

# 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での取り組み

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、どのような変化なのでしょう？

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。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

**休職経験への気づき**  
リワークの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、リワークと職場につながります。

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。

#### 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力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ヶ月以内でリワーク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

リワークでは、参加メンバーが、リワークプログラムを最後までやり切って、卒業と同時に復職を達成できることを援助しています。しかしリワークに継続参加することが、困難になる状態も想定されます。リワークでは、中断規定を以下のように定めています。

**(1) 参加途中で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。

**(3) リワークの参加開始にあたっての取り交した治療契約のうちの遵守すべき規則について、重大な違反行為があった場合。**

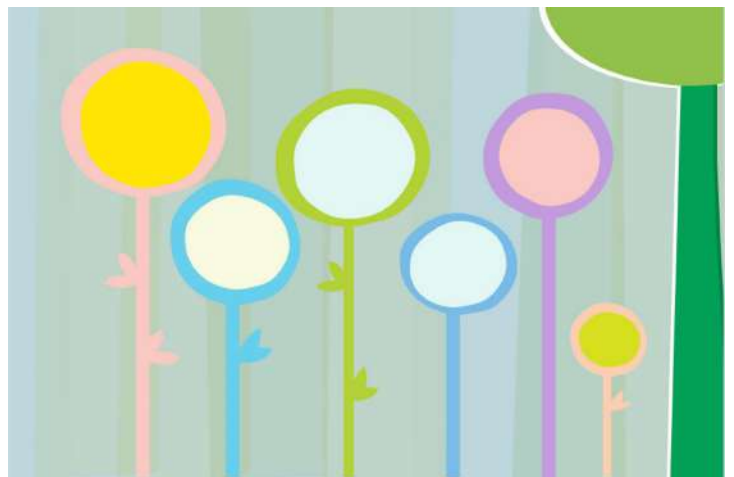
## 5. 中断メンバーがリワークに復帰できる要件

**(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を振り返り、中断を繰り返さないような作業を実施していること。**

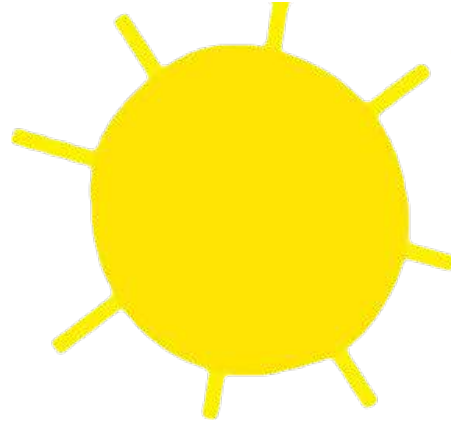
☞上記の要件が満たされた場合に限り、メンバーとスタッフとでリワークへの復帰を検討します。その際、リワークが定員（24人）になっている場合や、先に参加を待っているメンバーがいる場合は、席に空きが出るまでリワークへの復帰をお待ちいただくことになります。



## 6.リワークを利用した復職までのプロセス ～回復段階に応じたリワークプログラム～

リワークでは、回復段階に応じたプログラムを提供しています。この無理のない段階を経ることで、回復が促されます。また、リワークの中での経験が積み重なっていくこと自体が、ステップアップしていくプロセスです。リワークのグループでの経験が豊かになって、ステップアップしていくことは、職場での体験になぞらえることができます。

リワークではどのような段階を経て、  
ステップアップしていくのでしょうか？



⑤ **アフターリワーク**  
復職してからも、  
リワークで  
一緒に考えよう

④ **リワーク後期**  
リワークで復職に向  
かっていこう

③ **リワーク中期**  
リワークでいろんな  
経験をしよう

② **リワーク初期**  
少しずつリワークの  
中に入ってみよう

① **プレリワーク**  
リワークに入る  
準備をしよう



①プレリワーク、②リワーク初期、③リワーク中期、④リワーク後期、⑤アフターリワークという5つの段階をリワークでは提供します。少しずつ、無理なく、進んでいけます。段階を経るごとにリワークでの経験が積み重なって、復職と再発予防が実現できるでしょう。☞それぞれの段階が要する期間には、個人差があります。以下に示す期間は、一つの目安です。

## ① プレリワーク（3週間）～リワークに入る準備をしよう～

リワークに入る準備をしましょう。継続メンバーで構成されるリワークグループいきなり入るのではなく、スタッフとの一対一の導入面接を通じて、復職への不安やリワークに参加する不安をお話できる段階です。

自ら進んでリワークへの参加を求められる方もおられます。しかし、実際には、主治医や産業医、職場など、自分以外の人から、リワークへの参加を勧められて来られる方が多いのです。そういう方からは、次のような声が寄せられます。

「復職と再発予防にリワークが役立つと聞いたけど、自分自身はあまり参加したくない」

「リワークがどう役立つのか、わからない」

「プログラムが難しそうで、付いていけるか不安」

「コミュニケーションが苦手だし、グループに入るのは怖い」

職場というグループで辛い体験をして休職した方が、リワークというグループに入ることに抵抗を感じることは、当然だと思えます。しかし、リワークという集団療法は、復職の実現はもとより、その後の再発予防に非常に大きな効果があります。プレリワークを通じて、リワークに入るときの最初の不安を少しでも緩和することで、私たちは、少しでも多くの休職された方に、リワークを使って復職していただきたいと思っています。

### (1) 第1回 導入面接（休職の経緯/リワークの説明/生活改善プログラム/心理検査1回目）

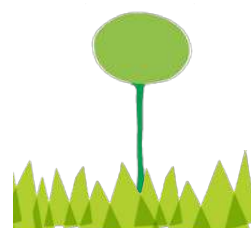
スタッフとの最初の面接です。事前に「リワークプログラムCRESS受付票」に必要事項を記入してご持参下さい。この受付票に基いて、休職の経緯や、リワーク参加にまつわる気持ちやその経緯等をスタッフが伺います。上に書いたようなリワークの参加にまつわる不安も率直にお話し下さい。スタッフから当院のリワークについて、パンフレットを使ってご説明します。現在の睡眠や生活リズムについてお話しし、リワークで使う「生活記録表」と「生活目標」の用紙をお渡しし説明します。プレリワークの間に、自己理解の一助となる心理検査を2回実施しますが、最初の検査を実施します。

### (2) 第2回 導入面接（生活改善プログラム/心理検査2回目）

第1回でお渡しした「生活記録表」と「生活目標」をスタッフと確認し、睡眠や食事、活動、生活リズム、健康状態をスタッフと一緒に振り返ります。生活改善に向けてのプログラムをゆっくり始めましょう。2回目の心理検査を実施します。

### (3) 第3回 導入面接（リワーク参加契約/生活改善プログラム/心理検査のフィードバック）

心理検査の結果をスタッフがフィードバックします。自己理解の一助にして下さい。リワークへの参加決定された方とは、リワーク参加同意書（契約書）を交します。初日の説明やルールなど、リワークの参加の仕方について具体的に説明します。「生活記録表」と「生活目標」を確認し、リワークに入るにあたって睡眠や生活リズムの改善目標を考えておきましょう。



## ② リワーク初期（3週間）～少しずつリワークの中に入れてみよう～

プレリワークが終わったら、今度はリワークグループの中に実際に入れてみましょう。リワーク初期は、第1週目は午前3日（2日間はお休み）、第2週目は午前で1週間、第3週目は前半2日間は午前、後半3日間は全日参加。このように1週ずつ参加日数を増やしていくことで、リワークのプログラムとグループに無理なくゆっくり慣れていくことができます。

### (1) まずは午前中のプログラムから

リワークのスタートです。プレリワークと違って、実際にグループに入って、メンバーと一緒にプログラムに参加します。しかし、最初から無理をするのは禁物です。リワーク初期では、午前のプログラムへの参加から開始し、3週間をかけて、全日参加に移行します。

### (2) 1週ごとにステップアップ

以下のように、1週ごとにステップアップしていきます。

		月	火	水	木	金	参加曜日
第1週 午前3日参加 (2日休み)	am	セルフチェック	グループ ミーティング (選択)	個別作業 ・個別相談 (選択)	グループ セラピー (選択)	個別作業 ・個別相談	必須...月・金 選択...火・水・木 から1つ
	pm	—	—	—	—	—	
第2週 午前5日参加	am	セルフチェック	グループ ミーティング	個別作業 ・個別相談	グループ セラピー	個別作業 ・個別相談	月から金まで全部
	pm	—	—	—	—	—	
第3週 午前2日+全 日3日	am	セルフチェック	グループ ミーティング	個別作業 ・個別相談	グループ セラピー *この枠は月1 回グループディ スカッション	個別作業 ・個別相談	月から金まで全部 午前...月・火 全日...水・木・金
	pm	—	—	軽運動	自己分析	SST	

「個別作業」は個人で課題に取り組みます。隔週で行われる担当スタッフとの「個別相談」も、リワーク初期で始められます。講義中心の「グループミーティング」（アサーション・認知療法・ストマネ）は、初めてグループに入る新メンバーにも安心して受けられるプログラムです。グループミーティングを通じて、再発予防にとっても役立つ考え方や方法論を学ぶことができます。「セルフチェック」では、プレリワークの期間に取り組んできた生活改善プログラムを、他のメンバーと一緒にグループ全体で取り組みます。「グループセラピー」は見学から始め、リワークの中でのメンバー同士の交流が、リワークの治療体験につながることを感じてみて下さい。

### (3) リワーク初期の段階で少しずつ新しい環境に慣れていこう

リワーク初期の段階は、リワークという新しい環境に適応するために、様々な不安を感じるはずですが、この段階ではスタッフがプログラムの説明を丁寧に実施します。また、リワークでの経験を積んだ在籍メンバーが、いろいろと教えてくれたり助けをしてくれることでしょう。コミュニケーションを少しずつ体験しましょう。



### ③ リワーク中期（2ヶ月～）～リワークでいろんな経験をしよう～

プログラムでの経験と学びが積み重なっていく段階です。最初の不安を乗り越えられると、リワークへの安心が増し、リワークが楽しい場所になってくるかもしれません。しかしリワークでの治療的経験を重ねることで、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もなります。リワークの中で、職場の自分が自ずと再現されていくのです。リワークの中で、休職に至った自分自身と再会することになるのです。この再会は苦しい経験にもなります。しかし、これは変化のチャンスです。リワーク中期で再現した困難を、スタッフとメンバーと共に、グループの中で乗り越えていく経験が持てると、復職に向かうこともできます。

参加中期には復職の土台となる健康的な生活を実現していくこともとても大事です。また職場とのコンタクトを開始することも意識します。担当スタッフと一緒に進めていきます。

#### (1) リワークは全日参加に

リワーク中期では、リワークを1日フルで参加します。お昼休みと午後のプログラムを経験することで、実際の職場の勤務に近づきます。

#### (2) グループの中でのコミュニケーションを経験するプログラムが入ります（グループ作業、SST、自己分析、軽運動、マインドフルネス、アートセラピー、個人プレゼンなど）

グループの中でのコミュニケーションを主軸に置く午後のプログラムが入ってきます。「グループ作業」は、職場を模したプログラム。メンバーで協力してプロジェクトに取り組めます。「SST」は、職場を舞台にしたロールプレイを実施し、メンバー同士でフィードバックし合います。グループの中の体験を巡って、全員で考えるプログラムが増えることで、一人だけでは気付かなかった自分自身への発見がもたらされるでしょう。グループで一緒にお互いのことを考え合う経験はリワークが持つ治療的効果の中核です。

#### (3) リワークでの経験の積み重ねが、再発予防につながります

リワーク中期のメンバーは職場で言えば、仕事の経験を重ねてきた中堅に当たります。リワークのグループ作業で、リーダー的なポジションに挑戦することで、職場につながる体験ができます。リワークを「心の職場」にできる経験が、再発予防の鍵です。

#### (4) 職場とのコンタクトを開始

リワークでいろんな経験が持てると職場とのコンタクトに前向きになれる。復職に向けて、職場との連絡を担当スタッフと一緒に進めましょう。

#### (5) リワーク中期には、自己評価による振り返りを実施

リワーク中期では、質問紙を使ってリワークでの取組みを振り返り評価する自己評価を定期的に行います。その結果をスタッフと面談で話し合い、復職と再発予防につながるリワークでの個人目標を設定し、その目標に意識的に取り組めます。このような自己評価を重ねることで、リワークの体験は充実し、復職に近づける実感が持てるでしょう。





## ④ リワーク後期（1ヶ月～）～リワークで復職に向かっていこう～

リワーク後期は、職場と復職について実際に話し合い、現実的な復職の見通しが持てる段階です。復職が現実になる達成感や不安、リワークから離れメンバーやスタッフとお別れする悲しさなど経験されるかもしれません。リワークの卒業と復職を前に、豊かな情緒的経験がもたらされることは、そのメンバーがなした大事な仕事です。グループの力をもらいながら、復職に向かいましょう。

### (1) リワーク後期でのグループ体験

後期では、リワークで一緒に時間を過ごしてきたメンバーが、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、新しいメンバーに伝えたいと思えるかもしれません。こうしたグループ体験をリワークで持てることは、復職してから職場できっと生きてきます。

### (2) 復職に向けた職場とのコミュニケーション～リワークを併用しながら復職に向かおう

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ことが必要です。職場との相互理解を目指して、メンバーと職場の方と担当スタッフとで合同面談を実施する場合があります。また、リワークの卒業と復職の際に、職場からの理解と協力の下で、1～4週間、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（試し出勤）を実施する場合があります。リワーク後期までのプロセスを活かし、復職を着実に成功させましょう。

### (3) 復職を控えた今だからこそ、困ったことや悩みに目を瞑らないで

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」に目を向け、コミュニケーションを通じて乗り越えようとする姿勢です。リワークを終了する段階でも、意義のある経験が持てます。それは、復職に向かう真の力につながります。

復職

継続的な再発予防



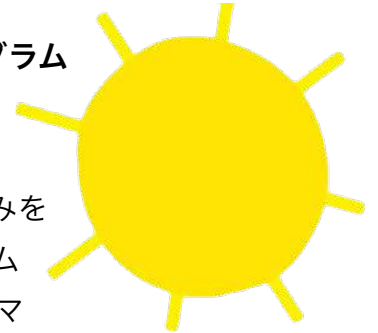
## ⑤ アフターリワーク ～復職後もリワークで再発予防～

リワークを最後までやり抜き、卒業し、復職を実現しました。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』、『メンバーどうして話し合えたら』と思われるでしょう。

リワークでは、「アフターリワーク」で、復職後のメンバーをサポートしています。

### アフターリワーク

「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。復職後もアフターリワークに参加して、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。再発予防しながら仕事を続けていく力につながるはずです。



## 7. リワークの自己評価

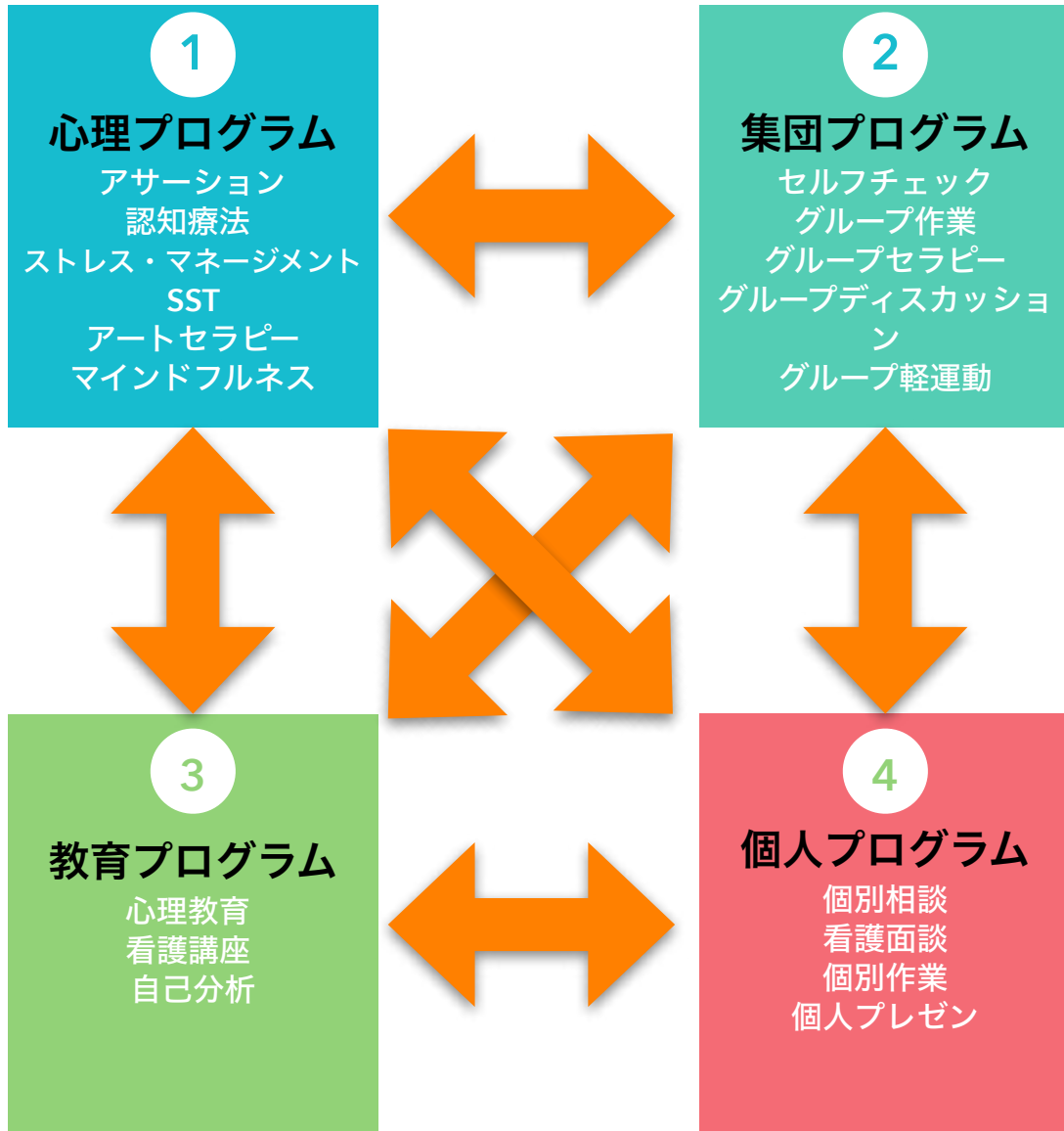
リワークでは定期的に（9週間ごと＝約2ヶ月ごと）、自己評価を実施しています。「評価」という言葉に嫌なイメージを持たれる方もいるかもしれませんが、リワークで言う「評価」は他人と比べたり、成績の良し悪しを見るものではありません。リワークに参加している今の自分を知るためのものです。自分にとって大事な目標は何なのかを見つける手がかりにするものです。

自己評価は、自己評価質問紙を使って行います。その結果について、担当スタッフとの振り返り面談で話し合い、復職と再発予防につながるリワークの目標作りに役立たせましょう。自己評価をリワーク在籍期間に何度か繰り返すことで、自分自身の変化を見る機会にしましょう。復職時期を考える機会にもしていきます。



## 8. 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・トレーニング (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) → 「振り返りとまとめ」(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か。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）に毎週取り組み、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のでしょうか。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り返り、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り組みます。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つてこそ、職場にもう一度戻って働こうという思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て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ほしいと思います。

### 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り組むことで、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。振り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、目の前の課題に取り組む時間です。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、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、個別作業で何に取り組む予定なのか、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。それを振り返り、翌月のプレゼンの取組みに繋がります。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。

## 9. 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日の振り返り）。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

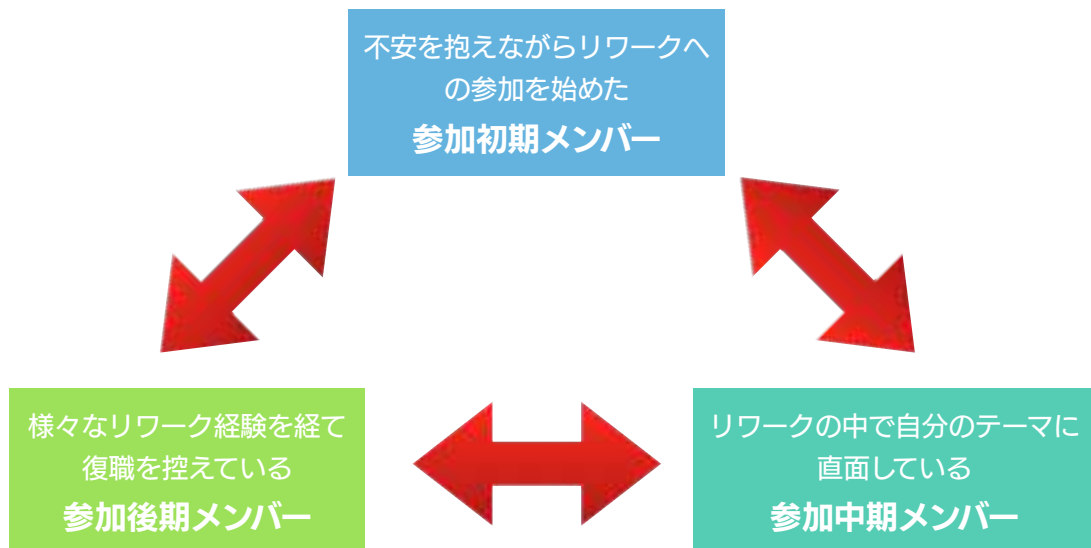
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3	4	5	6
a.m.	セルフチェック	グループミーティング ～認知療法③～	個別作業・個別相談	グループセラピー	個別作業・個別相談	リワークお休み
p.m.	マインドフルネス	グループ作業 ～リワーク通信 1/9～ 映画紹介文ベ切り	軽運動 ～ヨガ～	個人プレゼン 掃除	SST	
	8	9	10	11	12	13
a.m.	セルフチェック	グループミーティング ～アサーション①～	個別作業・個別相談	グループディスカッション ～復讐に向けて～	個別作業・個別相談	リワークお休み
p.m.	マインドフルネス 映画決め	グループ作業 ～リワーク通信 2/9～	ルービック脳トレ ストレッチ 個人プレゼン振返りベ切り	自己分析 掃除	SST	
	15	16	17	18	19	20
a.m.	セルフチェック	グループミーティング ～アサーション②～	個別作業・個別相談	グループセラピー	個別作業・個別相談	アフターリワーク ～卒業メンバー対象～
p.m.	アートセラピー	グループ作業 ～リワーク通信 3/9～	軽運動 ～もぐふ～ 筋弛緩法	心理教育 個人プレゼン5月テーマ発表/掃除	SST講義	
	22	23	24	25	26	27
a.m.	セルフチェック	グループミーティング ～アサーション③～	個別作業・個別相談	グループセラピー	個別作業・個別相談	リワークお休み
p.m.	アートセラピー	グループ作業 ～リワーク通信 4/9～	自律訓練法	自己分析 掃除	SST 個人プレゼン資料提出ベ切り	
	29	30	31	1	2	3
a.m.	セルフチェック	グループミーティング ～まとめ①～	個別作業・個別相談	グループセラピー	個別作業・個別相談	リワークお休み
p.m.	映画鑑賞会 映画決めチラシ配布	グループ作業 ～リワーク通信 5/9～ 映画紹介文ベ切り	書道 ストレッチ	個人プレゼン 掃除	SST	

## 10. 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、当院のリワークでは、回復過程に応じた段階を踏まえた上で、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、という姿勢を共有しています。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。

### リワーク初期メンバーへの対応の例

- ・ 午前の参加から開始
- ・ プログラム説明（個別およびグループ）
- ・ 生活相談（個別）
- ・ 初期評価面談（個別）,etc.



### リワーク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）
- ・ 後期評価面談
- ・ 最終段階プログラム評価
- ・ リワーク卒業式,etc.

### リワーク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
- ・ 中期評価面談
- ・ 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としても理解します。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、再発予防に繋がる力になると考えるからです。

こうした治療姿勢の下、リワークという集団療法では、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えます。例えば、段階ごとのプログラムと同時に、段階の違うメンバー（リワーク初期、



中期、後期) が一つのグループを構成するプログラムも実施することで、多様な感情や想い、葛藤がグループ内で経験されます。まさに職場が、そういうグループだったはずです。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。

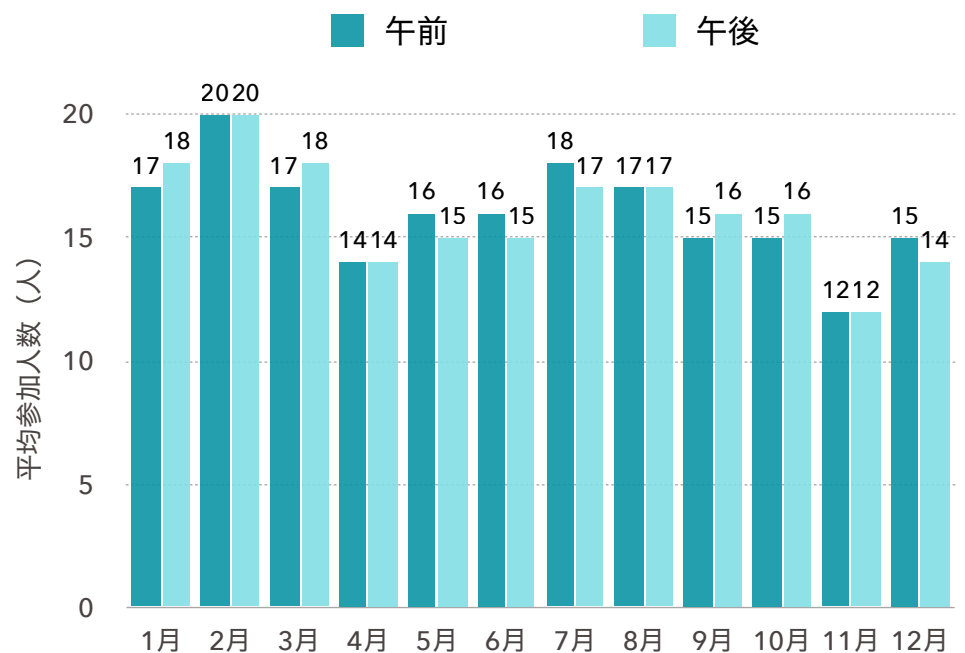
リワークのグループの中で経験する不安や葛藤を一緒に考え、その経験を価値あるものとして共有し伝え合えるメンバーがグループを構成する時、何が起きるでしょうか？そのグループが、ワークできるグループメンタリティ（グループに宿る心の性質）を持つようになるのです。すると、ワークするグループの誕生に寄与している各メンバーの心の中にも、ワークする心が喚起されます。このプロセスは、集団療法の本質の一つです。それまで凍結していた休職者のメンバーの心が、生きたグループを経験することで、息を吹き返す。葛藤や不安を経験し、それを人とコミュニケーションして乗り越えていける、そんな生きた心を持ったメンバーが一人でも多く、現実の職場に向かって行かれることを、私たちリワークスタッフは援助しています。

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

リワークプログラムCRESSのスタートは2012年7月。最初は週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り組むこととなります。

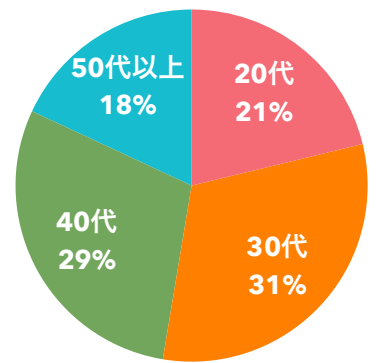
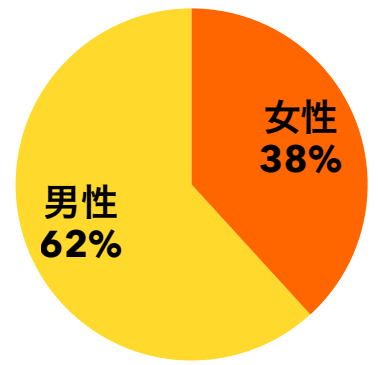
### [A] 2023年リワーク平均利用者数

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	18	17	18
4月	14	14	14
5月	16	16	15
6月	16	16	15
7月	17	18	17
8月	17	17	17
9月	16	15	16
10月	16	15	16
11月	12	12	12
12月	15	15	14
平均参加人数	16	16	16



**[B] リワーク参加人数と年齢、性別の内訳**

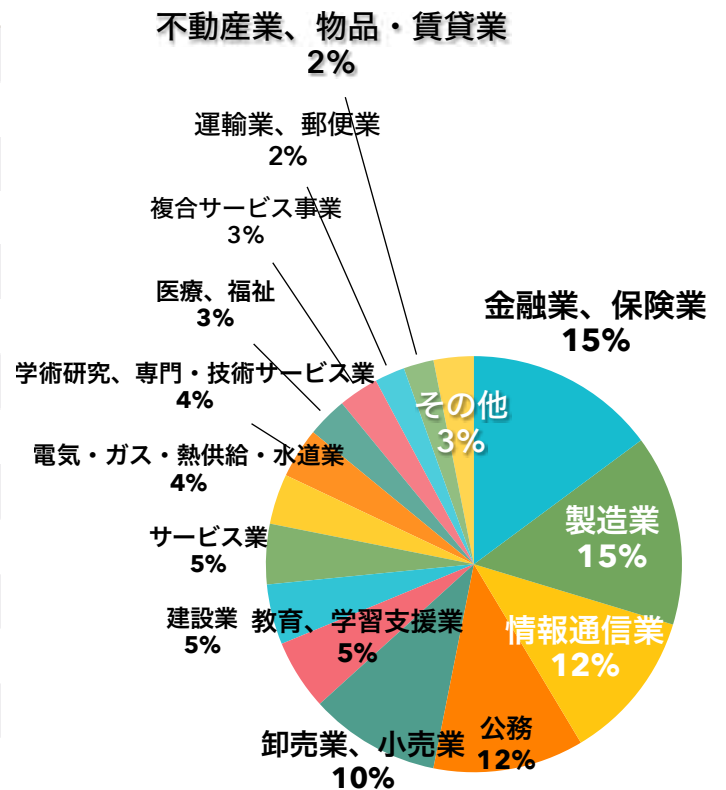
メンバーの 参加開始日	参加者合計 (人数)	再参加メンバー の内訳(人数)	性別 (人数)		参加者の年齢の内訳(人数)			
			女性	男性	20代	30代	40代	50代~
2012年7月 ~2017年	185	2	60	125	38	56	62	29
2018年	38	2	18	20	8	11	14	5
2019年	31	0	10	21	5	11	8	7
2020年	36	0	16	20	8	13	10	5
2021年	33	3	12	21	6	14	5	8
2022年	30	1	13	17	8	6	9	7
2023年	29	0	17	12	8	9	4	8
<b>合計 (人数)</b>	<b>382</b>	<b>8</b>	<b>146</b>	<b>236</b>	<b>81</b>	<b>120</b>	<b>112</b>	<b>69</b>



☞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。

**[C] リワーク参加者（参加開始日が2020年~2023年までメンバー）の業種の内訳**

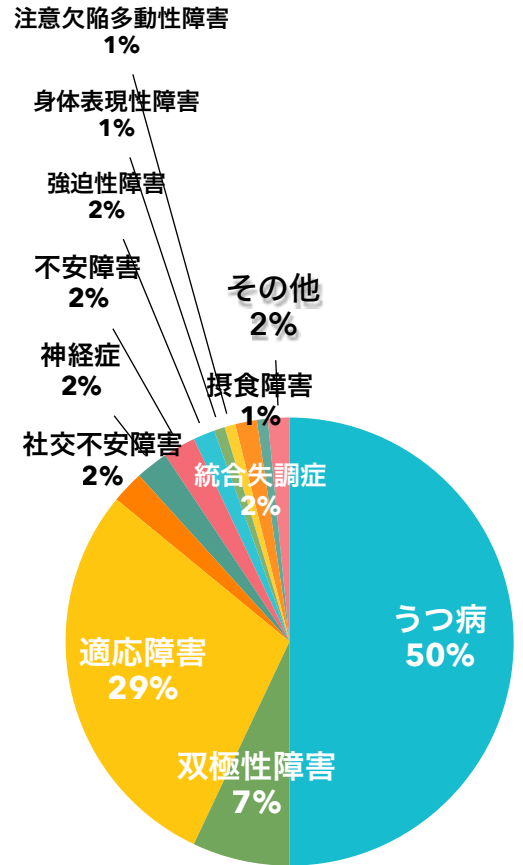
業種	人数 (人)	割合
金融業、保険業	19	14.8%
製造業	19	14.8%
情報通信業	15	11.7%
公務	15	11.7%
卸売業、小売業	13	10.2%
教育、学習支援業	7	5.5%
建設業	6	4.7%
サービス業	6	4.7%
電気・ガス・熱供給・水道業	5	3.9%
学術研究、専門・技術サービス業	5	3.9%
医療、福祉	4	3.1%
複合サービス事業	4	3.1%
運輸業、郵便業	3	2.3%
不動産業、物品・賃貸業	3	2.3%
その他 (含無職)	4	3.1%
<b>合計</b>	<b>128</b>	



☞業種の分類は、日本標準産業分類に基づいています。

**[D] リワーク参加者（参加開始日が2020年～2023年までメンバー）の疾病の内訳**

	疾病（主病名）	人数
気分〔感情〕障害	うつ病	64
	双極性障害	9
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	37
	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
	小児く児童期及び青年期に通常発症する行動及び情緒の障害	注意欠陥多動性障害
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
生理的障害及び身体的要因に関連した行動症候群	摂食障害	1
その他		2
	合計	<b>128</b>

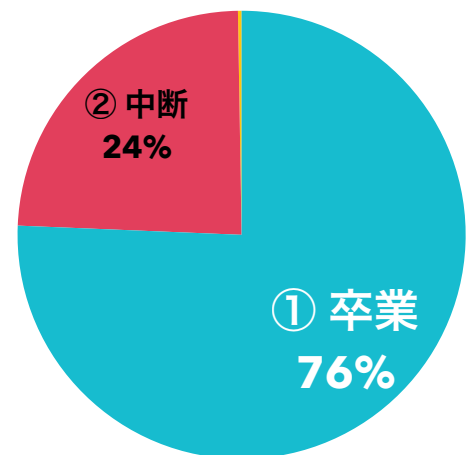


**[E] リワーク参加者の転帰 –卒業、中断、在籍中の内訳–**

参加開始日が2012年7月から2023年末までのメンバーを対象に、その転帰を2024年6月末の段階で示します。

- 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、2024年7月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 (1)	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	24 (4) [1]	6	0
2023年	29	14 (0) [0]	14 (1)	1
合計	382	289 (20) [7]	92 (1) [1]	1



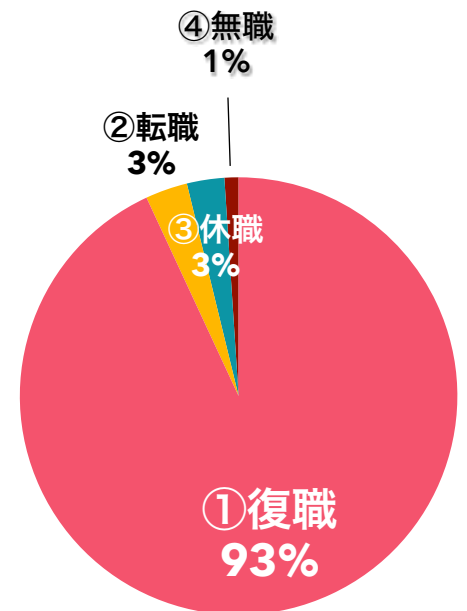
☞人数の横の（ ）内の数字は、「復帰メンバー」の内訳。復帰メンバーとは「一度はリワークを中断したが復帰し、最終的には卒業したメンバー」を意味します。  
 ☞人数の横の [ ] 内の数字は、「再参加メンバー」の内訳。

## [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289人（[E] リワーク参加者の転帰 —卒業、中断、在籍中の内訳—の表）がどのような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り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。

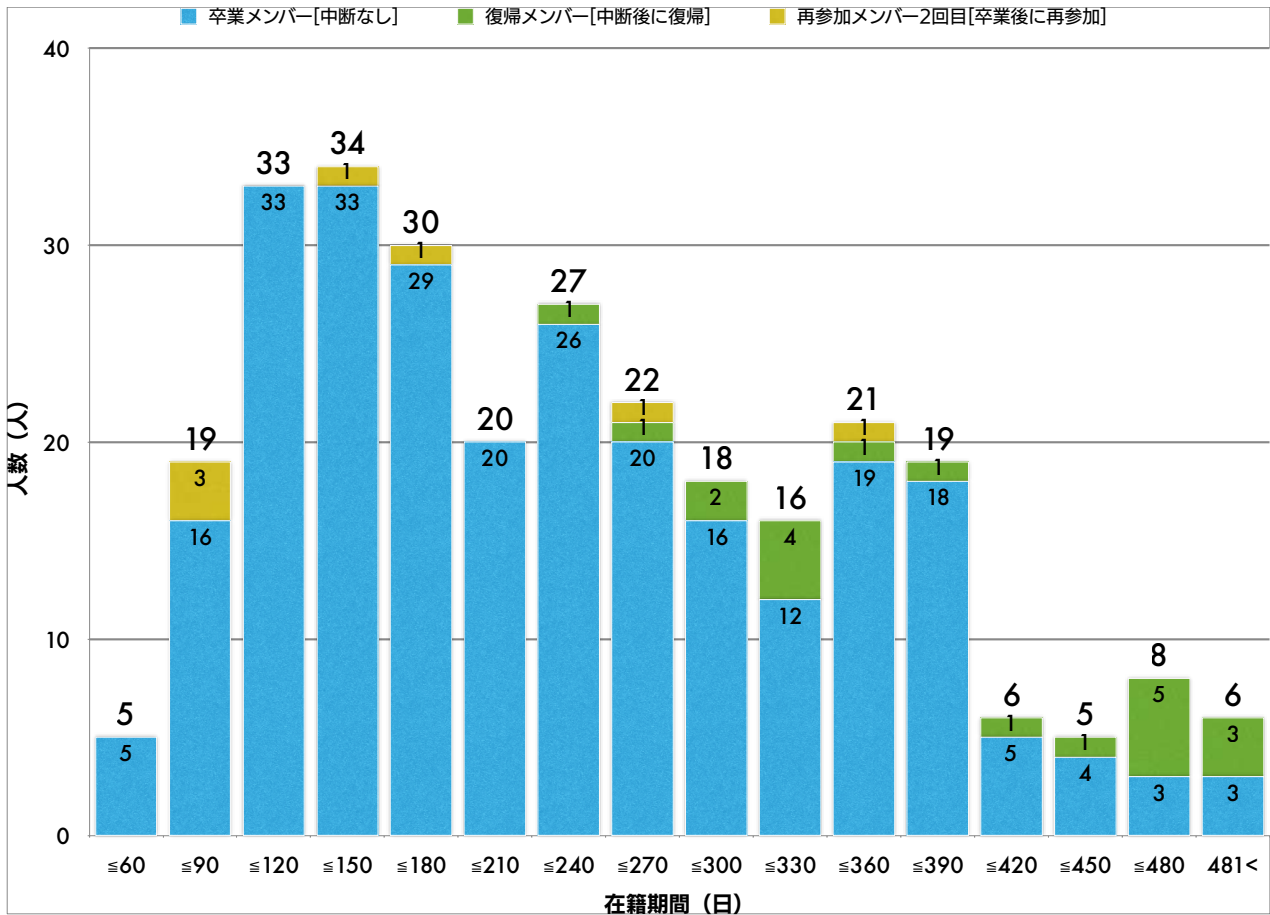
メンバーの参加開始日	参加者合計 (人数)	卒業人数 (人数)	卒業メンバーの転帰の内訳(人数)			
			①復職	②転職	③休職	④無職
2012年7月～2017年	185	142	138	2	2	0
2018年	38	32	32	0	0	0
2019年	31	25	25	0	0	0
2020年	36	26	23	2	1	0
2021年	33	26	20	1	4	1
2022年	30	24	22	2	0	0
2023年	29	14	9	2	1	2
<b>合計</b>	<b>382</b>	<b>289</b>	<b>269</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>3</b>



## [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289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] リワーク参加者の転帰 —卒業、中断、在籍中の内訳—の表の下の説明）20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、**231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。

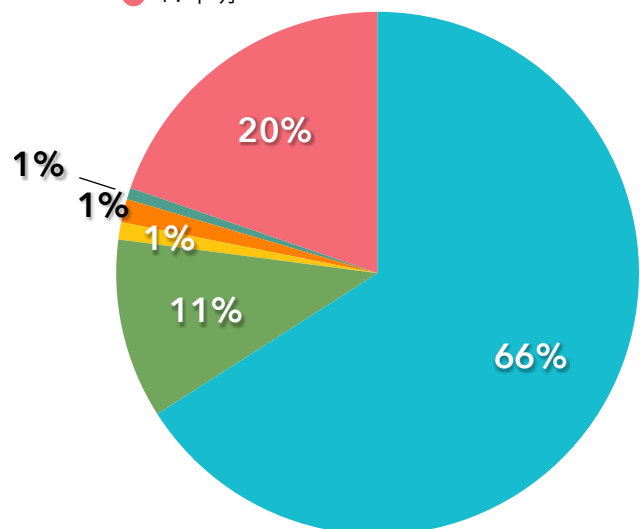


**[H] リワーク終了日の6ヶ月後の就労状態 (2024年6月末における調査)**

リワーク開始以来、2023年12月末までの卒業メンバー全279人について、リワーク終了日の6ヶ月後の就労状態を以下に示します。多くのメンバーがリワークを卒業されてから半年後も仕事を続けておられますが、再休職などで仕事に行けなくなる方も一定数おられます。リワークを卒業し復職してからも、自分について内省し、治療的な生活を継続することが大切です。仕事に行けている方はもちろん、リワーク卒業後に仕事に行けなくなった方も、アフターリワークに参加して下さい。スタッフが卒業メンバーのサポートをしています。

リワーク終了日の6ヶ月後の就労状態	人数
A: 仕事（元の職場の仕事・転職先）を継続	184
B: 仕事中断（再休職・病欠・退職など）	31
C: 卒業後に転職して仕事継続	3
D: 休職継続	4
E: 無職継続	2
F: 不明	55
<b>合計</b>	<b>279</b>

- A: 仕事（元の職場の仕事・転職先）を継続
- B: 仕事中断（再休職・病欠・退職など）
- C: 卒業後に転職して仕事継続
- D: 休職継続
- E: 無職継続
- F: 不明

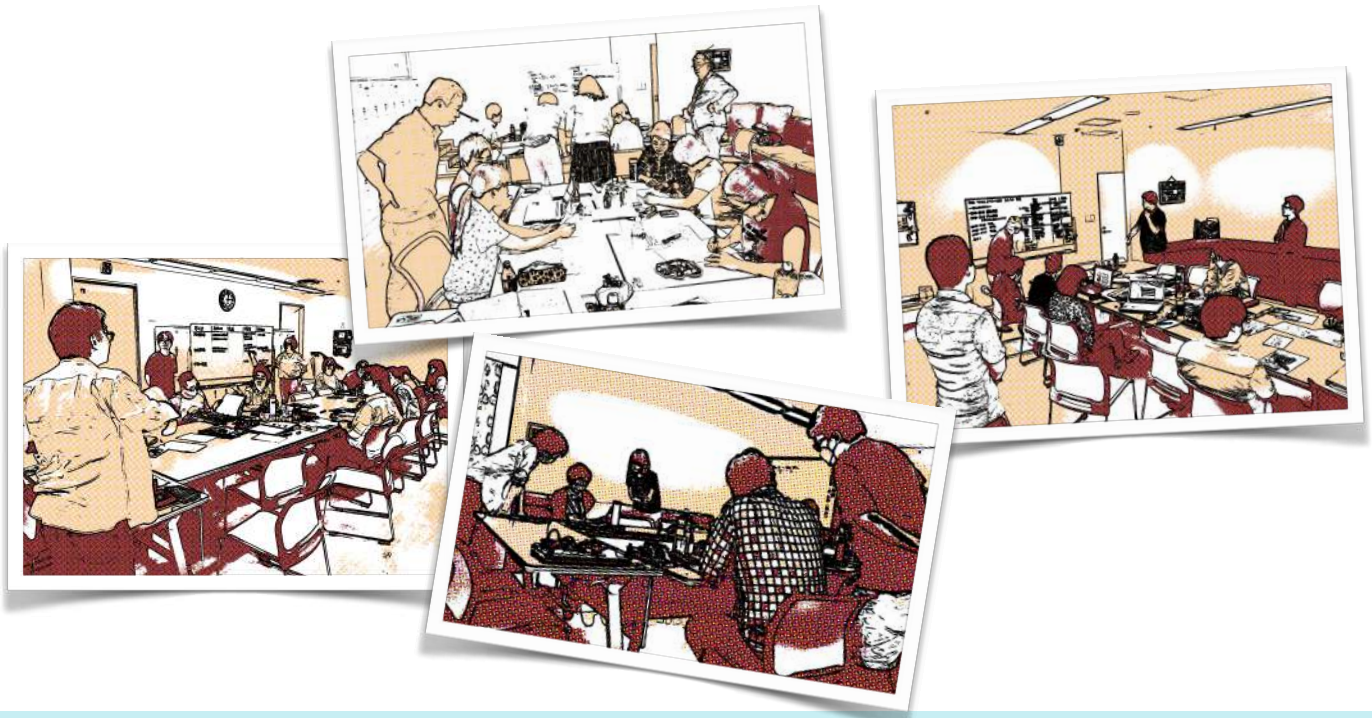


☞ 「F：不明」の55人の卒業メンバーの多くは、他院から参加されていたメンバーで、リワーク卒業後半年経って当院のアフターリワークに参加されていない方たちです。

## 12. 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。



## 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）
- \*クリニック専用の駐車場・駐輪場はございませんので、リワークに参加される方は、公共交通機関をご利用ください。

- 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。

