ることはなかったのですが、リワークに入り職場での経験談などを話すようになり自分の頑固さを知り、考え方や受け止め方を変えることができました。（在籍 3ヶ月　40代）

・リワークに来ることで、同じような境遇の方と関係が築け、とても心強くなりました。また、プログラムを通して、メンバーさんの考えや関わり方など、人とのコミュニケーションの取り方を学び、社会に出てから積極的な人間関係づくりに活かしたいです。（在籍 1ヶ月　30代）

-感情-

・今までのわたしはほとんど怒ったことがありませんでした。休職前は、不当な扱いをされても自分のせいだと飲みこんでいました。それがしんどさに繋がっているため、わたしは自分を大切にするために、不当な扱いをうけたら怒れるようになりたいと思っています。（在籍 2ヶ月　20代）

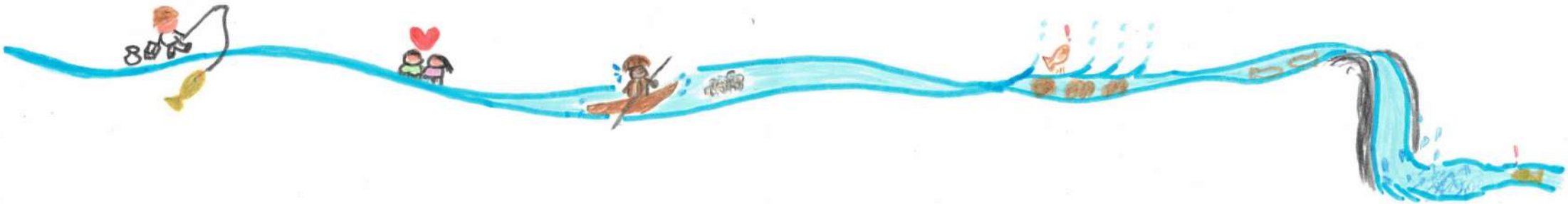
・プログラム中、名指しのフィードバックで感情が抑えきれずに反論し、3週間重々しい生活が続き、それでもリワークは進んでいきました。色々なプログラムの中で自他尊重することを学び、時間はかかりましたが、その言葉の意味が理解できると自然に心が落ちつきました。（在籍 6ヶ月　50代）

・休職前の私は、かなり狭い視野で物事を見ており、職場でも「おかしいことはおかしい」と上司に意見を述べることが出来ないと怒りを感じ、その結果、自分の心が塞ぎ込んでいました。現在はタイミングを考え発言することができ、塞ぎこまなくなりました。（在籍 3ヶ月　40代）

・感情に動きがあったとしても、理性でそれをすぐに抑えてしまう事で、見えないうちにストレスをためている。そんなフィードバックを受けました。今まで考えた事のない事で、不安を感じるとともに、感情の変化を注意深く見るようになりました。（在籍 4ヶ月　30代）

・私は、リワーク参加前の7ヶ月間はスイッチが切れて何も考えなくなり、ボーッとしていました。リワークに入ってからは最初は人見知りしていたけど何となく他人と会話することで体がホッとして気が楽になりました。（在籍 1ヶ月　50代）

・休職前は人に合わせることが、自分にとって楽な生き方だと考えていました。しかしリワークのメンバーと関わることで、感情が揺れ動く自分がいました。今は復職に向け、自分が人に合わせることの意味や、感情の動きを丁寧に振り返っています。（在籍 4ヶ月　20代）



-思考-

・わたしには、自分の感情やしんどさを置き去りにして進む癖があります。「指一本が動くということはまだ動ける」という、キャパシティを考えず常に最大の動きをしてしまう考え方が、休職の原因の一つだと思っています。それを、リワークを通して考えていきたいです。（在籍 2 ヶ月　20 代）

・リワークに参加した理由は、自分を傷つけるような今の考え方では復職してもまただめになると思ったからです。プログラムに取り組む中で、自分はこうあるべきという思考が強いことに気付きました。現在、主観と事実を客観的に見つめることで考え方の幅を広げようと努力しています。（在籍 4 ヶ月　30 代）

・年代も所属組織も異なるリワークメンバーとの交流を通じ、自分が陥りやすい視点に気付けました。自分の思考の癖と、同じ組織に長年居ることで反動的に得た思考が陥りやすくしている自分の視点を、客観的に気付けることは、復職に不可欠なスキルと気付きました。（在籍 8 ヶ月　50 代）

・「こうじゃないといけない」、「こうしないといけない」という考えが、自分の考えを狭めて、その結果苦しくなり身動きがとれなくなった事に気づかされて「こういう考え方もあるな」という考え方を持てるようになってきました。（在籍 18 ヶ月　50 代）

・リワークで自分の発言に対して意見や指摘を受けた時に、攻撃されたと思う自分がいましたが、何度か経験し攻撃されているのではなく、自分の為に伝えてくれているのだと、受け取り方の幅が広がり、会社でも被害的になりすぎている自分がいたと思うようになりました。（在籍 9 ヶ月　30 代）

・仕事に取り組む姿勢について振り返ってみると、自分を追い込みすぎていたように感じます。特にリワークのプレゼンの際に、無理をしている自分がいました。どれだけいい仕事をしたとしても、健康を害していては意味がない。そう考えが変わるようになってきました。（在籍 4 ヶ月　30 代）

-生活-

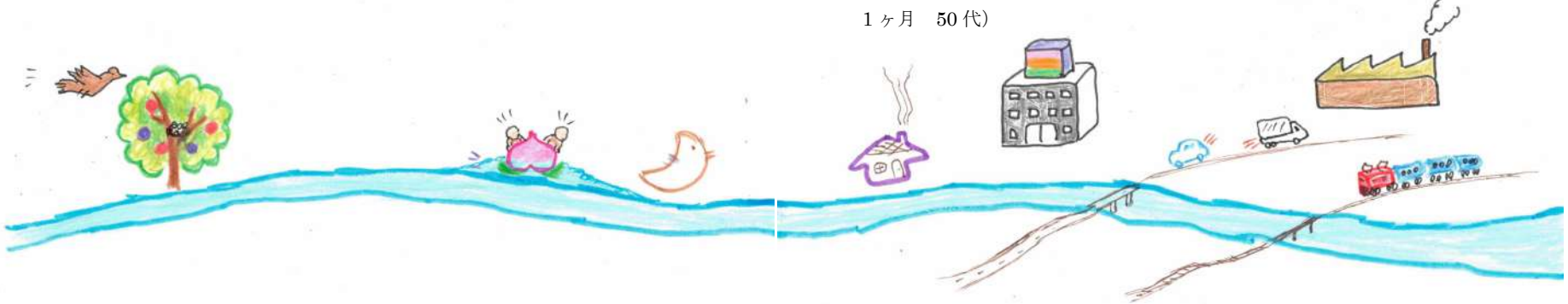
・平日、リワークの往復だけでも心身共に精一杯で、「リワークが全て」の生活でした。今は心身の余裕が少しでき、友人と会ったり、趣味を楽しんだり「自分主体」の生活に変わってきたように感じます。休日 1 日は寝て過ごしてしまうのを復職に向けて変えたいです。（在籍 5 ヶ月　30 代）

・部屋が汚いのは、自分が怠慢だからだと思っていました。リワークに通い、生活を振り返ることが増え、自分の限界を越えた生活を求めていたことが休職の要因の 1 つではないかと気づき、自分の状況に合わせた生活をすることが復職へ繋がるのではと考えています。（在籍 4 ヶ月　20 代）

・私の課題は不眠でした。リワーク参加後、生活記録を毎日つけ、メンバーと議論して、試行錯誤するうちに、朝の散歩、寝る前にデジタルデトックスやアロマオイル、瞑想で心を落ちつけるというルーティンが私には合っていると気付きました。今では不眠が改善されました。（在籍 4 ヶ月　30 代）

・リワークに入って乱れた生活を立て直せても、楽しいと思える自分がおらず気分は立て直せませんでした。ですが、メンバーが何に楽しみを感じているかに触れ、復職後にも繋がる仕事後に自宅でココアを飲む一人の時間に小さな楽しみを見つけることができました。（在籍 9 ヶ月　30 代）

・リワークに入ってから自信がもてない要因に、ミスが多く信頼されにくい所や、いつもせわしなくバタバタ余裕の無い所からではと考えるようになりました。朝早く来られているメンバーに信頼と落ち着きを感じ、まずは就寝時間を早めて、早めに起きる習慣づくりを始めました。（在籍 7 ヶ月　30 代）

・リワークに来る前は、生活リズムが不規則になり、体調に波がありました。しかし、リワークへ通い出し、決まった時間に起きたり、プログラムに参加したりする事で、生活リズムが安定し、心が穏やかになりました。今後も生活リズムを意識して過ごしていきたいです。（在籍 1 ヶ月　30 代）

・私は 4 月に倒れた上、生活で子供が就職して巣立ち、生活が一変して家の中がカラッポになりリワーク参加前には、トレーニングジムに行ってすっきりさせていました。それからどんどん気力が上がって来て、リワークに入っても毎日出勤できるようになりました。（在籍 1 ヶ月　50 代）