

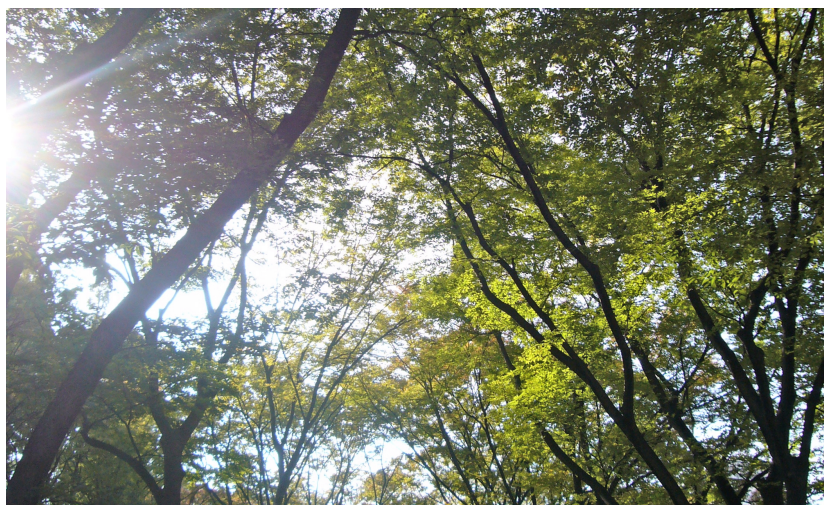
リワーク・プログラム CRESS

復職に向けた変化をグループの経験を通じて共に目指す

1. はじめに

リワーク・プログラムCRESSの参加者は、「復職」を目的とします。対象者は休職中の方です。もっと具体的に言うと、CRESSは、職場での苦しい経験によって、職場に行けなくなった方たちを対象としています。さらに言えば、苦しく辛い経験をした職場に復帰して仕事をしようという意思や動機を持った方たちを対象にしています。

そういう意思と動機を持った方が、元の職場に復帰するためには、何が必要なのでしょう。休職者が仕事と職場と再会・和解するためには何が必要なのでしょう。復職後も仕事を粘り強く継続していくためには何が必要なのでしょう。そして、かけがえのない人生を豊かで幸せなものにするために、仕事と職場とどう向き合えばよいのでしょうか。



そのためには、復職を目指す方が休職に至るまでの自分から変化している必要があります。「休職」という時間の中で、心と行動が変化し、成長する必要があるのです。CRESSは、職場復帰に立ち向かおうとする参加メンバーの変化と成長を、スタッフおよび参加メンバーと共に目指す治療的な場です。

復職を目指してCRESSに参加された方が、CRESSに初めて参加した日からCRESSを卒業される日までに、変化し成長しているように。そして、辛かった職場と出会い直し、戻っていくことができるように。そう皆さんが実感できるよう、一緒にCRESSでの日々を開始しましょう。休職した経験が、決して無駄な経験ではなく、新たな自分になるための大事な時間だったと思えるように。

CRESSという言葉
に込めた意味



Cressはクレソンの
英語名です。

Cressの花言葉に
は、次のような意味
があるといえます。

Power (力)

Stability (安定)

Resolution (決意)

Kate Greenaway,
Language of flowers,
1855.
Frederic Shoberl, The
Language of Flowers:
With Illustrative Poetry,
8th ed., Philadelphia:
Lea & Blanchard, 1848.

リワークプログラム
CRESSに参加される方
が、CRESSでの日々の
経験を通じて真の「力」
と「安定」を獲得され
ること、そして、復職
に向けて進もうと「決
意」されることを願っ
て、私たちは当院のリ
ワーク・プログラムに
CRESSという名前をつ
けました。

2. 復職を実現するためのリワーク・プログラムCRESSでの取り組み

リワーク・プログラムCRESSは、職場復帰を目標とします。職場復帰するだけでなく、メンバーがリワークでの治療的経験を通じて変化することを目指しています。どのような変化なのでしょう？

復職後、再び休職の時と同じような苦しい状況に直面したと想像してみてください。それは、上司との人間関係の苦しみかもしれません。職場で孤立する苦しみかもしれません。職場の自分に対する待遇への不満かもしれません。仕事がこなせないのに、「今の自分では仕事がこなせないから助けて欲しい」と言えない苦しみかもしれません。

休職した時には、この苦しみを解決するために、「職場に行かない（行けなくなる）」という解決方法を取りました。つまり休職です。そして実際には、これは解決になっていなかったのです。

CRESSで目指しているのは、その方が休職した時と同じような苦しい状況に復職後に直面した時（多くの場合、直面するでしょう）、「職場に行かない（行けなくなる）」という解決方法に依存しなくても、この苦しみを乗り越えられる自分に変化することです。そういう新しい自分に変化して復職することが再休職を予防します。仕事を人生の中に健康的に位置付けられる自分への変化です。

1

リワークに毎日通う

リワークが職場です。リワークに休みなく参加することは、職場に行けることを意味します。

2

健康的な生活の実現

規則正しく、自己管理できる生活リズムおよび生活習慣を、グループ全員で目指します。

3

課題作業に取り組む

提出物やプログラムへの主体的参加を通じて、リワークでの仕事に取り組めます。

4

グループの中でのコミュニケーション

リワークのメンバーおよびスタッフとの実際のコミュニケーションを通じて、自分自身に向き合う経験を重ねます。

5

他者と共に自分を考え、相手を考える

悩みや不安をスタッフと一緒に考えます。メンバー同士で一緒に苦しみ考え合えた経験が、復職の支えになります。

6

休職経験への気づき

リワークでの経験の中で休職に至った自分自身と出会います。経験を通じて休職が理解され、リワークと職場の経験がつながります。

7

職場との連携

職場の方への連絡報告、面談などをスタッフが援助します。職場との交流を通じて、職場とメンバーとの関係性が変化するを目指します。

リワークでの経験を通じたメンバーの変化

病気の回復

職場復帰

再発予防

3. リワーク・プログラムCRESSの対象者および参加条件

CRESSの対象者

現在休職中の方。（よって、離職された方は対象になりません。）元の職場に復帰する意思をお持ちの方。（よって、職場復帰の意思がない方や転職を希望されている方は対象になりません。）

CRESSへの参加条件

CRESSへの参加を希望される方は、下記の条件を満たしておられることが必要です。

- (1) 当院以外からの参加を希望される方については、主治医が参加を許可していること。
さらに参加中は当院に情報提供いただけること。
☞主治医の変更は参加の必須条件ではありません。
- (2) 病状が回復期にあること。具体的にはリワーク・プログラムに週5日(1日6時間)自力で通所できる。そしてプログラムの時間、治療的作業に取り組めること。
- (3) 双極性障害I型、統合失調症、発達障害、パーソナリティ障害、アルコール依存症と診断されている方は、参加をお断りする場合があります。
- (4) グループ活動を通じたプログラムへの参加に支障がないこと。
☞リワークは集団療法です。集団の持つ治療的力をその方が使用できるかが重要になります。よって、グループに入ることを希望されない方は、リワークへの参加はできません。また、リワークではメンバー同士がお互いを尊重し合いながら、深いコミュニケーションに向かうことが治療的経験の中核になります。よって、治療グループに対して攻撃的であったり非協働的であるといったような明確な問題がある場合には、参加は困難です。
- (5) リワークに最低3ヶ月は参加して、復職に向けたリワークでの取り組みができる方。
☞CRESSでは、最低でも3ヶ月間の参加を条件にしています。復職ができるとリワークが判断する重要な要件を参加者が出すためには、最短でも3ヶ月の期間は必要だからです。ここで言う重要な要件としては、「リワークに休みなく参加を継続したこと」「健康的な生活を実現したこと」「復職に向けた自分のテーマに取り組み、参加時に比べて変化ができたこと」「リワークを通じて職場との連携と相互理解に取り組めたこと」等があります。これまでの参加者のなかには、3ヶ月でCRESSを卒業された方も少数ながらいいます。しかしそういう方は、退職のタイムリミットが迫っていたという現実的な事情があり、その上で毎日休みなくリワークに参加できた方たちです。実際には、復職実現までに要するリワークでの平均的な在籍期間は、約6ヶ月です。リワークで復職に向けて何らかの変化を成し遂げるには、リワークの中で自分に向き合うことが必要です。そのためには、それ相応の時間が必要です。
- (6) リワークの最大利用期間である1年以内での復職を目指される方。
☞CRESSには利用期限があります。1年です。ただし、1年を過ぎそうでも、そのメンバーが元の職場への復職の実現段階に入っている場合に限り、1年を超過してCRESSを利用できます。そして、リワーク在籍期間に復職を達成してもらいます。



4. リワークの中断について

リワークに参加されたすべての方が、リワークを最後までやり切って卒業し、元の職場に戻っていけることをリワークでは目指し援助します。しかし、次の場合にはリワークの休止・中断となります。

(1) 参加途中に病状が悪化して参加継続が困難になった場合。

(2) リワークの月間参加率が、60%に達しなかった場合。

☞リワークへの欠席・遅刻・早退は、職場を欠席・遅刻・早退したとCRESSでは考えます。この場合は、欠席や遅刻をスタッフと振返ります。今度同じように欠席行動に移しそうになっても、欠席せずにリワークに参加して、困ったことをスタッフに相談できるようになるためです。しかし、そうした対応によっても月間参加率が60%に達しなかった場合には、その月末でリワークを中断します。

5. リワークを中断した場合の再利用の要件

(1) リワークを再利用して復職を目指そうという明確な意思があること。

(2) リワークの休止中に生活を自己管理して生活リズムを整えていること。

(3) リワークに行けなくなった自分自身を考えて、再発（中断）を繰り返さないような作業を実施していること。

☞上記の要件が満たされた場合に、メンバーとスタッフとで再利用を検討します。その際、リワークへの申込み者がいる場合や定員（20名）になっている場合は、空きが出るまで再利用をお待ちいただくこととなります。

6. リワーク・プログラムCRESSを利用した復職までのプロセス

① CRESSに参加するまで（3回の面談）

☞リワーク希望者が多数おられたり、リワークの参加者が定員の20名に達していることがあります。この場合は順番が来るまで参加はお待ちいただくこととなります。

(1) 受理面接（休職の経緯の確認およびリワーク説明会）

CRESSに参加希望される方とスタッフとの最初の面談です。当院以外の医療機関に通院中の方は、主治医の診療情報提供書（紹介状）を持参願います。希望者の方は全員、「リワークプログラムCRESS受付票」に、休職の経緯などを記入していただき、受理面接当日に持参願います。受付票に基いて、リワーク参加への動機や意思、休職の経緯をスタッフがお聞きし確認していきます。これは復職に向けての大事な作業です。同時にスタッフがリワークの説明会を実施します。

(2) 心理検査

3種類の**心理検査を実施**します。性格やパーソナリティの特徴を見る検査および知的な問題解決能力の状態や傾向を見る検査です。ご自身を理解する一助にさせていただくためです。

(3) 心理検査のフィードバックおよび最終確認面談

心理検査をスタッフが口頭で**フィードバック**します。また、**当院の判定会議の結果（リワーク参加の可否）についてお伝え**します。参加が可能となった方には、参加同意書（契約書）を書いていただきます。リワーク参加の具体的な使い方などの**最終確認**を実施します。

② CRESSに参加し復職に向けて取組む（3ヶ月～1年）

☞実際のリワークは、エスカレーター式に初期・中期・後期と一直線に進む訳ではありません。**リワークでの治療の進展とは、経験が深みを増していくことです。つまり、プログラムでの学びやメンバーとの人間関係の中で、悩んだり葛藤したりする経験が増し、それをスタッフとメンバーと共に考えられる経験が持てるようになることです。**そうしたリワークの中での気づきが、「なぜ自分は職場に行けなくなったのか」「復職するにはどうしていけばいいのか」という内省につながります。さらに、リワークの中での治療的進展が、生活リズムや職場との連携・相互理解といった現実面と影響を及ぼし合って、復職に向けた安定性と改善を獲得していきます。

(1) 参加初期

CRESSでの日々のスタートです。**最初の1～2週間は、午前みの参加**で始めます。この間に休みなく参加できたことを確認して、1日（午前・午後）を通した参加へと移行します。

参加初期は、新しい環境に適応するための様々な不安を感じるはずです。「プログラムに付いていけるのか」「グループに溶け込めるのか」「休まず参加できるのか」。新メンバーに対しては特に、スタッフがプログラムの説明や生活相談などを実施します。個別対応の場合もあれば、新メンバーでグループを構成して実施する場合があります。CRESSでの経験を積んだ在籍メンバーが、分からない所を教えてくれたり助けてくれる経験もされるでしょう。**コミュニケーションのスタート**です。

(2) 参加中期

プログラムでの経験と学びが積み重なっていきます。最初の不安を乗り越えて、リワークが安心して楽しい場所になってくるメンバーもいます。しかし、**リワークでの治療的経験が深くなると、表面的な楽しさだけでなく、様々な葛藤や苦しみを経験するようになります。**CRESSの中で職場の自分がおのずと再現されていくのです。つまりリワークの中で、休職に至った職場の自分自身と再会することになるのです。この自分との再会は苦しい経験です。しかし、この経験が変化へのチャンスです。リワークの中で再現した困難を、スタッフとメンバーと共に考え乗り越えていく取組みこそ、復職に向かうための必須の作業になります。

参加中期には、復職の土台となる**生活リズムが整ってくる**ことが大事です。また**職場との連携と相互理解**にも踏み出す必要があります。職場との連携はリワークスタッフと相談しながら実施します。

(3) リワークの卒業、職場とリワークとの併用、そして復職へ

参加後期には、新しいメンバーも多くなっています。参加当時の頃とは、グループ全体の雰囲気が変化しているかもしれません。一緒にCRESSで時間を過ごした仲間が、先に復職を決めて卒業しているかもしれません。自分がリワークで得た学びを、新しくリワークに入ってくるメンバーに伝えたいと思う方も出てくるでしょう。「とうとう復職を実現できる」という達成感と同時に、リワークを喪失する悲しみや、リワークから分離する不安も経験されるでしょう。メンバーとの別れ、スタッフとの別れ。CRESSでは、このお別れの作業もとても大事な心の仕事だと考えます。

復職を控えたこの段階では、職場の方と復職に関して話し合える関係を持てていることが必要です。多くのメンバーが職場の方の理解と協力をもって、復職前の1週間から1ヶ月ほどはリワークを併用しながら少しずつ職場に通う段階的復職（復職トレーニング）を活用します。

しかし、最後まで復職への不安が消えることはないでしょう。ここで大事なのは、復職を前にした今こそ、これまでのリワークでの取り組みが生きてくることです。つまり、「リワークを卒業し復職する今、どういう不安や悩みがあるのか」を、リワークの中で表現して考えられることが大事です。

このように、リワークを終了するプロセスでも、様々な経験がなされます。リワークからの巣立ちの時、治療的経験がさらに深まることで、復職に向かう真の力が獲得されるはずです。

復職

③ 復職後の再発予防 ～アフターリワークへの参加～

☞復職後にこそ、悩みや困難が発生するでしょう。リワーク・プログラムCRESSでは、卒業されたメンバーの再発予防を、復職後も支援します。

アフターリワークとは、リワークを卒業された方を対象にし毎月1回開催している再発予防のためのフォローアッププログラムです。第3土曜日の10時～16時で実施しています。

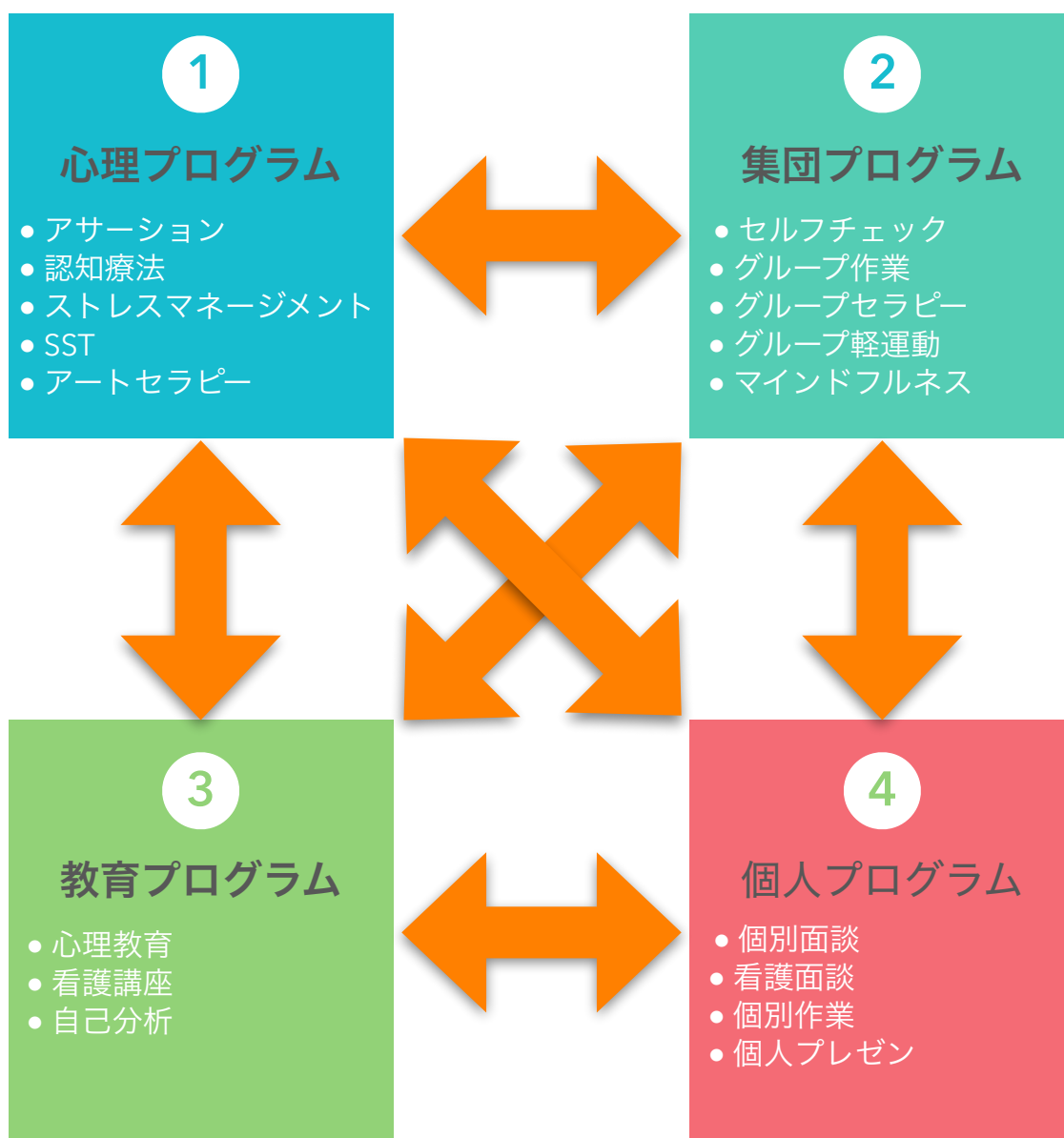
職場の理解も頂きながら卒業メンバーにはアフターリワークへの参加をCRESSは勧めています。CRESS卒業後もアフターリワークに継続参加されている方が多く、再休職を予防できています。

午前のプログラムでは、かつて共にリワークに参加したメンバーとともにスタッフを交えて職場での経験や悩みをグループ・ディスカッションします。午後のプログラムでは、個別相談を実施します。同時に、復職後の生活リズムや生活習慣をグループ全体でチェックして生活改善の持続を目指します。

復職後の再発予防

7. リワーク・プログラムの内容

リワーク・プログラムCRESSのプログラムは、お互いに結び付いています。相互が無関係に独立している訳ではありません。例えば、あるプログラムで学んだ方法論を、実践的なプログラムで適用できるかを検証し確認していきます。



1. 心理プログラム

アサーション・トレーニング（105分／回、週1回）

*1タームを3週連続で実施。「認知療法」（3週連続）→「ストレスマネジメント」（3週連続）→「アサーション、認知療法、ストマネの振り返りとまとめ」（2週）という順番に実施。

休職に至った時は、職場で自分の気持ちや意思を伝達できずにいたことでしょう。終わらない仕事を抱えているのに、仕事を振られてしまった。でも、「わかりました、大丈夫です。」としか言えなかった……。アサーショントレーニングを通じて、自分の意思を言葉にして伝達し、相手と相互に理解し合える関係を築くことを学びます。

認知療法（105分／回、週1回）

＊1タームを3週連続で実施。「認知療法」（3週連続）→「ストレスマネジメント」（3週連続）→「アサーション、認知療法、ストマネの振り返りとまとめ」（2週）という順番に実施。

休職に至った時は、不安や動揺を強く感じていたでしょう。認知療法を通じて、自分が具体的な経験の中で、どういう不安や動揺を抱き、その背後にどういう思考があるのかをキャッチします。そして、自分自身が無意識的・自動的に抱えている思考の性質や特徴を発見します。自己内対話によって、新しい見方や考え方、気付きが得られることを認知療法で目指します。認知療法を実践するための宿題（コラム法）も毎週提出してもらいます。

ストレス・マネジメント（105分／回、週1回）

＊1タームを3週連続で実施。「認知療法」（3週連続）→「ストレスマネジメント」（3週連続）→「アサーション、認知療法、ストマネの振り返りとまとめ」（2週）という順番に実施。

休職に至った時は、どういうストレスを感じていたのでしょうか。また、そのストレスにどういう対応を取っていたのでしょうか。ストレスマネジメントを通じて、自分にとってのストレスの正体に気付けるようにします。そして、ストレスにどう対処すれば休職に至らずに仕事を継続できるかを検討していきます。

SST ソーシャル・スキル・トレーニング（105分／回、週1回）

SSTでは、職場を舞台にしたロールプレイを体験します。参加者はメンバー自身です。ロールプレイを通じて、仕事や対人関係での困難に対して、どういう自分が出てくるのかを経験します。グループ全体でロールプレイを振り返り、お互いの気付きをフィードバックし合うことで、一人では気付かなかった自分の姿を発見していきます。

アートセラピー（105分／回、隔週）

アートセラピーでは、アート作品の創作に取り組めます。コラージュ、絵画、写真といった非言語的な創作物。小説や物語りといった言語的な創作物。劇という身体表現的な創作物。こうした創作を通じて、自分自身の内的な部分に出会えます。お互いの作品を鑑賞することで自己理解と他者理解を深めます。

2. 集団プログラム

セルフチェック（105分／回、週1回）

セルフチェックは、グループ全員で、復職の土台となる健康的な生活の実現を目指すプログラムです。メンバーが日々記入する「生活記録表」「私の目標」を用います。スタッフ（臨床心理士と看護師）とメンバーと共に生活改善を工夫します。また、リワークの中での目標を立てて、その取組みの振り返り作業をグループで実施します。

グループ作業（105分／回、週1回）

グループ作業は、職場での仕事を再現します。リワークグループを職場の集団と見立てるのです。2ヶ月の納期で、グループでプロジェクトの完成を目指します。グループ作業を通じて、職場での自分をはっきりと再現されます。例えば、自分ひとりで仕事を抱え込んで休職に至ったメンバーは、グループ作業の中でも誰にも相談せずに一人で仕事を抱え込むのです。グループ作業でのメンバー間との協働作業とコミュニケーションを通じて、自分自身がどう出ているかに気付いていきます。そして、職場で不適応に陥った時とは違うコミュニケーションや仕事のやり方にチャレンジします。

☞グループ作業でメンバーが作り上げた作品（[ワクワク♪リワーク通信](#)、[文芸誌オーロラ](#)、[タウン誌なごみ〜こころの寄り道](#)、[響生メモワール](#)）は、当院のホームページにて公開しています。これらのグループ作業の成果物を通じて、リワークメンバーが復職に向けた取組みを外部に発信しています。ぜひご覧下さい。

グループセラピー（105分／回、週1回）

グループセラピーは、リワークの中での人間関係に焦点を当てます。リワークグループの経験の中で、グループやメンバー、スタッフに感じている思いや考えを、当事者同士で言葉にしていくのです。リワーク集団の中で、今ここで個人が経験している内容を、グループに伝える時間です。今までは見過ごしてきたような自分の思いに耳を傾け、他者の考えを受け取り反応する時間です。毎週のグループセラピーの経験を通じて、自分と他者との関係を深く理解していくことを目指します。

グループ軽運動（105分／回、週1回）

グループ軽運動ではメンバー全員でさまざまな運動をします。体力の回復の指標になります。ゲーム的な運動をすることで喜びや楽しみを経験できるでしょう。集団で運動をすると自分の子どもの部分が無意識に出てきます。この部分と向き合う作業をすることは軽運動を治療的な経験にします。

マインドフルネス（105分／回、隔週）

私たちは、本当に今を生きているのでしょうか。今ここで見えている世界、今ここで感じている心を、どれくらい大事にできているのでしょうか。過去への悔恨や未来への不安を、堂々巡りしている時間がいかに多いか。マインドフルネスを通じで気付きます。そして、今ここでの感覚と経験を大事に救い取ることができるよう試みを、様々な身体の動きや瞑想を通じて実践していきます。

3. 教育プログラム

心理教育・看護講座（105分／回、毎月1回）

リワークスタッフが各自の専門性を背景に、メンバーに対して講義を実施します。心理教育は、臨床心理士が担当します。テーマとしては、以下のようなものがあります。「リワークを利用した復職へのプロセス」、「心の無意識の動き」、「対人コミュニケーションのあり方」、「グループの力動」などです。看護講座は、看護師が担当します。生活習慣病や睡眠、運動などについて講義します。メンバー自身が、心と身体に対して興味を深め、復職に向けた学びに繋がるような時間にしています。

自己分析（105分／回、隔週）

自己分析では、自分自身のあり方を、グループの中で発見するメソッドを実施します。例えば、小集団をワーキンググループにします。短時間内でグループが達成課題に取り組むことで、各メンバーがどのような役割に担い、そこにどのようなコミュニケーションが発生するのかを見るのです。振り返りとフィードバックを実施して、自分への気づきを得ます。また、他者への理解を深めます。

4. 個人プログラム

個別面談（約35分／回、隔週）

＊個別面談は、個別作業（105分／回、週2回）の時間内に実施します。

個別相談は担当スタッフと一対一で、自分のことを振り返り考える時間です。**CRESSでは、各メンバーに担当スタッフ（臨床心理士）が1名必ず付きます。**もちろん、全スタッフがプログラムなどを通じて各メンバーに関わっています。ですからスタッフ間でメンバーへの理解を共有し、全スタッフが協力してメンバーの復職を支援します。一方、CRESSでは、担当スタッフとメンバーとの一対一の心の治療的交流も重視しています。個別相談で心の内をスタッフに伝え、担当スタッフと一緒に考えます。また、現実的な職場との連携（職場の方との合同面談の提案と実施や、産業医や職場への報告書の提出）を担当スタッフが実施していきます。（個別面談の時間と頻度はメンバーが平等になるように対応します。個別相談の時間以外ではスタッフと相談できない、という訳ではありません。報告や連絡がある時にすぐに対応します。また懸念される事態や緊急の場合は、臨時の個別相談を実施します。

看護面談（約35分／、毎月1回）

＊看護面談は、個別作業（105分／回、週2回）の時間内に実施します。

看護相談では、看護師スタッフと一対一で、生活習慣（睡眠・食生活・運動・飲酒や喫煙等）の振り返りを実施します。毎週のセルフチェックのプログラムの時にはグループ全体で健康的な生活の達成を目指していますが、看護面談ではグループの中では話しにくい生活習慣や身体の不安について看護師に個別に相談できます。

個別作業（105分／回・週2回）

個別作業は、各メンバーが集中して自分の抱えている課題に取り組む時間です。リワークの提出物に組み込み完成させるのは、個別作業の有効な時間の使い方の一つです。リワークの様々な仕事や発表の準備に当てる必要がある時もあるでしょう。働いていた時にはなかなか手のつかなかった資格の勉強をしたり、自己学習や読書に当てることでもできるでしょう。個別作業を始める前に、今日は何に集中して取り組むかを発表してもらいます。そして、終わってから、集中力と達成度、疲労度を確認します。

個人プレゼン（105分／回・月1回）

個人プレゼンは皆の前でプレゼンテーションをするプログラムです。毎月、プレゼンのテーマが皆さんに与えられます。テーマに即して発表時間5分以内の内容を考え準備をします。個人で仕事をする

ときの傾向が個人プレゼンの仕事への取り組み方を通じて、はっきりと出てきます。それを振り返り、翌月のプレゼンの取り組みに繋がります。また、自分のプレゼンをメンバーに見てもらい、他のメンバーのプレゼンを見るという経験によって、自分を知ってもらい相手への興味を持つきっかけになります。

8. リワーク・プログラムCRESSの一日

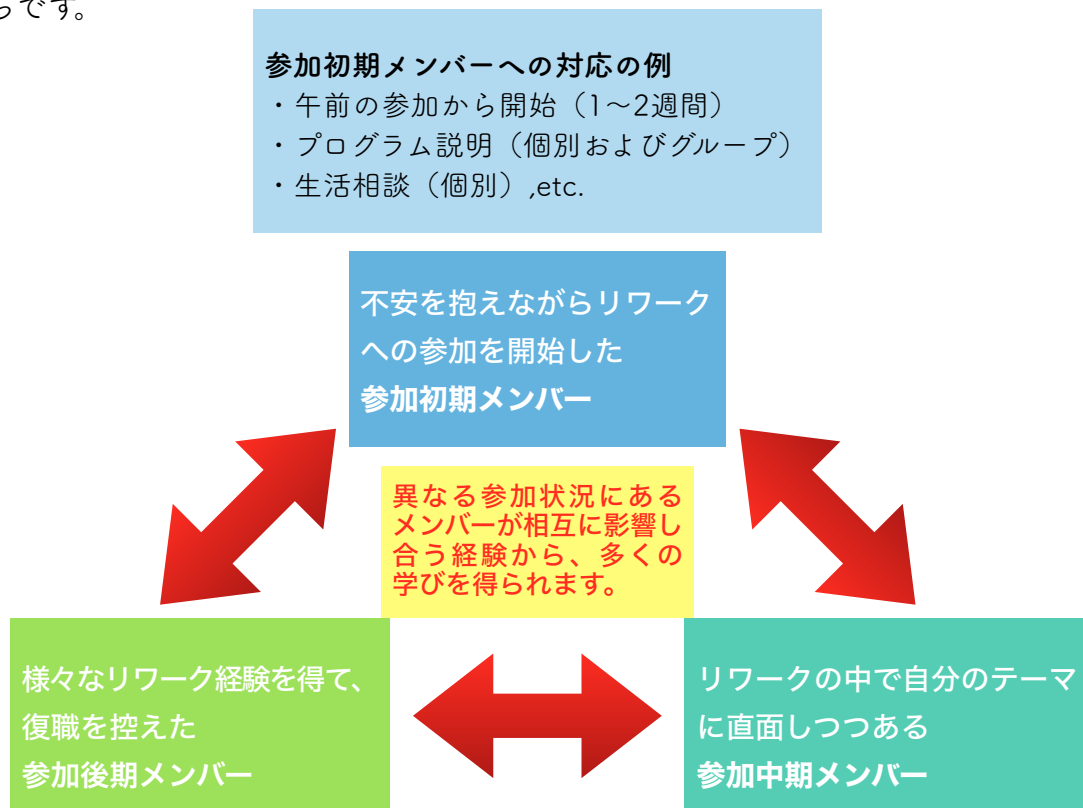
受付開始&準備	10時～	当番メンバーによるリワークルームの準備（机椅子出し等） ☞リワークメンバーの皆さんは一番早くて10時からの来院をお願いしています。
朝の会	10時30分～10時45分	全員でラジオ体操、日直メンバー進行による朝の会（朝の気分と体調の確認、朝の一言）。伝達事項の確認。
午前のプログラム	10時45～12時30分	午前のプログラム105分間
お昼休み	12時30分～13時30分	リワークルームの中でお昼ご飯を食べます。
午後のプログラム	13時30分～15時15分	午後のプログラム105分間
掃除	15時15分～15時30分	月・水・金はリワークルームをメンバー全員で掃除します。
終わりの会	15時30分	日直メンバー進行による終わりの会（今の気分と体調の確認、一日の振り返り）。伝達事項の確認。
リワーク終了	～16時	16時まではリワークで過ごせます。一日の経験を話し合ったり共有したりできます。

CRESS月間スケジュールの例

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
a.m.	28	29	30	31	1 個人プレゼン
p.m.					個別作業・個別相談 そうじ（15:15～）
a.m.	4 セルフチェック	5 SST ～ロールプレイ～	6 グループミーティング ～ストマネ②～	7 個別作業・個別相談	8 自己分析
p.m.	アートセラピー そうじ	グループセラピー 映画決め	卓球 リラクゼーション/そうじ	グループ作業（7/8） ～リワーク通信夏号～	個別作業・個別相談 そうじ（15:15～）
a.m.	11 セルフチェック	12 SST講義	13 グループミーティング ～ストマネ③～	14 個別作業・個別相談	15 心理教育
p.m.	マインドフルネス そうじ	グループセラピー	もぐふ リラクゼーション/そうじ	グループ作業（8/8） ～リワーク通信夏号～	個別作業・個別相談 そうじ（15:15～）
a.m.	18 セルフチェック	19 SST ～ロールプレイ～	20 グループミーティング ～認知療法①～	21 個別作業・個別相談	22 自己分析
p.m.	マインドフルネス そうじ	グループセラピー	ルービック脳トレ リラクゼーション/そうじ	グループ作業（1/9） ～文芸誌Aurora～	個別作業・個別相談 そうじ（15:15～）
a.m.	25 セルフチェック	26 SST ～ロールプレイ～	27 グループミーティング ～認知療法②～	28 個別作業・個別相談	29 グループ作業（3/9） ～文芸誌Aurora～
p.m.	映画鑑賞会 そうじ	グループセラピー	ヨガ そうじ	グループ作業（2/9） ～文芸誌Aurora～	個別作業・個別相談 そうじ（15:15～）

9. CRESSが大切にしているグループ内の相互交流

リワーク・プログラムCRESSのスタッフである臨床心理士は、CRESSでの復職支援に取り組むと同時に、個人を対象にした心理療法も実践しています。このパンフレットを見ていただくと、CRESSでは、グループの経験を通じた参加メンバーの心の変化を強調していることが、おわかりいただけたと思います。ひとりの心の真実を深く知ろうという心理療法の営みを大事にしている私たちスタッフは、CRESSというグループをダイナミックな個人であるとも理解します。スタッフは、参加メンバーの職場復帰という現実的達成を援助すると同時に、その方がCRESSの経験の中で自分自身を深く知っていくプロセスを共にできるように関わっています。それが復職という現実に向かう時の本当の力になると考えるからです。



参加後期メンバーへの対応の例

- ・ 職場の方との合同面談・家族面談
- ・ 職場とリワークの併用（復職トレーニングの実施）
- ・ 最終段階プログラム評価
- ・ リワーク卒業式,etc.

参加中期メンバーへの対応の例

- ・ 職場の方との合同面談・家族面談
- ・ 中間段階プログラム評価
- ・ 個人のテーマの吟味と目標の再検討,etc.

こうした理念を持つCRESSでは、参加メンバーの間の相互作用と相互交流が治療的な経験の中核になると考えています。CRESSではメンバーを参加時期で機械的にコース分けしていません。それには治療的な理由があります。いろいろな参加状況にあるメンバーと一緒にプログラムを経験するグループ構成こそが、様々な感情や想い、葛藤を生じさせるからです。そして参加状況が異なるメンバー同士が、共に復職を目指そうという目標を共有することで、助け合い支え合える関係が生まれます。

こうしたグループ内での相互交流は集団療法の本質的要素です。まさに職場こそが、そういう集団だったはずです。参加メンバーは、上司や同僚、新人や後輩や先輩に取り囲まれ、様々な感情や想い、葛藤を経験していたはずです。

CRESSでは色々なメンバーと一緒にプログラムに取り組めるように治療的グループを構成することで、多様な経験に開かれることを大事にしています。そうした経験が職場集団の中で仕事をしていく力になるのです。

同時にスタッフは、その方の参加状況や達成度に合わせて対応を随時行います。例としては、参加初期メンバーへのプログラム説明や生活相談、参加中期および後期メンバーに対する「職場の方との合同面談」があります。ご家族の理解を頂きたい場合は「家族面談」も実施しています。

10. CRESSの実績（2018年10月末現在まで）

リワーク・プログラムCRESSは、2012年7月からスタートしました。開所当時は、週2日、午後1時半～4時での開催でした。2012年9月より週2日、午前10時～午後4時の時間帯に延長しました。その後は、2012年10月に週3日、同年11月より週4日に開催日数を増やしました。そして、2014年5月より、現在の週5日での開催になりました。週5日、午前10時～午後4時のCRESSの設定を、参加メンバーがどれくらいやり通せたかによって、復職可能性の程度が検討できます。

（1）参加人数

メンバーの参加開始日	合計（人数）	女性（人数）	男性（人数）
2012年（7月～12月末）	14	2	12
2013年（1月～12月末）	31	11	20
2014年（1月～12月末）	36	11	25
2015年（1月～12月末）	33	9	24
2016年（1月～12月末）	35	10	25
2017年（1月～12月末）	34	17	17
2018年（1月～10月末現在）	32	15	17
総数	215	75	140

（2）参加者の年齢

年齢	合計（人数）
20歳代	44
30歳代	60
40歳代	73
50歳代以上	38
総数	215

(3) リワーク利用者のリワーク卒業の有無

卒業か中断か	合計（人数）
リワークを卒業	149
リワークを中断	48
リワークに在籍中（2018年10月現在）	18
総数	215

(4) 卒業メンバー（149名）の、リワーク卒業時における状態

リワーク	合計（人数）
元の職場に復職	140
転職	6
退職（無職）あるいは休職状態	3
総数	149

☞元の職場に復帰されずに転職をされた方もいます。その場合は、転職活動に集中していただくためにスタッフと相談の上、リワークは終了します。元の職場への復帰を目指してリワークへの参加を希望されている方に、リワークの席を譲っていただく意味もあります。

(5) アフターリワーク参加状況

CRESS卒業後もアフターリワークに継続参加されている方の多くが、再休職を予防できています。開催月によって参加人数に違いがあります。おおむね、1回の参加者数は13～20名になっています。

こころのクリニック和 ーなごみー リワーク・プログラム CRESS

Tel:06-6226-7463

<https://nagomi-kokoro.com>

□リワーク 定員：20名

□開所時間：月・火・水・木・金の週5日、10時～16時。

□料金：自立支援医療適用により、約850円。（自治体により変わります。月の上限負担額が決まります。）

□場所：〒541-0054

大阪府中央区南本町2-2-9 辰野南本町ビル1階（大阪メトロ堺筋線・中央線「堺筋本町」駅8号・9号出口上がってすぐ）

□リワーク・プログラムCRESSのブログ

<http://kokoronagomi-cress.blogspot.com>

CRESSのブログには、リワーク・スタッフが、CRESSメンバーやCRESS卒業生、そしてリワークに興味をお持ちの方に向けたメッセージを綴っています。

