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

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、リワークプログラム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か。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か。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か。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。リワークプログラム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。

復職を目指してリワークプログラムCRESSに参加された方が、初めて参加した日から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、一緒にリワークプログラム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います。

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、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での取組み

リワークプログラムCRESS（☞ 以下、本文中は、「リワーク」という用語で通します。「リワーク」と出てきたら、当院の「プログラムプログラムCRESS」を意味しています）は、職場復帰を目標とします。より本質的には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。それは、どういう変化なのでしょう？

復職後に再び休職した時と同じような苦しい状況に直面したと想像してみて下さい。それは、上司との人間関係の苦しみかもしません。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。実際には、これは解決ではありませんでした。

リワーク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組みます。

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

休職経験への気付き

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

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ことを目指します。

リワークでの経験を通じた変化

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

対象者

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

参加条件

リワーク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。集団の持つ治療的な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、復職に向けた取組みができる方。
☞リワークでは、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ヶ月の時間が必要だからです。ここで言う重要な要件としては、「リワークへの参加を継続できたこと」「健康的な生活を実現できたこと」「復職に向けた自分のテーマにグループの中で取組み、参加時に比べて変化が見られること」「リワーク参加期間中に職場との連携と相互理解に取組めたこと」等があります。これまでの参加者のなかには、3ヶ月以内でリワークを卒業された方も少数ながらいます。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した方たちです。**実際には、復職実現までに要するリワークでの平均在籍期間は約7ヶ月半です（☞p.15の統計データ参照）。休職者が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になります。**

（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。
☞当院のリワークには**1年間という利用期限**があります。ただし、元の職場への復職の実現段階に入っているメンバーの場合に限り、1年を超過していても、リワークを利用できます。一方、職場を退職されたメンバーや転職を目指しているメンバーは、最大1年間でリワークを終了します。



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。

☞リワークを欠席・遅刻・早退することは、職場を欠席・遅刻・早退したことだとリワークでは考えます。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. 中断メンバーがリワークに復帰できる要件

（1）リワークを再利用して元の職場への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）リワークを中断し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限り、メンバーとスタッフとでリワークへの復帰を検討します。その際、リワークが定員（24人）になっている場合や、先に参加を待っているメンバーがいる場合は、席に空きが出るまでリワークへの復帰をお待ちいただくことになります。

6. リワークを利用した復職までのプロセス

①　リワークに参加するまで（3回の導入面接）

リワークの参加者が定員に達している場合、参加開始までお待ちいただくこともあります。

（1）第1回 導入面接（休職の経緯の確認 / リワークの説明）

リワークに参加希望される方とスタッフとの最初の面接です。**リワーク参加希望の方は、事前に、「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、第1回導入面接にご持参下さい（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）も合わせてご持参下さい）。**この受付票に基いて、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。休職をどう理解されているかを知るための大事な作業です。同時にスタッフが、当院のリワークについて、説明致します。

（2）第2回 導入面接（生活リズムの共有に向けて / 心理検査）

自己理解の一助にして頂くためにパーソナリティの特徴を見る心理検査を実施します（結果は第3回導入面接でフィードバックします）。リワークで取り組む生活記録表、生活目標の用紙をお渡しし説明します。リワーク開始に向けて現状の生活リズムの共有をスタッフと開始します。

（3）第3回 導入面接（リワーク参加の契約 / 心理検査のフィードバック）

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）を、お伝えします。参加が可能となった方にはリワークの参加ルールなどをご説明して、リワーク参加同意書（契約書）を当院と交します。

② リワークでの復職に向けた取組み（3ヶ月〜1年）

実際のリワークは、初期・中期・後期と直線的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。それは、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一緒に考えられる経験が持てるようになることです。**そうしたリワークでの経験があって初めて、「なぜ職場に行けなくなったのか」「再発予防できる自分になれるのか」という問いを考えられるようになります。さらに、リワークの中での治療的進展と、生活リズムや職場との連携といった現実面とが影響を及ぼし合うことで、復職に向けた安定性と改善が獲得されていきます。

（1）参加初期

リワークでの日々のスタートです。**最初の1〜2週間は、午前のプログラムの参加で始めます。**この間を休みなく参加できたかを確認して、1日（午前・午後）通しての参加に移行します。

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もあります。リワーク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。リワーク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ります。この再会は苦しい経験です。しかし、これ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

参加後期は参加開始時と比べて、グループ全体の雰囲気が変化しているはずです。一緒にリワーク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。自分より後に入ってくるメンバーも増えているでしょう。自分がリワークで得た学びを、新メンバーに伝えたいと思えるかもしれません。復職が現実になる達成感と不安、さらにはリワークを喪失する悲しみや、リワークから離れる不安も経験されるでしょう。復職は同時に、メンバーおよびスタッフとの別れでもあります。リワークでは、この別れの作業も大事な心の仕事だと考えています。

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らって、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。**復職を前にした今こそ、これまでのリワークでの取組みが生きてくるはずです。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、コミュニケーションを通じて考えようとする姿勢です。**このように、リワークを終了するプロセスでも、深い経験がなされます。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～アフターリワークとフォローアップ面接～ ☞p.16

復職後にも、再休職の危機が起きるでしょう。当院のリワークは、メンバーが復職した後も、再発予防への取り組みをサポートしています。

リワークをやり遂げ、復職できた。大きな達成です。しかし、ここからが本当のスタート。職場に戻ってから、いろいろな悩みが出てきます。場合によっては、また職場を休んでしまうこともあるかもしれません。そんなとき、『リワークで学んだことをもう一度思い出せたら』、『メンバーどうしで話し合えたら』、『スタッフに相談に乗ってもらえたら』と思われるでしょう。

リワークでは、**「アフターリワーク」**と**「フォローアップ面接」**をご提供することで、復職後もメンバーをサポートしています。

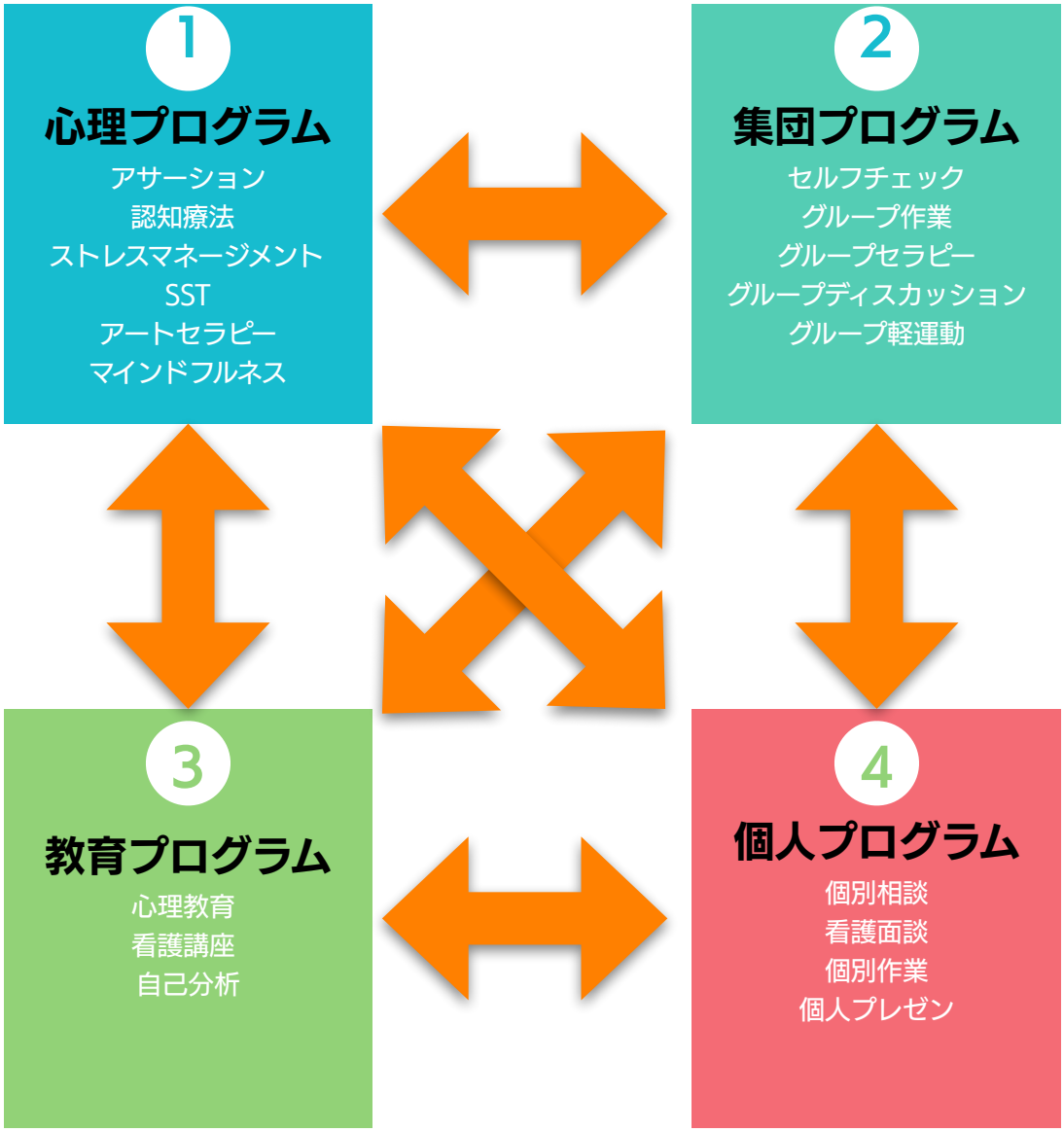
「アフターリワーク」は卒業メンバーに集ってもらって実施する集団プログラムです。**「フォローアップ面接」**はリワーク終了後に利用できるスタッフとの個別相談です。

実際にこれまでも多くの卒業メンバーがアフターリワークに参加し、メンバーどうしで復職後の体験を共有しながら、仕事を続けておられます。また、復職後もフォローアップ面接でスタッフと一対一で一緒に考えることもできます。復職してからもアフターリワークとフォローアップ面接を活用することで、かつてリワークで体験していた自分自身の気持ちを見つめることの大切さと、それをコミュニケーションすることの重要性に、立ち返りましょう。

復職後の再発予防

7. リワークプログラムCRESSのプログラム内容

リワークのプログラムは、お互いに関連しています。例えば、「アサーション」で学んだ方法論を、「グループ作業」という職場を模したプログラムで、メンバーとスタッフを相手に実践できるか、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（105分 / 回、週1回）

＊「アサーション」と「認知療法」、「ストレス・マネージメント」の3つのプログラムは、「ストレス・マネージメント」（3週連続）→「認知療法」（3週連続）→「アサーション」（3週連続）→「振返りとまとめ」（2週）という順序で実施。

あなたは職場で、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）

認知療法では、具体的な経験のなかでの不安や動揺といった情緒に目を向けます。こうした情緒の背後には、特有の思考が働いています。これは無意識的（自動的）な思考です。こうした自分の考え方やものの見方は、ときに柔軟性がなく一面的な性質を持ちます。認知療法では、自己内対話によって、もっと適応的な新しい考えを経験できるか目指します。認知療法を実践するための宿題（コラム法）に毎週取組み、認知療法を身に付けていきます。

ストレス・マネージメント（105分 / 回、週1回）

あなたは職場でどういうストレスを感じていたのでしょうか。また、ストレスにどう対応していたでしょうか。ストレスマネージメントを通じて、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・実践していきます。

SST ソーシャル・スキルズ・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できます。グループ全体でロールプレイを振返り、主人公に挑戦したメンバーにフィードバックし考え合うことで、自分だけでは気付けなかった自分を知る機会にします。

アートセラピー（105分 / 回、月1〜2回）

アートセラピーでは創作活動をします。コラージュ、絵画、写真といった非言語的創作や、小説や物語といった言語的創作、劇などの身体表現的創作などにグループで取組みます。こうした創作を通じて、内なる自分に出会います。さらにメンバーと一緒に作品を創作することで、自分と他者への理解を深めます。

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、復職の土台となる健康的な生活の実現をリワークメンバー全員で目指すプログラムです。毎日記入する「生活記録表」「私の目標」を手掛かりにして、グループ全体で生活改善を目指しています。セルフチェックを通じて健康的な生活スタイルを築き上げられたメンバーは、復職してからも、日々の生活を内省し、健康的で安定した生活を大事にしようという姿勢が身に付いていることでしょう。

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。約2ヶ月の納期を設けて、プロジェクトの完成をグループで目指します。グループ作業の中で、職場での自分と出会います。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メンバーやスタッフに相談できずに一人で仕事を抱え込むのです。グループ作業でのコミュニケーションを通じて、そういう自分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で公開しています。リワークメンバーの復職に向けた取組みを、ぜひご覧になって下さい。

グループセラピー（105分 / 回、週1回）

グループセラピーでは、リワークの中での人間関係に焦点を当てます。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、考える時間です。今ここでのグループの中の経験を、グループの中で伝える時間です。今までは見過ごしてきた自分の想いに耳を傾け、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で自分と他者を深く理解する営みが、心が生きて動く経験につながりうることを、知るようになるでしょう。

グループディスカッション（105分 / 回、月1回）

自分にとって休職とは一体、どういう経験だったのか。そして、今の自分は復職にどう向かっているのか。グループディスカッションでは、こうしたテーマをメンバー同士で話し合います。リワークでの経験が深まるにつれて、辛く苦しかった職場に対する見方や、その当時の自分への理解が変化していくことを、グループディスカッションを通じて確認できるかもしれません。そういう自分の変化があってこそ、職場にもう一度戻って働こうという想いや決意が自ずと生まれます。

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、体力の回復を確認します、ゲーム的要素のある運動をメンバーと一緒にすることで、喜びや楽しさ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おのずと出てきます。子どもの部分と向き合うことは軽運動を治療的な経験にするでしょう。

マインドフルネス（105分 / 回、月1〜2回）

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で堂々巡りしている時間が、いかに多いことか。マインドフルネスを通じで気付くことができるでしょう。そして、今ここでの感覚と経験に開かれる試みを、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、月1回）

リワークスタッフが各自の専門性を背景に講義します。心理教育は臨床心理士が担当し、メンバーが抱えている心理的テーマに沿った内容をお伝えします。看護講座は看護師が担当し、生活習慣病や睡眠、運動などのトピックで講義します。こうしたテーマをメンバーが自分自身に結び付けて理解し、心と身体に対する興味を深めていってもらいたいと思います。

自己分析（105分 / 回、月2回）

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、制限時間内でグループが達成課題に取組むことで、各メンバーがどういう役割を担い、どういうコミュニケーションが発生するのかを見るのです。振返りとフィードバックを実施して、自分への気付きと他者への理解を深めます。

4. 個人プログラム

個別相談（30分 / 回、隔週）＊個別相談は、個別作業の時間内に実施します

リワークのスタッフ全員が、リワークプログラムの時間を通じて、すべてのメンバーおよびグループに関わっています。スタッフでお互いにメンバーへの理解を共有し、スタッフ全員で協力して、メンバーの復職を支援しています。

その一方で、**リワークプログラムCRESSでは、各メンバーに担当スタッフが必ず1名付きます。**リワークのプログラムはいずれも、グループで実施していますが、個別相談は担当スタッフと二人だけで一緒に考える時間です。リワークが、今のあなたの職場です。リワークという職場の中での悩みや苦しみ、不安が、きっと色々出てきます。プログラムのこと、メンバーおよびスタッフとの人間関係……。リワークでの経験が深まってきた証拠です。あなたは、リワークという職場での経験を、誰かと一緒に考えたいと思えるでしょうか。そうすることで、自分をもっと知りたいと思えるでしょうか。そのために、担当スタッフがいるのです。あなたがリワークの中で経験している苦しみや葛藤を、担当スタッフの力を借りて一緒に考えられた経験が、復職後も誰かと一緒に力を合わせて苦難を乗り越えていける道を拓きます。また、担当スタッフは、現実的な職場との連携（産業医や職場への報告書の提出、職場の方との合同面談等）を援助します。今の自分で本当に復職できるのか。いつ復職するのか。あなたのリワークでの経験と絡めて、担当スタッフは、現実的な復職を一緒に考えていきます。

☞個別相談の時間以外ではスタッフと話したり相談できない、という訳では決してありません。報告や相談がある時は、メンバーから積極的にスタッフのところに来て下さい。またリワークを欠席した時などは、臨時相談を随時実施し、リワークという職場であなたに今何が起きているのか、一緒に考えます。

看護面談（15分 / 回、月1回）＊看護面談は、グループ軽運動の時間内に実施します

看護面談では、看護師と一対一で、生活習慣（睡眠・食生活・運動・飲酒や喫煙等）の振返りを実施します。毎週のセルフチェックのプログラムでは、メンバー全員で、復職に向けた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題にしにくい生活習慣や身体の不安についても、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、決められた時間集中して、目の前の課題に取組む時間です。リワークという職場で求められる色々な提出課題は先延ばしにせずに、毎週の個別作業の時間を有効に使って、進めていきましょう。個別作業の時間を、例えば次にご紹介する「個人プレゼン」の準備に当てることも、持ち帰り仕事に依存しない復職につながります。資格の勉強や、読書に当てることもできるでしょう。個別作業のある日の朝の会では、個別作業で何に取組む予定なのか、各々が発表します。終わりの会では、個別作業での集中力と達成度、疲労度等を確認しましょう。

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。プレゼンのテーマが、事前に皆さんに与えられます。そのテーマに基づいて、発表時間5分の内容を考え、準備をします。個人プレゼンの準備をどう進めるのかに、そのメンバーの仕事をするときの傾向がはっきりと出てきます。それを振返り、翌月のプレゼンの取組みに繋げます。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は、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の一日と月間スケジュール

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） ☞リワークメンバーには一番早くて10時からの来院でお願いしています。
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（気分と体調の確認、朝の一言）。メンバー&スタッフからのグループへの伝達。
午前のプログラム	10時45分～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とります。
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
終わりの会	15時15分～15時30分	日直メンバー進行による終わりの会（気分と体調の確認、1日の振返り）。メンバー&スタッフからのグループへの伝達。
掃除（週1回） ＋終わりの会	15時15分～30分（掃除） 15時30分～45分（終わりの会）	週1回（木曜）は、メンバー全員でリワークルームを掃除します。
リワーク終了	～16時	16時まではリワークルームを開放しています。この時間、メンバー同士で1日の経験を話し合ったり共有することもできます（16時完全終了）。

リワークプログラムCRESSの月間スケジュールの例

医療法人 こころのクリニック 和 kokoro no clinic -NAGOMI-

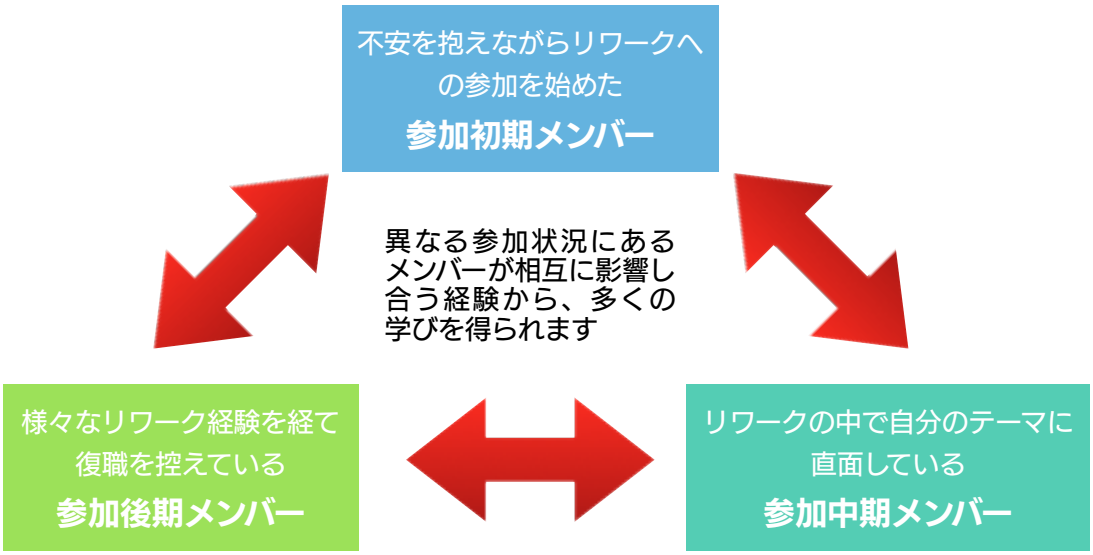
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
a.m.	30 映画鑑賞会	31 個別作業・個別相談	1 グループミーティング ～アサーション①～	2 個人プレゼン	3 グループ作業 ～リワーク通信夏号(1/9)～	4 リワークお休み
p.m.	セルフチェック 映画決めチラシ配布	グループセラピー	自律訓練法	SST講義	個別作業・個別相談	
a.m.	6 マインドフルネス	7 個別作業・個別相談	8 グループミーティング ～アサーション②～	9 自己分析	10 グループ作業 ～リワーク通信夏号(2/9)～	11 リワークお休み
p.m.	セルフチェック	グループセラピー 映画紹介文提出〆切り	ルービック脳トレ / 筋弛緩法 6月個人プレゼン振返り〆切り	SST	個別作業・個別相談	
a.m.	13 アートセラピー	14 個別作業・個別相談	15 グループミーティング ～アサーション③～	16 自己分析	17 グループ作業 ～リワーク通信夏号(3/9)～	18 アフターリワーク ～卒業メンバー対象～
p.m.	セルフチェック / 映画決め	グループセラピー	軽運動 ～ヨガ～	SST	個別作業・個別相談	
a.m.	20 心理教育	21 個別作業・個別相談	22 まとめ①	23 自己分析	24 グループ作業 ～リワーク通信夏号(4/9)～	25 リワークお休み
p.m.	セルフチェック	グループディスカッション ～復職に向けて～	書道 / ストレッチ 7月個人プレゼン用紙配布	SST	個別作業・個別相談	
a.m.	27 映画鑑賞会	28 個別作業・個別相談	29 まとめ②	30 グループ作業 ～リワーク通信夏号(5/9)～	1 グループ作業 ～リワーク通信夏号(6/9)～	2 リワークお休み
p.m.	セルフチェック	グループセラピー	軽運動 ～卓球～	SST	個別作業・個別相談	

9. リワークプログラムCRESSでの心の交流

このパンフレットを見ていただくと、リワークでは、グループの経験を通じたメンバーの心の変化と成長を大事にしていることが、おわかりいただけると思います。リワークのスタッフである臨床心理士・公認心理師、看護師は、個人心理療法も実践する中で、自分だけでは知ることができないその方の内面性を、力を合わせて一緒に考えていくプロセスこそが治療的になる、という姿勢を持っています。ですから、リワークという集団療法でも、メンバーの休職経験を内面的で心理的な観点から理解していくことを大事にしています。

参加初期メンバーへの対応の例

・午前の参加から開始（1～2週間）
・プログラム説明（個別およびグループ）
・生活相談（個別）,etc.



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.

心の真実を深く知る経験を大事にする私たちリワークのスタッフは、リワーク・グループをダイナミックな心であるとも理解します。スタッフは、メンバーの職場復帰という現実を援助すると同時に、メンバーがグループの中の経験から自分自身を深く知っていくプロセスを共にします。そういうリワークの中での経験こそが、再発予防に繋がる本当の力になると考えるからです。

こうした理念のもとリワークでは、メンバー間の相互作用と相互交流が治療的経験の中核だと考ます。例えば、参加状況の異なるメンバーが一つのグループを構成することで、多様な感情や想い、葛藤がグループ内で経験されます（職場もそういう集団だったはずで、あなたは上司や同僚、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でしょう）。

リワークのグループの中で経験する不安や葛藤を一緒に考え、その経験を価値あるものとして共有し伝え合えるメンバーがグループを構成する時、一体何が起きるでしょうか？　そのグループが、ワークできるグループメンタリティ（グループに宿る心の性質）を持つようになるのです。すると、ワークするグループの誕生に寄与している各メンバーの心の中にも、ワークする心が喚起されます。このプロセスは、集団療法の本質です。休職に至って、それまで凍結していたメンバーの心が、リワークで生きたグループを経験することで、息を吹き返す。葛藤や不安を経験し、それを人とコミュミケーションして乗り越えていける、そんな生きた心を持ったメンバーが一人でも多く、現実の職場に向かって行かれることを、私たちスタッフは援助しています。

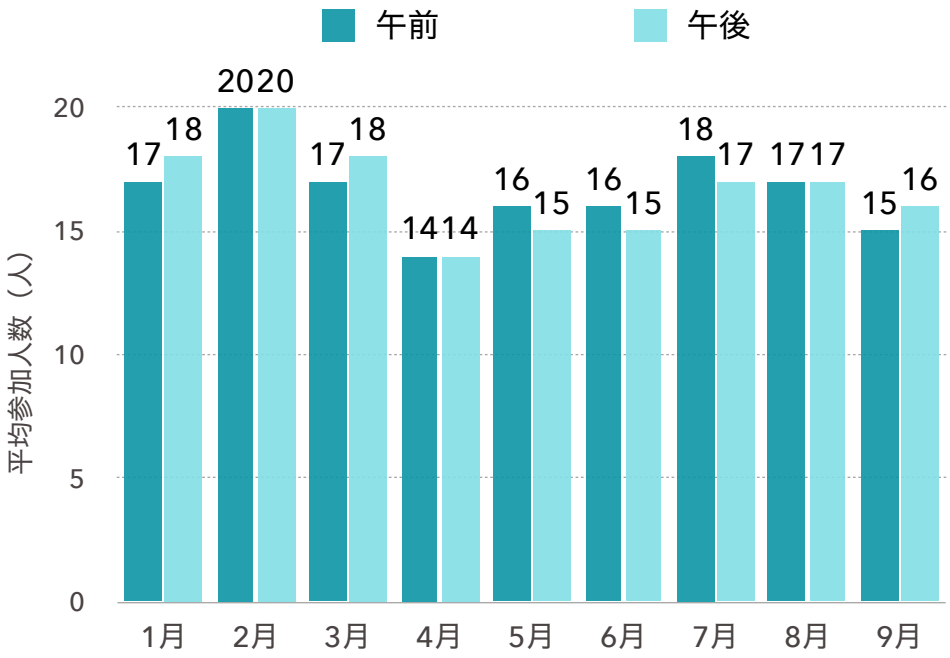
☞このようにリワークでは、参加時期の異なるメンバーによって、一つのグループを構成します。その一方で、各メンバーの現時点での生活リズムや体力、治療経験などの個人差を理解し、それに合わせた対応を行っています。午前だけの参加からリワークを開始するのは、その一例です。また、参加初期のメンバーへの個別のプログラム説明や生活相談、参加中期および後期メンバーへの「職場の方との合同面談」など、そのメンバーの段階に相応しい対応を実施します。さらに、ご家族の理解が特に必要な場合には、「家族面談」を実施することもあります。

10. リワークプログラムCRESSの実績（2012年7月～2023年9月）

リワークプログラムCRESSのスタートは2012年7月。開所当時は、週2日、午後1時半～4時の開催でした。2012年9月より午前10時～午後4時に時間延長。この時間枠がリワークの実施時間になります。その後、開催日数を増やしました。2012年10月から週3日、同年11月より週4日、**2014年5月より週5日となり、現在のリワークプログラムCRESSに至ります。**メンバーはリワークに参加することで、「週5日、午前10時～午後4時の1日6時間」の集団療法を、毎日の生活の中に位置付け、復職に向けた心の仕事に取組むことになります。

［A］リワーク平均利用者数（直近のデータ：2023年1月～9月）

2023年	平均参加人数（人）		
	全日	午前	午後
1月	18	17	18
2月	20	20	20
3月	17	17	18
4月	14	14	14
5月	15	16	15
6月	15	16	15
7月	17	18	17
8月	17	17	17
9月	15	15	16
平均参加人数	16	17	17

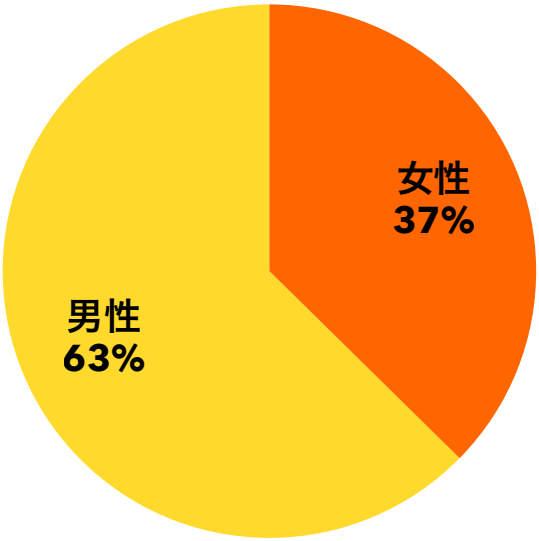


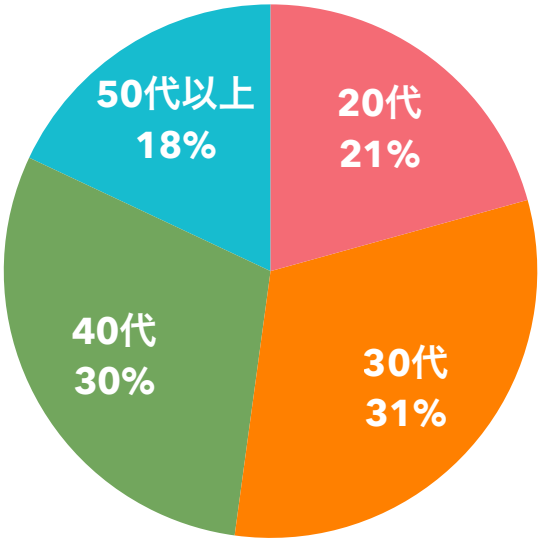
［B］リワーク参加者（全期間）の参加人数と年齢、性別の内訳

メンバーの参加開始日	参加者合計（人数）	再参加メンバーの内訳(人数)	性別（人数）		参加者の年齢の内訳(人数)			
			女性	男性	20代	30代	40代	50代～
2012年7月～2017年	185	2	60	125	38	56	62	29
2018年	38	2	18	20	8	11	14	5
2019年	31	0	10	21	5	11	8	7
2020年	36	0	16	20	8	13	10	5
2021年	33	3	12	21	6	14	5	8
2022年	30	1	13	17	8	6	9	7
2023年（～9月）	19	0	10	9	4	6	3	6
総数（人数）	372	8	139	233	77	117	111	67

☞リワークには、「再参加メンバー」が8名おられます。再参加メンバーとは、リワークを卒業して復職したが、その後再休職になり、かなりの時間を経てリワークに再参加するケースです。以降の実績において、再参加メンバーはダブルカウントし16人として考えています。

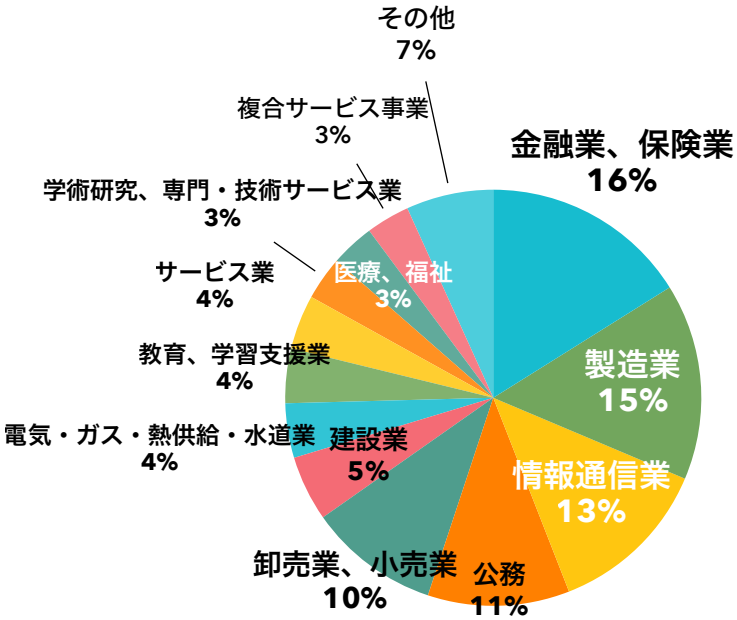
［B］リワーク参加者（全期間）の参加人数と性別、年齢の内訳





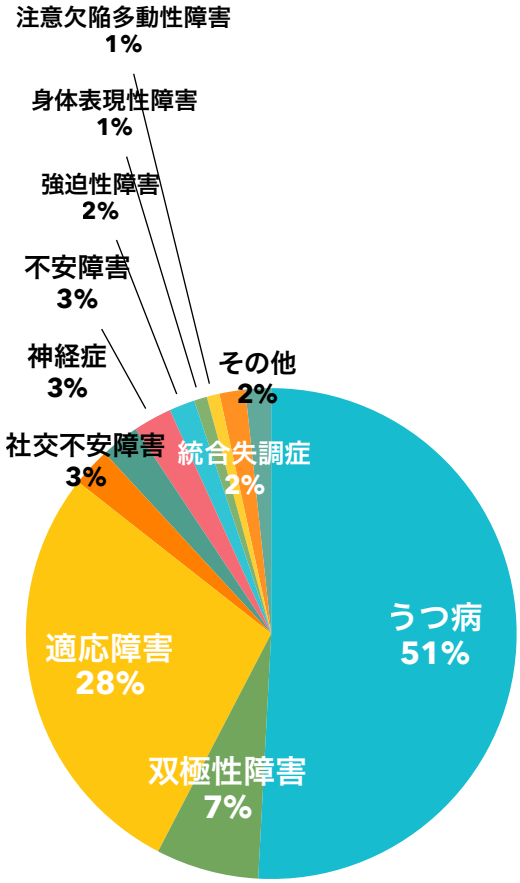
［C］リワーク参加者（2020年～2023年9月）の業種の内訳 ☞日本標準産業分類に基づく

業種	人数（人）	割合
金融業、保険業	19	16.1%
製造業	18	15.3%
情報通信業	15	12.7%
公務	13	11.0%
卸売業、小売業	12	10.2%
建設業	6	5.1%
電気・ガス・熱供給・水道業	5	4.2%
教育、学習支援業	5	4.2%
サービス業	5	4.2%
学術研究、専門・技術サービス業	4	3.4%
医療、福祉	4	3.4%
複合サービス事業	4	3.4%
その他	8	6.8%
合計	**118**	



［D］リワーク参加者（2020年～2023年9月）の疾病の内訳

	疾病（主病名）	人数
気分［感情］障害	うつ病	60
	双極性障害	8
神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害	適応障害	33
	社交不安障害	3
	神経症	3
	不安障害	3
	強迫性障害	2
	身体表現性障害	1
行動及び情緒の障害	注意欠陥多動性障害	1
統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	統合失調症	2
その他		2
	合計	**118**



［E］リワーク参加者（全期間）の転帰 ――卒業、中断、在籍中の内訳――

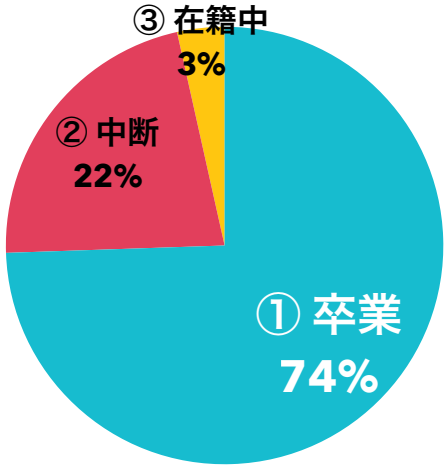
リワークに参加されたメンバーの転帰を3つに分けて示します。

①**「卒業」**はリワークを最後までやり通して卒業したメンバー（復帰および再参加メンバーを含む）

②**「中断」**は参加途中でリワークに来られなくなり、リワークに復帰できず中断となったメンバー

③**「在籍中」**は、2023年9月末の時点でリワークに在籍中のメンバー

メンバーの参加開始日	参加者合計（人数）	参加者の転帰の内訳(人数)		
		① 卒業	② 中断	③ 在籍中
2012年7月～2017年	**185**	142 (9) [2]	43	0
2018年	**38**	32 (2) [2]	6	0
2019年	**31**	25 (1) [0]	6	0
2020年	**36**	26 (3) [0]	10	0
2021年	**33**	26 (1) [2]	7 [1]	0
2022年	**30**	22 (3) [1]	6	2
2023年（～9月）	**19**	4 (0) [0]	4	11
総数	**372**	**277 (19) [7]**	**82 [1]**	**13**



☞人数の横の（　）内の数字は、「復帰メンバー」の内訳。復帰メンバーとは「一度はリワークを中断したが復帰し、最終的には卒業したメンバー」を意味します。

☞人数の横の［　］内の数字は、「再参加メンバー」の内訳。

［F］リワーク卒業メンバー（全期間）の転帰　―復職、転職、休職、無職の内訳―

リワークの卒業メンバー277人（［E］リワーク参加者（全期間）の転帰　――卒業、中断、在籍中の内訳――の表）がどういう状態でリワークを卒業したかを以下の4つに分けて示します。

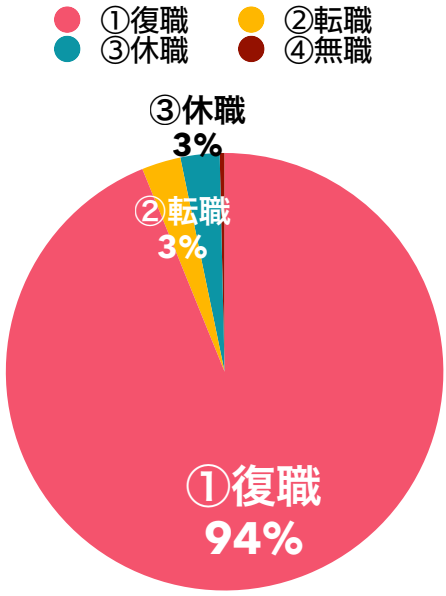
①**「復職」**は、休職した職場への復職を実現した卒業メンバー（部署異動しての復職も含む）。元の職場への復職を目指すことは本来のリワークの参加条件でもあります。

②**「転職」**は、休職した職場とは違う職場への就職を決めた卒業メンバー。この場合は、リワーク在籍中に、職場を退職し、リワークに参加しながら就職活動に取組む必要があります。ただ、転職活動の多忙さによってリワークへの参加が不十分になる場合は、転職活動に集中するためにリワークは終了します。それは、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待っている方に、リワークの席を譲っていただく意味もあります。

③**「休職」**は、休職した職場に雇用されているが、復職していない卒業メンバー。つまり、リワークへの参加開始時と、状況は変わっていません。このほとんどは、復職・退職・転職のいずれもリワークの在籍中には決定がされず、参加期限の1年に至った方たちです。

④**「無職」**は、リワーク在籍中に元の職場を退職するも、次の就職先が決まっていない状態でリワークを卒業したメンバー。

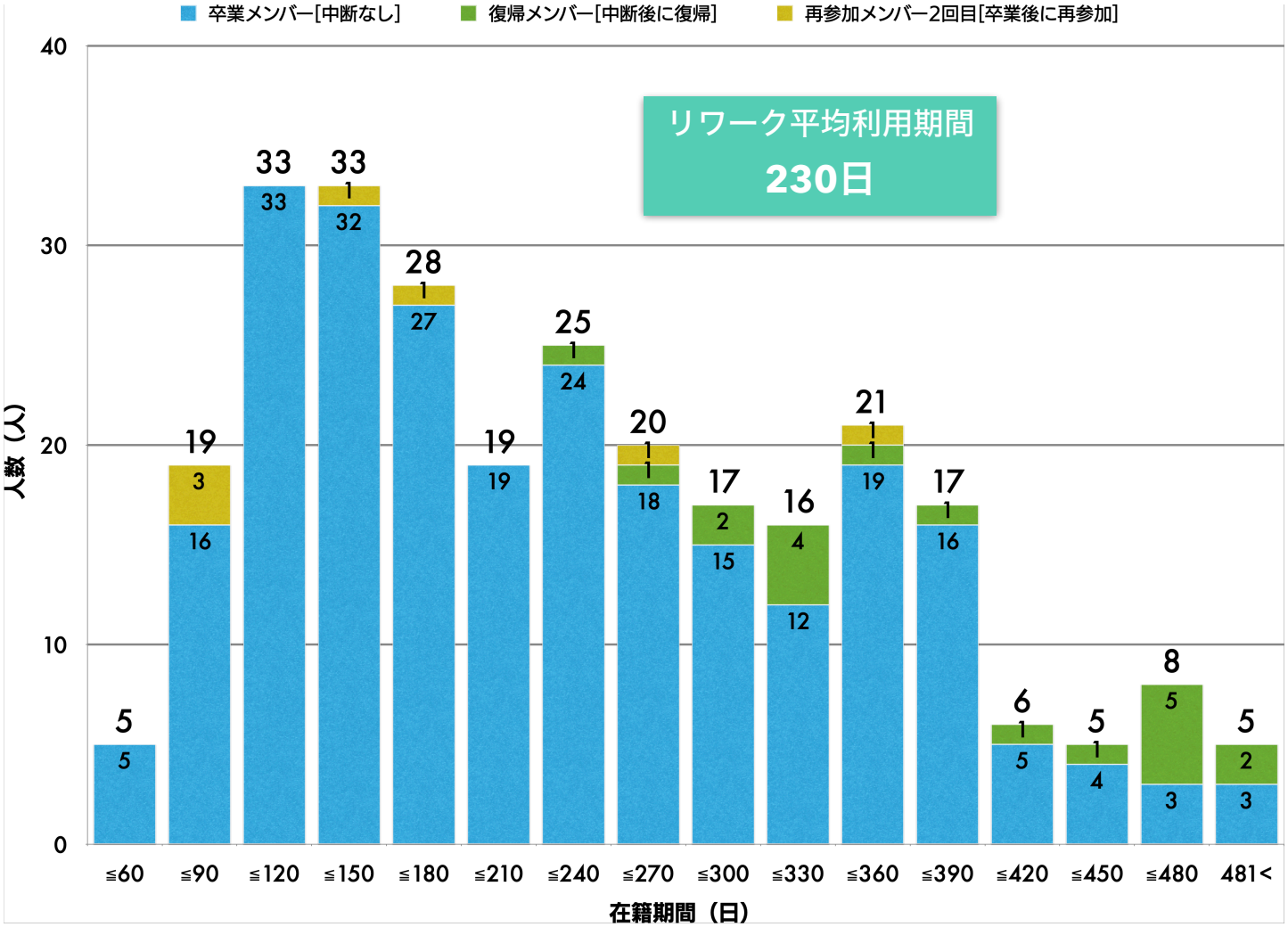
メンバーの参加開始日	参加者合計（人数）	卒業人数（人数）	卒業メンバーの転帰の内訳(人数)			
			①復職	②転職	③休職	④無職
2012年7月~2017年	185	142	138	2	2	0
2018年	38	32	32	0	0	0
2019年	31	25	25	0	0	0
2020年	36	26	23	2	1	0
2021年	33	26	20	1	4	1
2022年	30	22	20	2	0	0
2023年（~9月）	19	4	2	1	1	0
総数	372	277	260	8	8	1



［G］リワーク卒業メンバー（全期間）の在籍期間

リワークの卒業メンバー277人の在籍期間（リワーク初日から最終日までの日数）を示します。復帰メンバー（☞［E］リワーク参加者（全期間）の転帰　――卒業、中断、在籍中の内訳――の表の下の説明）19人の在籍期間は、リワークの中断期間（職場の休職期間に該当）込みで考えているので、必然的に長くなる傾向にあります。**平均在籍期間は、230日（8ヶ月弱）**です。

在籍期間のデータを見るときに大事な視点は、「数字」としての在籍期間ではなく、その時間の中でメンバーが再発予防できる自分に変わるために、どれほど中身ある経験を得たのか、という視点です。



11. リワーク終了後の再発予防

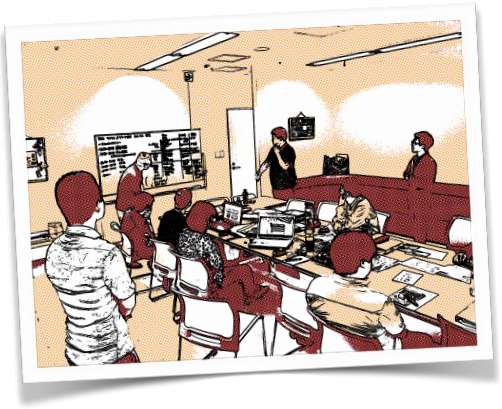
アフターリワーク（毎月第3土曜：10時半〜15時45分）

「アフターリワーク」は、毎月1回開催している再発予防のための集団プログラムです。**復職後も多くの卒業メンバーがアフターリワークに参加しながら、職場での仕事を継続されています。**午前のプログラムの「グループ・ディスカッション」では、復職して困っていることなどを参加メンバーで話し合い、悩みを共有しながら、困難を乗り越える道をみんなで模索します。午後のプログラムは、「ストレス・マネージメント」や「アサーション」、「心理教育」、「マインドフルネス」といった、リワークで実施していたプログラムです。リワークで体験していた自分自身の気持ちを見つめることの大切さと、それをコミュニケーションすることの重要性に、復職後もアフターリワークへの参加を通じて、立ち返りましょう。

フォローアップ面接（毎月1回：25分/回）＊リワーク終了後、1年間（最大12回）利用可能

「フォローアップ面接」は、リワークの終了後も卒業メンバーが毎月1回（25分/回）、1年間（最大12回）利用できるスタッフとの個別面談です。スタッフと一対一で話し合いながら、復職後の悩みをスタッフに相談し、一緒に考えて解決を模索することができます。





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：24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
大阪市中央区南本町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）



○ こころのクリニック和のブログ
https://nagomi-kokoro.com/blog
ブログはリワークのスタッフが書いています。リワークプログラムCRESSでの経験を書いた記事や、在籍メンバーや卒業生、さらにリワークに興味をお持ちの方に向けてのメッセージを綴っています。ぜひご覧ください。