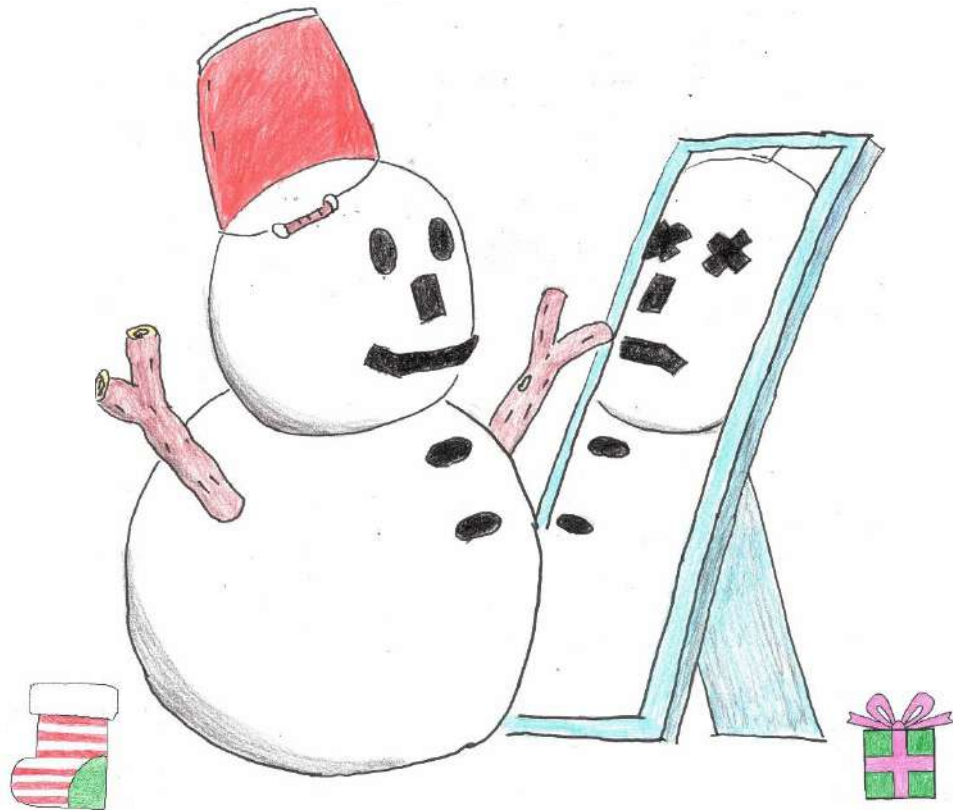


# 郷音 生



2024 memoirs 第12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: 2024 年 12 月 24 日

## 響生～2024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。



## はじめに



夏の暑さが永遠に続くかと思った2024年にも、冬がやってきました。

リワークプログラムCRESSのメンバーにとっては休職した自分と出会った一年でした。

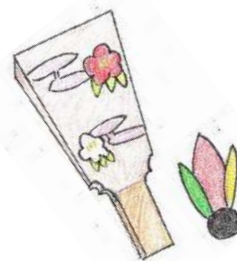
休職と向き合う大切さを強く感じ、今回は『向き合う』をテーマにCRESSでの体験をメンバーそれぞれが綴りました。

職種や背景も違うメンバーですが、休職に至った苦しみがどこからくるのかを自分で考え、メンバーやスタッフの先生方と考え、リワークプログラムで考え、職場の方とも考えました。

表紙では寒い冬の12月から始まり、春を迎える姿に自分たちの冷たく固くなった心が暖かく溶けてゆくさまを描写しました。

それぞれの想いを集め、心一つにすることを表現するため、表題の『響生』の文字を全員で一画ずつしたため、完成させました。

私達の素の言葉を味わっていただければ幸いです。



## 「自分」に向き合う

休職中は家に引き籠りがちでしたが、リワークに参加する様になって、知らない自分に出会いました。それは自分から発言する事の難しさでした。そしてそれは自分が苦手とする事に正面から向き合う事でもありました。

(在籍期間 6か月)

リワークに参加して、自分の感情に向き合う事の重要性に気づきました。「不安・苦しい」などの負の感情を抱いている自分を認めることに対する恐怖心がなくなりつつあります。ここをきっかけに変わりたいです。

(在籍期間 2か月)

メンバーとの衝突で職場を再体験するまで自分がどう感じているかなど気にならず相手が良ければいいと思い自分の気持ちが流れていました。ようやく自分に向き合えるようになり自分に気持ちをきけるようになりました。

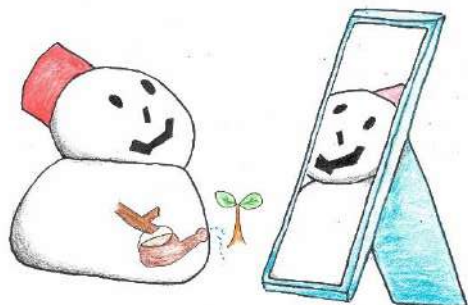
(在籍期間 8か月)

リワークを通じて、私がとても繊細で傷つきやすい人であることに気付き、人とのコミュニケーションから逃げたくなるときもありました。しかし、その後も繊細な自分と向きあって、復職に向かって取り組んでいます。

(在籍期間 3か月)

他の人との心の触れ合いを嫌がる自分。触れられたくない自分。本当の自分を出すことが怖くて一生懸命に心の殻を厚くしていました。リワークでメンバーと関わる事で殻を破り新しい自分を見つけることができました。

(在籍期間 3か月)



## 「メンバー/スタッフ」に向き合う



リワーク参加前と参加後でスタッフへの印象が大きく変わりました。辛いことに寄り添うだけの存在でなく、厳しい言葉で突き放してくれたことで、辛く残酷な現実と向き合わなければならないと教えてくれました。

(在籍期間 5か月)

在籍メンバーは、各々異なった経験をしてきているので、自分だけでは見つけることができない自分を見つけてくれます。時に、自分が言われて傷つくこともあるけど、その分前に進んでいると実感しています。

(在籍期間 3か月)

鬱が原因で休職しました。スタッフの方々と向き合い粘り強い対話や分析を経て気づいていない自分の辛い感情を発見する事ができて驚いています。苦しい心の部分を多角的に理解し生きていくヒントを貰いました。感謝。

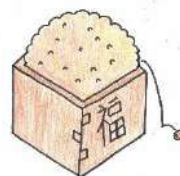
(在籍期間 4か月)

私の発言がどう思われたかな。メンバーを知れば知る程嫌われたくない気持ちが強くなり聞くのが怖くなりましたが、聞いて初めてお互いわかり合える体験をして、それができる相手に出会えて良かったと思いました。

(在籍期間 5か月)

休職前から長年抱える問題があり、自己肯定感が低く、常に無価値感や罪悪感を持っていました。メンバーとの交流、スタッフとの面談を繰り返し、自分と向き合い自己開示をするきっかけと強さを与えてくれました。

(在籍期間 6か月)



## 「職場」に向き合う

メンバーからかけてもらった言葉が響き、休業前には認めることができなかった上司への感情や、一人で悩みを抱える孤独感を持っていたことに気がきました。その体験から困難時に生じる感情の対処法に取り組んでいます。

(在籍期間 4か月)

リワークに参加した当初は、職場に対する怒りに支配された状況でした。「私のことを職場は分かってくれない」。その怒りに向き合うことで、自身のコミュニケーションに「思い込み」があることに気がきました。

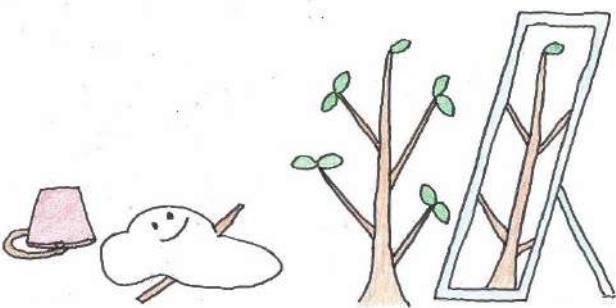
(在籍期間 3か月)

休職してからは自分の感情が皿の状況でずっと続いています。ただしんどいだけで悶々とした日を過ごした後、復職にむけて、職場と対峙できるだけの感情と体力の回復を CRESS の中で得られました。

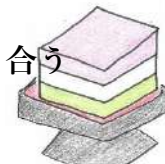
(在籍期間 5か月)

自力で復職できずリワークの扉を叩きました。人と関わることで休職の追体験をし自分側の問題に気付いたものの、まだ対処法が分からず、職場の方の優しい言葉がまだ嫌味に聞こえるときがあり、苦しいです。

(在籍期間 4か月)



## 「リワークプログラム」に向き合う



グループセラピーは感情のぶつかり合いが起こる為、恐かったです、傷つき、傷つけ合いながらも上辺でない本当のコミュニケーションが出来、逃げてばかりいた自分と向き合い、人を信頼できるようになりました。

(在籍期間 9か月)

グループ作業というメンバーと共に仕事をするプログラムにて班長を務め、自分の困っていることを素直に伝えられないという体験を通じて人に相談することができないという課題に改めて気がきました。

(在籍期間 6か月)

人に相談することが苦手な私は、このメモワールを作成するための班長に立候補しました。物事を決めることに焦ってしまうところは変わらないですが、メンバーに支えてもらえるという経験ができています。

(在籍期間 6か月)

