

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ともに目指す

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。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。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とも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

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、「リワーク」という用語を使います。「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。



リワークでの経験を通じた変化



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。

(ただし、現在離職しており、社会復帰への意思をお持ちの方や、休職中の方で、元の職場への復帰ではなく転職を希望されている方も、参加可能な場合がありますので、ご相談ください。)

参加条件

リワークへの参加を希望される方は、次の 5 つ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。

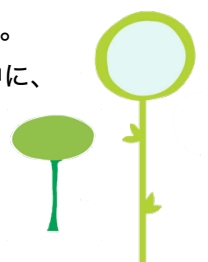
- (4) グループ活動を通じたプログラムへの参加に支障がないこと。

☞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です。よって、グループに入ること希望されない方は、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。治療グループに対して攻撃的・非協働的であるといったような明確な問題があることがわかると参加困難と判断する場合があります。

- (5) リワークの利用期間内で、主体的にプログラムに取り組めること。

☞リワークでは、最低参加期間は設定していません。ただし、復職できると判断するための根拠をリワークで確認するには、ある程度の期間(およそ 3 ヶ月程度)が必要になります。復職判定のための根拠としては、「リワークへの安定した参加(出席率/出勤率)」「健康的な生活の実現」「復職に向けた自分のテーマにグループの中で取り組み、参加時に比べて変化が見られる」「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む」等があります。これまでの参加者の中には短期間でリワークを卒業された方もいますが、その多くは、退職のタイムリミット等の現実的な事情があり、その上で欠席せず毎日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平均在籍期間は約 7 ヶ月半です(☞p.20 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必要があり、そのために相応の時間が必要になるという事実があります。ただし、利用期間はあくまでも目安であり、実際の卒業時期は、その都度スタッフと相談しながら決定します。

☞最大利用期間としては、1 年間という利用期限があります。最大 1 年間のリワーク在籍期間中に、復職を目指します(復職が実現段階に入っているメンバーに限り、その段階において 1 年を超えていても、利用を延長できる場合があります)。



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。

(3) リワークの参加開始にあたって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。

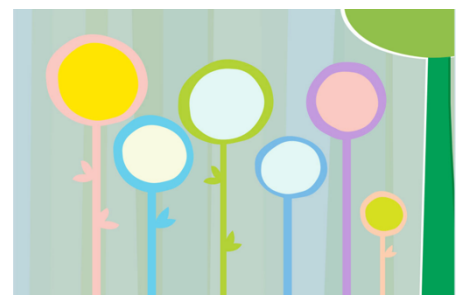
5. 中断メンバーがリワークに復帰できる要件

(1) リワークを再利用して復職を目指そうという明確な意思があること。

(2) 中断期間に生活を自己管理して生活リズムを整えていること。

(3) 中断に至った自分を振り返り、中断を繰り返さないような作業を実施していること。

☞ リワークの中断は、リワークという職場で休職が再現したとご本人が考えられることが大事です。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、リワークが定員になっている場合や、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、①リワーク導入期、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つの段階を提供します。少しずつ、無理なく、進んでいきます。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。

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？



①リワーク導入期 ～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。リワークグループに入る前に、管理医や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。

自分で希望してリワークへの参加を求める方もおられます。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のは当然です。**リワークは、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る集団療法です。**導入期を通じて、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) 導入面接第1回（リワークの説明／生活改善プログラム）

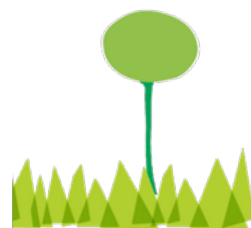
スタッフとの最初の面接です。事前に「リワークプログラムCRESS受付票」に必要事項を記入してご持参ください。スタッフから当院のリワークについて、パンフレットを使ってご説明します。現在の睡眠や生活リズムについてお訊きし、リワークで使う「生活記録表」と「生活目標」の用紙をお渡しし説明します。上に書いたようなリワークの参加にまつわる不安があれば、率直にお話してください。下に挙げるプレリワークコースへの参加希望がある場合も、ここで確認します。

(2) 導入面接第2回（参加契約／生活改善プログラム）

リワークへの参加が決定された方とは、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。加えて第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、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。

●プレリワークコース●

リワークへの不安が大きい方に向けて、リワークの雰囲気を経験し、通勤や集団内での作業を練習することができるプレリワークコースを用意しています。参加は半日の個別作業のみ、毎日通う必要もありませんので、自分のペースでリワークに慣れていくことができます。詳しくは導入担当者までご相談ください。



②リワーク初期 ～少しずつリワークの中に入ってみよう～

リワーク導入期が終わったら、今度はリワークグループの中に実際に入ってみましょう。リワーク初期は、第1週目は午前で1週間、第2週目は全日参加。このように段階的に参加していくことで、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。

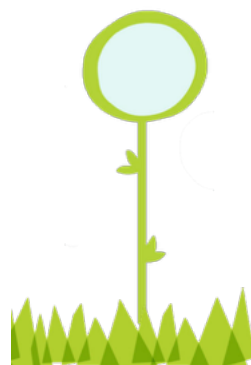
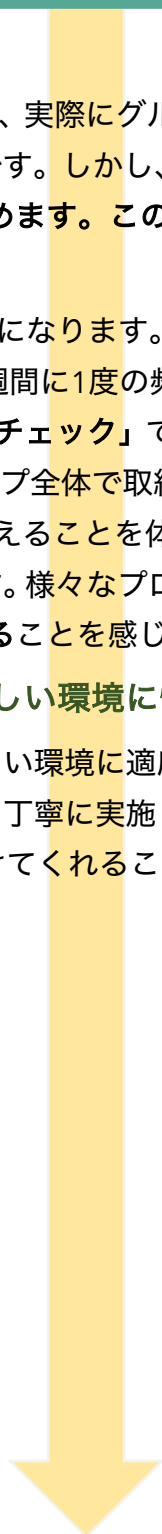
(1) まずは午前中のプログラムから

リワークのスタートです。導入面接と違って、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。CRESSでの日々のスタートです。しかし、最初から無理をするのは禁物です。**最初の1週間は、午前のプログラムのみの参加で始めます。**この間を休みなく参加できたかを確認して、1日通しての参加に移行します。

午前中のプログラムは、「個別作業」が中心になります。個人で課題を設定し、他のメンバーがいる中で集中して作業できるか確かめましょう。3週間に1度の頻度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。「セルフチェック」では、リワーク導入期に取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組みます。「自己分析」は、初めてグループに入るメンバーも、集団の中の自分について考えることを体験できるプログラムです。「ヨガ」を通じて、身体と心の繋がりを体験することもできます。様々なプログラムを通じて、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ください。

(2) 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。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 ～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ともに、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切です。また職場とのコンタクトを開始することも意識し始めます。担当スタッフと一緒に進めていきましょう。

(1) 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始まります（グループ作業、SST、グループディスカッション、軽運動、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。「グループディスカッション」では、休職や復職について自らの体験や気づきを共有し、他のメンバーの話を聞いてまた自分へと立ち返るという経験を得ます。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。

(2) 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」として経験できるプロセスが再発予防の鍵です。

(3) 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れば持てるほど、職場とのコンタクトに向かっていけます。担当スタッフの力をもらいながら、復職に向けた職場とのつながりを作っていきます。



④リワーク後期 ～リワークで復職に向かっていこう～

リワーク後期は、職場と復職に向けて実際に話し合い、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、いろんな感情を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、豊かな情緒経験がもたらされることは、そのメンバーが大事な仕事をされた証拠の一つです。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

後期に入ると、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はずです。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を実施できる場合もあります。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

実際には、最後まで復職への不安が消えてなくな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を生みます。

復職



⑤ アフターリワーク ～復職後もリワークで再発予防～

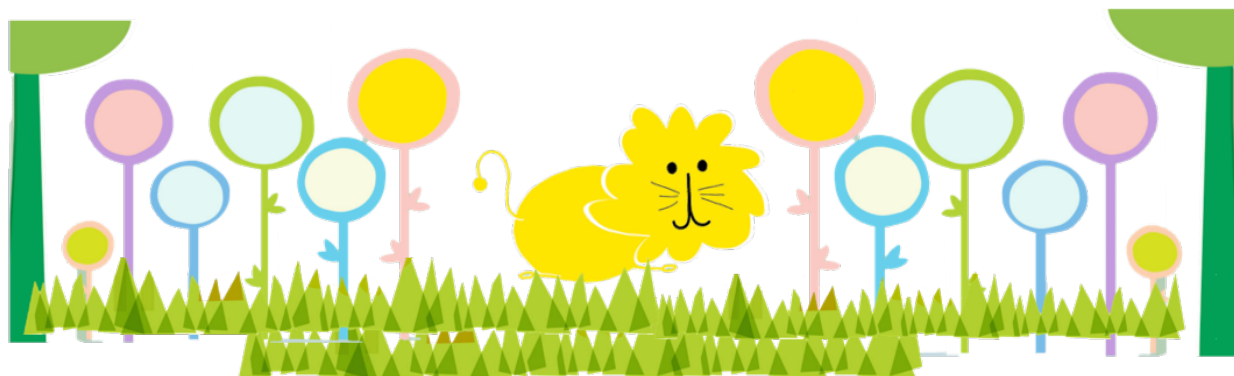
リワークを最後までやり抜き、卒業し、復職を実現しました。しかし、ここからが本当のスタート。職場に戻ってから、いろいろな悩みが出てきます。場合によっては、また職場を休んでしまうこともあるかもしれません。そんなとき、『リワークで学んだことをもう一度思い出せたら』、『メンバー同士で話し合えたら』と思われるでしょう。リワークでは、「アフターリワーク」で、復職後のメンバーをサポートしています（☞p.22参照）。

継続的な再発予防

7. リワークの自己評価

リワークでは約2ヶ月ごとに、**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。しかし、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たりす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。その後結果について自分なりに振り返り、休職と復職について体系的にまとめる「課題分析シート」を作成します。こうした一連の作業を、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。自己評価の結果は、復職時期を決めるためのきっかけとしても使うことができます。



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・トレーニング」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の中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。

ストレス・マネージメント (105 分 / 回、1～2 ヶ月に 1 回)

キーワード：心理、個別、集団、理解

あなたは職場でどのようなストレスを感じていたでしょうか。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していきます。

認知療法 (105 分 / 回、1～2 ヶ月に 1 回)

キーワード：心理、個別、集団、理解

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、自己内対話を通じて、これまでよりもっと適応的な新しい思考を経験できるか目指します。認知療法を実践するための課題（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。

アサーション・トレーニング (105 分 / 回、1～2 ヶ月に 1 回)

キーワード：心理、個別、集団、理解

あなたは職場で、自分の気持ちや意思を伝えられていたでしょうか。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……。そんな時、どんなコミュニケーションを取れば、モヤモヤした気持ちを抱えずにいられるでしょうか。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え、相手と相互に理解し合える関係を築くことを学びます。

チャレンジワーク (105 分 / 回、1～2 ヶ月に 1 回)

キーワード：心理、集団、実践

リワークの中で得た知識や経験を実際の生活や仕事に活かしていくためには、どうすればいいでしょうか。架空の事例を読んで状況を整理し、対処法について考えてみましょう。一人で考えるだけでなく、グループのメンバーと共に話し合うことは、あなたに新しい気づきを与え、視野を広げてくれることでしょう。

SST ソーシャル・スキルズ・トレーニング (105 分 / 回、月 1～2 回)

キーワード：心理、集団、実践

SST では、職場を舞台にしたロールプレイを体験します。舞台上に上がる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、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、1～2ヶ月に1回）

キーワード：心理、個別、集団、理解、実践

アートセラピーでは創作活動を行います。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。

マインドフルネス（15分 / 回、毎日）※個別作業の時間内で実施します

キーワード：心理、集団、実践

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、様々な瞑想を通じて実践していきます。

ヨガ（105分 / 回、月1回）

キーワード：余暇、集団、実践

普段の生活の中で、私たちの姿勢にはいつのまにか偏りが生じ、それが固定化していきます。身体が硬くなり、動きが不自由になります。肩こりや腰痛に悩まされることも起きるでしょう。こうした身体の状態は、心と相互作用することで、心身の動きの不自由さを生みます。ヨガのプログラムでは、様々な身体の動きや瞑想を通じて身体と心の相互作用を促し、固まった身体と心をほぐしていきます。免疫力や体力の向上の効果も目指しています。

セルフチェック（105分 / 回、月1回）

キーワード：生活、集団、理解、実践

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、グループ全体での報告会で生活改善を目指します。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）

キーワード：仕事、集団、実践

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1ヶ月半の納期を設けて、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り組みを、ぜひご覧になってください。

グループディスカッション (105分 / 回、月2~3回)

キーワード：仕事、個別、集団、理解

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。

リラクゼーション・レクリエーション (105分 / 回、週1回)

キーワード：余暇、個別、集団、実践

リラクゼーションでは普段の生活に取り入れられる気分転換やストレッチ等を体験し、セルフケアに繋がっていきけるプログラムです。レクリエーションではメンバー全員で軽運動や脳トレ、表現活動に取り組み、体力や集中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、自分の子どもの部分を経験し、治療的な体験へと繋げていくことができるでしょう。

自己分析 (105分 / 回、月2回程度)

キーワード：心理、個別、集団、理解、実践

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、自分への気づきと他者への理解を深めます。

個人プレゼン (105分 / 回、月1回)

キーワード：心理、仕事、個別、集団、実践

メンバーやスタッフの前で、テーマに基づいてプレゼンテーションをします。月に1回の個人プレゼンの準備をどう進めるかに、そのメンバーが自分の仕事を抱えた時の傾向がはっきりと出てきます。自分の仕事の仕方を振り返り、休職に至らないような取り組み方を身につけましょう。自分のプレゼンをメンバーに見てもらい、そして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を知るきっかけになります。

個別作業 (105分 / 回、毎日)

キーワード：仕事、個別、実践

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「グループ作業」の作業や「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。

※個別作業の冒頭でマインドフルネス実施、終盤にグループ作業の相談可能時間があります。

個別相談（30分 / 回、3週間に1回）※個別作業の時間内に実施します**キーワード：心理、個別、理解**

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ください。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）※個別作業の時間内に実施します**キーワード：生活、個別、理解、実践**

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。

9. リワークプログラムCRESSの一日と月間スケジュールの例

リワークプログラムCRESSの1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） ☞リワークメンバーには一番早くて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（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40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40分～15時25分	午後のプログラム105分間
終わりの会	15時25分～15時40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。 ※週1回（金曜）は、終わりの会前に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

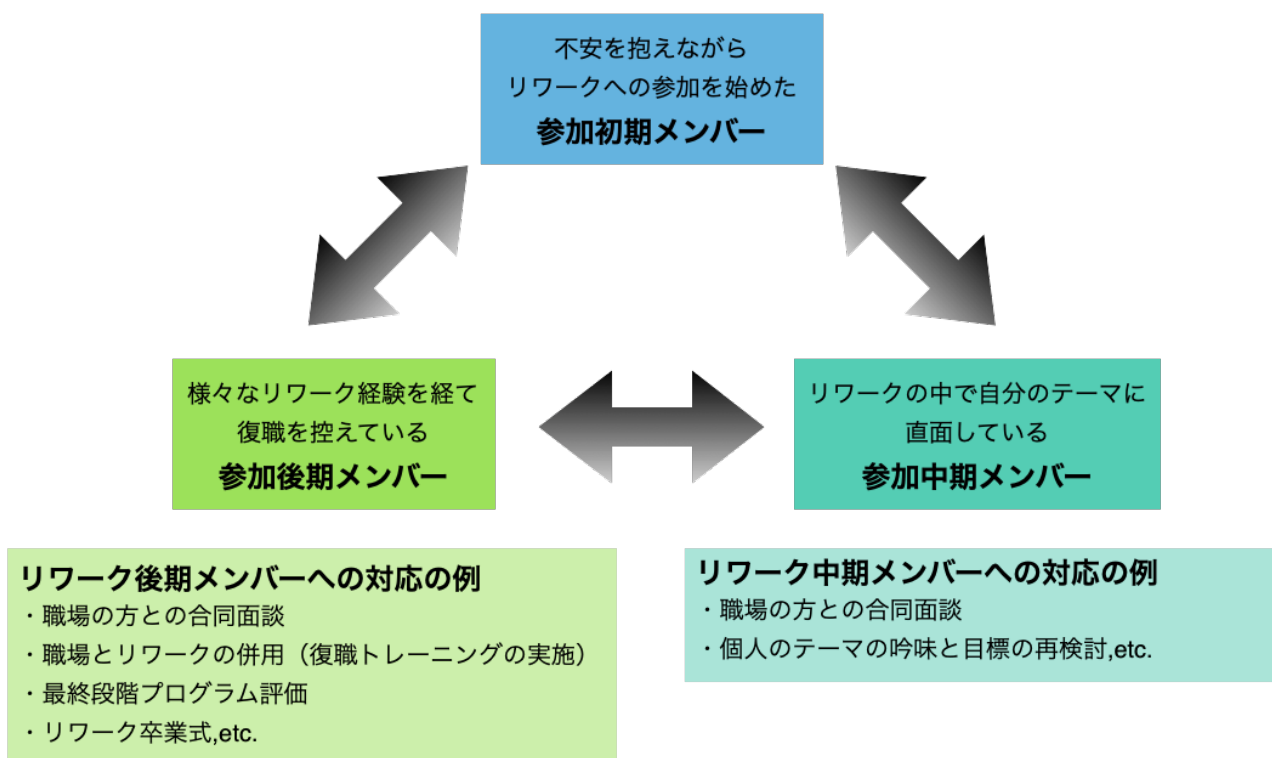
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
30		1	2	3	4	5
a.m.	個別作業・個別相談 看護面談	個別作業・個別相談	個別作業・個別相談	個別作業・個別相談	セルフチェック	リワークお休み 🌿
p.m.	SST	個人プレゼン	書道	グループ作業	個別作業・個別相談 看護面談	
		個人プレゼン資料提出〆切			掃除	
7		8	9	10	11	12
a.m.	個別作業・個別相談 看護面談	個別作業・個別相談	個別作業・個別相談	個別作業・個別相談	自己分析	リワークお休み 🌿
p.m.	グループディスカッション 復職に向けて	ストレス・マネジメント	軽運動 ～卓球～ 筋弛緩法	グループ作業	個別作業・個別相談 看護面談	
		個人プレゼン振り返り〆切			掃除	
14		15	16	17	18	19
a.m.	個別作業・個別相談 看護面談	個別作業・個別相談	個別作業・個別相談	個別作業・個別相談	自己分析	アフターリワーク ～卒業メンバー対象～
p.m.	SST	認知療法	ルービック脳トレ ストレッチ	グループ作業	個別作業・個別相談 看護面談	
					掃除	
21		22	23	24	25	26
a.m.	個別作業・個別相談 看護面談	個別作業・個別相談	個別作業・個別相談	個別作業・個別相談	ヨガ	リワークお休み 🌿
p.m.	グループディスカッション 休職経験を振り返る	アサーション・ トレーニング	アートセラピー	グループ作業	個別作業・個別相談 看護面談	
		個人プレゼンテーマ発表			掃除	
28		29	30	31	1	2
a.m.	個別作業・個別相談 看護面談	個別作業・個別相談	個別作業・個別相談	個別作業・個別相談	ヨガ	リワークお休み 🌿
p.m.	SST	チャレンジワーク	軽運動 ～もぐふ～ 筋弛緩法	グループ作業	個別作業・個別相談 看護面談	
		個人プレゼン資料提出〆切			掃除	

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） 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ことをともにします。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。

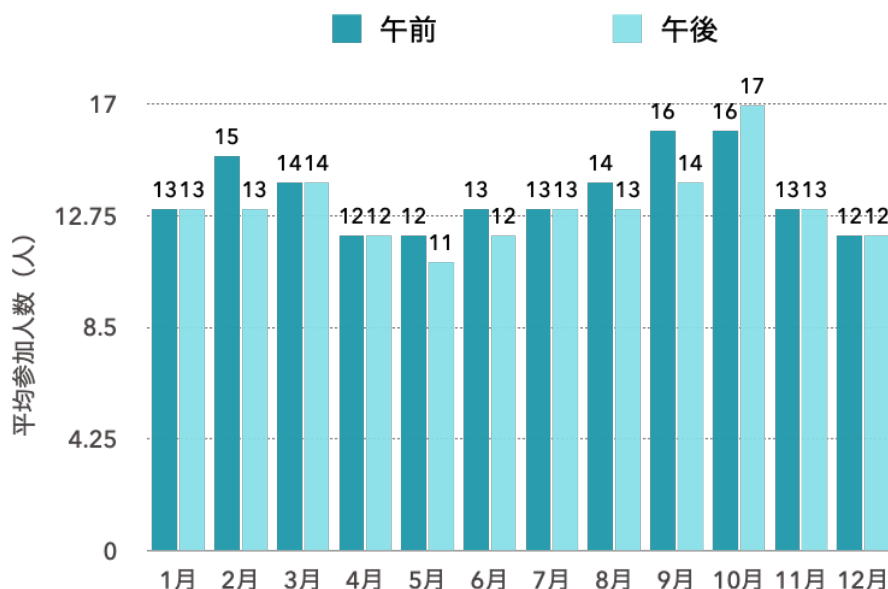
リワークのグループの中で経験する不安や葛藤を一緒に考え、その経験を価値あるものとして共有し伝え合えるメンバーがグループを構成する時、何が起きるでしょうか？そのグループが、ワークできるグループメンタリティ（グループに宿る心の性質）を持つようになるのです。すると、ワークするグループの誕生に寄与している各メンバーの心の中にも、ワークする心が喚起されます。このプロセスは、集団療法の本質の一つです。それまで凍結していた休職者のメンバーの心が、生きたグループを経験することで、息を吹き返す。葛藤や不安を経験し、それを人とコミュニケーションして乗り越えていける、そんな生きた心を持ったメンバーが一人でも多く、現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～2025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になります。

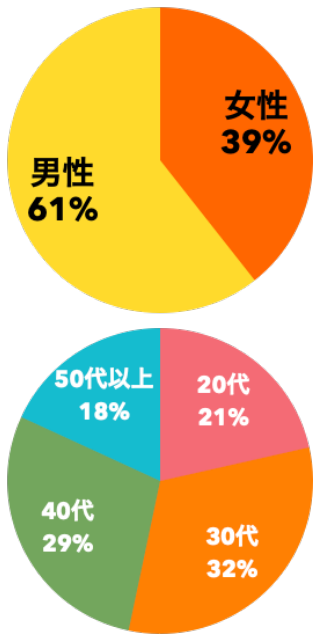
【A】 2025年リワーク平均利用者数

2025年	平均参加人数（人）		
	全日	午前	午後
1月	13	13	13
2月	14	15	13
3月	14	14	14
4月	12	12	12
5月	12	12	11
6月	12	13	12
7月	13	13	13
8月	14	14	13
9月	15	16	14
10月	16	16	17
11月	13	13	13
12月	12	12	12
平均参加人数	13	14	13



[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 ～2018年	254	4	88	166	51	78	84	41
2020年	36	0	16	20	8	13	10	5
2021年	33	0	12	21	6	14	5	8
2022年	30	3	13	17	8	6	9	7
2023年	29	1	17	12	8	9	4	8
2024年	35	0	16	19	9	12	7	7
2025年	35	2	16	19	7	12	10	6
合計 (人数)	452	10	178	274	97	144	129	82

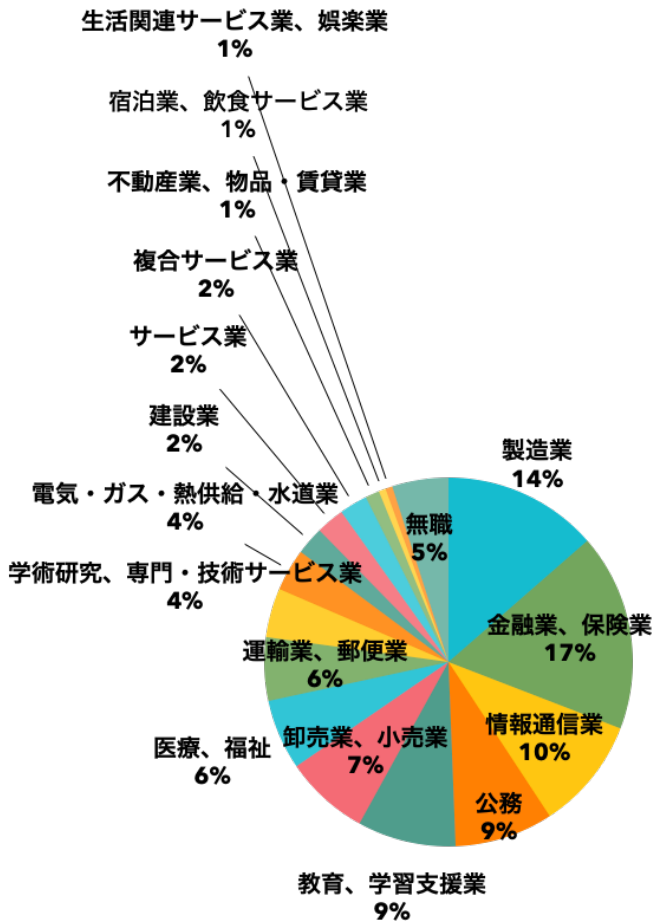


リワークには、「再参加メンバー」が10名おられます。再参加メンバーとは、リワークを卒業して復職したが、その後再休職になり、かなりの時間を経てリワークに再参加するケースです。以降の実績において、再参加メンバーはダブルカウントし20人として考えています。

[C] リワーク参加者（2021年～2025年参加開始メンバー）の業種の内訳

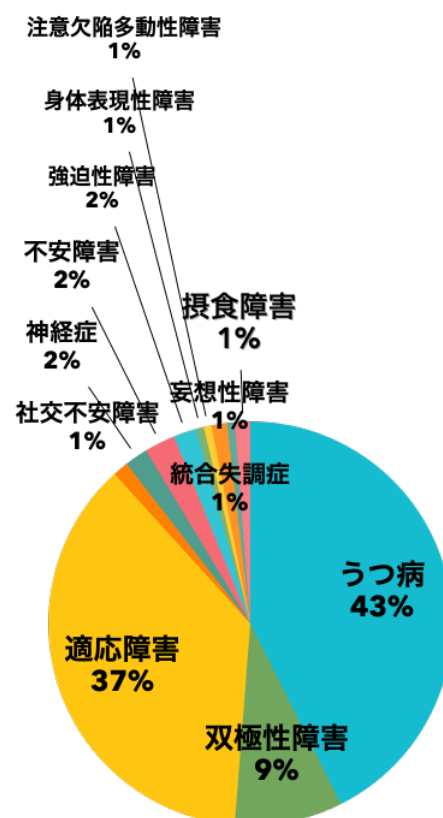
業種の分類は、日本標準産業分類に基づいています。

業種	人数	割合
1 建設業	4	2.5%
2 製造業	22	13.6%
3 電気・ガス・熱供給・水道業	6	3.7%
4 情報通信業	16	9.9%
5 運輸業、郵便業	9	5.6%
6 卸売業、小売業	12	7.4%
7 金融業、保険業	28	17.3%
8 不動産業、物品賃貸業	2	1.2%
9 学術研究、専門・技術サービス業	7	4.3%
10 宿泊業、飲食サービス業	1	0.6%
11 生活関連サービス業、娯楽業	1	0.6%
12 教育、学習支援業	14	8.6%
13 医療、福祉	10	6.2%
14 複合サービス事業	4	2.5%
15 サービス業(他 に分類されないもの)	4	2.5%
16 公務(他に分類されるものを除く)	14	8.6%
17 無職	8	4.9%
合計	162	



[D] リワーク参加者（2021 年～2025 年参加開始メンバー）の疾病の内訳

	疾病（主病名）	人数
気分〔感情〕障害	うつ病	69
	双極性障害	14
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	60
	社交不安障害	2
	神経症	3
	不安障害	4
	強迫性障害	3
	身体表現性障害	1
	注意欠陥多動性障害	1
小児＜児童＞期及び青年期に通常発症する行動及び情緒の障害	統合失調症	2
統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	妄想性障害	1
	摂食障害	2
生理的障害及び身体的要因に関連した行動症候群		0
その他		0
	合計	162

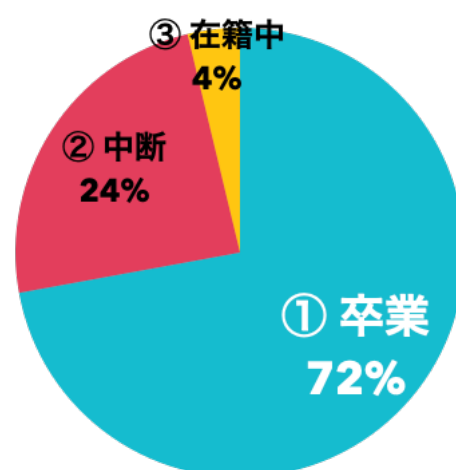


[E] リワーク参加者の転帰 —卒業、中断、在籍中の内訳—

参加開始日が2012年7月から2025年末までのメンバーを対象に、その転帰を2026年1月の段階で示します。

- 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、2026年1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～2019年	254	199 (12) [4]	55 (1)	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	15 (0) [0]	14 (1)	0
2024年	35	29 (1) [0]	5 (2)	1
2025年	35	7 (0) [0]	12 (1)	16
合計	452	326 (21) [7]	109 (5) [1]	17 [2]



※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326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。

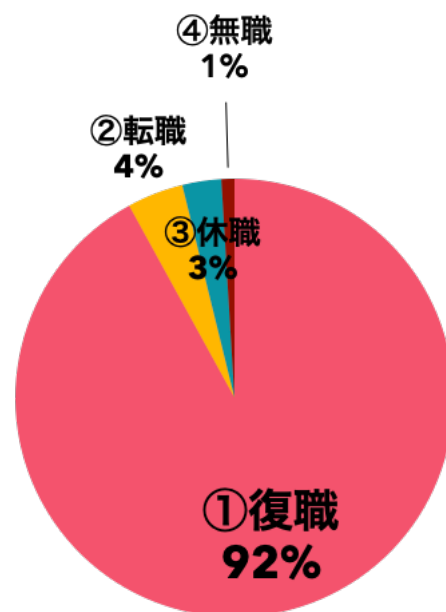
①「**復職**」は、休職した職場への復職を実現した卒業メンバー（部署異動しての復職も含む）。元の職場への復職を
目指すことは本来のリワークの参加条件でもあります。

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。

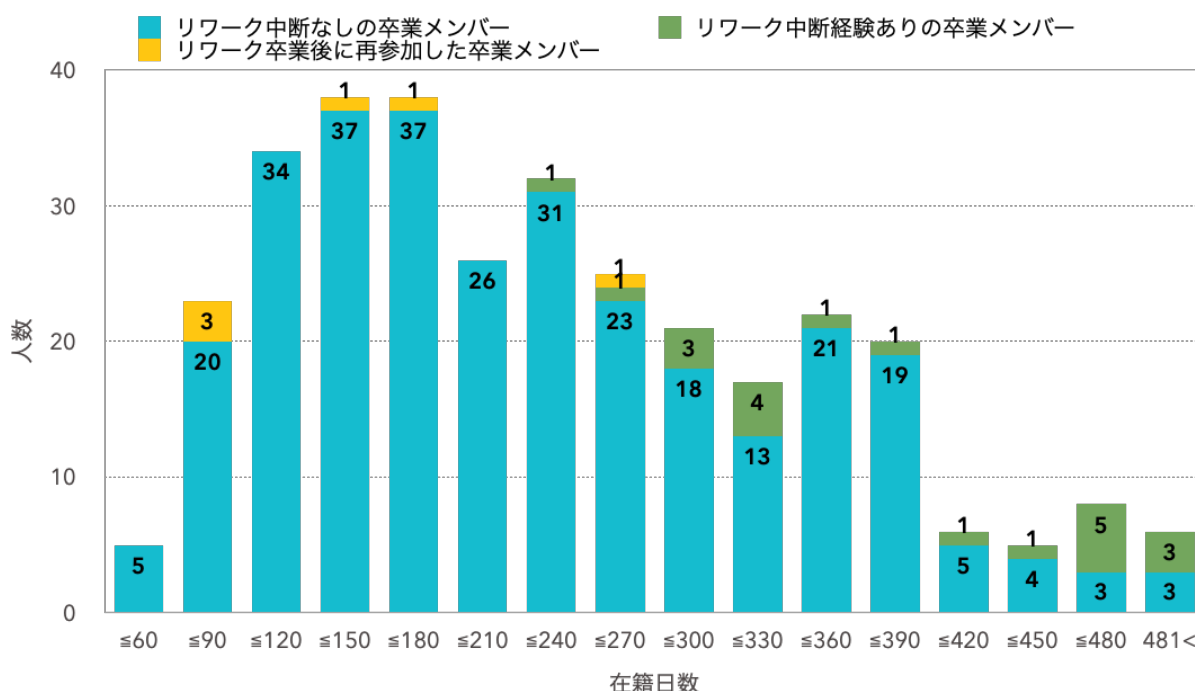
メンバーの参加開始日	参加者合計 (人数)	卒業人数 (人数)	卒業メンバーの転帰の内訳(人数)			
			①復職	②転職	③休職	④無職
2012年7月～2019年	254	199	194	3	2	0
2020年	36	26	23	2	1	0
2021年	33	26	20	1	4	1
2022年	30	24	22	2	0	0
2023年	29	15	10	2	1	2
2024年	35	29	24	2	1	2
2025年	35	7	6	1	0	0
合計	452	326	299	13	9	5



【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326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）21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、**227日（7ヶ月半）**です。

在籍期間のデータを見ると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。

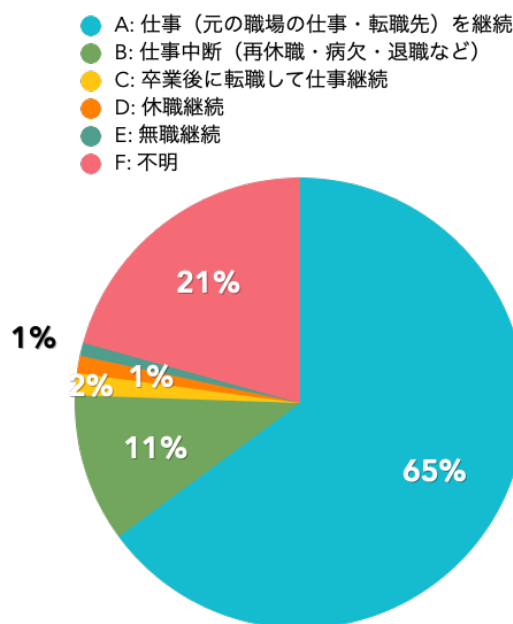


【H】 リワーク終了日の6ヶ月後の就労状態（2026年1月における調査）

リワーク開始以来、2025年6月末までの卒業メンバー全319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し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事です。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。

☞ 「F：不明」の66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。

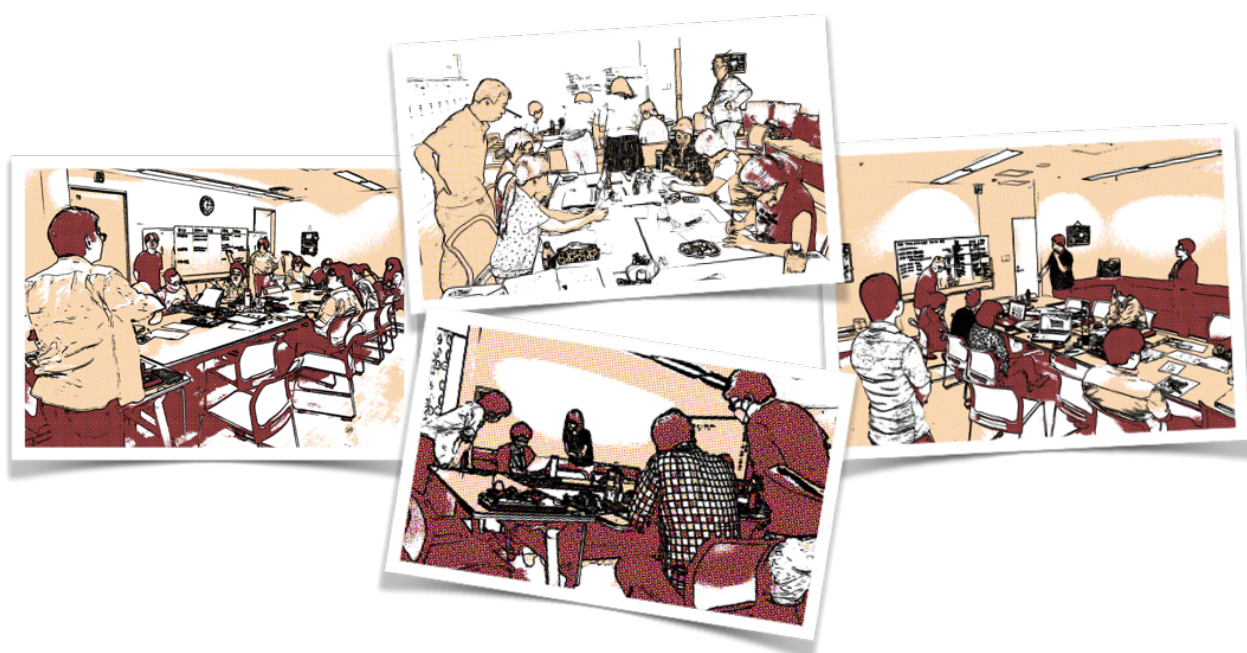
リワーク終了日の6ヶ月後の就労状態	人数
A: 仕事（元の職場の仕事・転職先）を継続	207
B: 仕事中断（再休職・病欠・退職など）	34
C: 卒業後に転職して仕事継続	5
D: 休職継続	4
E: 無職継続	3
F: 不明	66
合計	319



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30分～16時）

「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、「心理教育」「自己分析」「頭の体操/ストレッチ」といったメンバーと体験を共有できるプログラムとなっています。また、集団プログラムに加え、希望者にはスタッフとの個別面談を実施しています。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 —なごみ— リワークプログラム CRESS

TEL：06-6226-7463

HP：<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)
＊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。

