

## リワーク活動&感想

### セルフチェック(一週間の振り返り)

「生活記録表」や「生活習慣目標」に記録することにより、自分の生活を感覚ではなく、客観的に見直しでき、生活にハリが出る。他のメンバーの話や聞くことにより、良い点は取り入れるようにするなど、刺激になり、励みになり、復調へ向けて進めやすくなった。

### グループミーティング

心に負担を感じる場面を話し合い、色々な対処方法があることを勉強し、シミュレーションを通じて良い方向に進められることを実感した。

「ソリューションフォーカスアプローチ」においては、自分では気付いていない自分の成功例に気付くことが出来た。大きな目標だと叶わないときあきらめがち(他力本願になりがち)だが、小さな目標をステップにすることで、自力で前に進めることが出来ることに気付いた。

### 軽運動

「卓球」などを通じて適度な運動は、心にもいいことが実感でき、自分の事だけでなく相手のことを考えて行動することは、物事を進めるのに大切なことだと感じた。「散策」でのカメラ撮影では、いつもとは違う目線で風景を見ていることに気づき、物事はいろんな見方が出来るのだと思った。

### アートセラピー

アート作品を作成することは、自分の心の中を表現することでもあり、イメージどおりに作成することは難しく、心の中を正確に伝えるのは簡単でないことがわかった。また、ひとつの事柄についても、人のイメージはそれぞれで共通点もあるが、違う点もあることに気付いた。

### 和田医院長の講習会

「こころの病気」や「処方されている薬」について、講習や質問会を通じて、普段なかなか聞けない知識を得ることが出来、病気について正しく向き合うことが出来るようになった。

### 個別相談

話しているうちに、自分では気付かなかった自分を知ることが出来た。たとえ答えが出なくても、話すことで心の中が整理できて楽になることを知った。

## 休職者あるある

### 日常生活編

- ・スーパーで買物をするようになり、野菜の相場などに目がいくようになった。
- ・日常のストレスが減って発作の回数が減った。

### 休んだからこそ編

- ・時間があるので、図書館に行って読書が出来るようになった。
- ・休職前の元気な時に「時間があればやりたい」と思っていたことが思い出せない。

### 病状編

- ・疲れやすく、集中力が低下した。

## 病気になったきっかけ・要因

### 「環境変化」でのストレスから「うつ状態」へ。

- ・新しい仕事内容になって、ひとりで通勤、そしてひとりで作業。仕事量が多くて、問題解決できなくなり、抱えきれなくなって、結果うつになった。
- ・経験のない仕事で、周りに相談できる人がいない。どこに相談したらいいのかもわからない。勉強しなければいけないことが多いが、時間が無い。仕事には、期日があるので急かされるが、仕事が進められずうつ状態へ。
- ・異動後すぐに休職になってしまったのだが、「即戦力にならないと…」という思いと現実(出来ない自分)のギャップに心と体のバランスを崩してしまった。

### 「仕事量過多」から来る生活リズムの乱れから「うつ状態」へ。

- ・一人ではこなせない仕事だが、対応要員を増やしてもらえない。忙しいので、疲れていても休めない。
- ・不規則な生活。帰宅時間が遅く、睡眠不足。過大な仕事量を1人で背負うことになり、うつ状態へ。
- ・10年勤めた部署で、それまで3人で業務を推進していたがそのうち2人が定年退職になり、その作業をすべて背負うことになり残業が多くなり、体調を崩した。

### 「再発」…復職後も注意が必要。焦らずゆっくりと復職を!

- ・他の人に比べて自分はダメだと考えるようになった。先のことを不安に思い、自分には出来ないと思うようになった。



## 休職して気づいたこと

### 自分への気づき

- ・考え方の偏り
- ・頑張れる限界
- ・心と体の繋がりの密接さ
- ・自分のふがいなさ
- ・健康の大切さ
- ・休憩の大切さ
- ・睡眠の大切さ
- ・自然に触れて心が和む

### 仕事に対する気づき

- ・仕事に対する必要以上の責任感
- ・働けることのありがたさ
- ・早く復帰したい

### 家族への気づき

- ・家事の大切さ
- ・嫁の強さ
- ・会話の大切さ

### 人との関わりでの気づき

- ・人の優しさ
- ・人とのつながりの大切さ
- ・協力力の大きさ

### その他の気づき

- ・意外と平日に社会人が普段着で外にいる
- ・お金の大切さ

## 家族に ありがとう ごめんなさい エピソード

### 妻へありがとう

- ・休職して家事の大変さに気付いた。毎日家事をしてくれてありがとう。
- ・本当は自分以上に生活に対して不安に思っているのに、何も言わずにそばに居てくれてありがとう。

### 家族へありがとう

- ・父がバラの入った花瓶を飾ってくれた。
- ・母と妹が誕生日に千羽鶴をプレゼントしてくれた。

### ごめんなさい

- ・病気になって心配と迷惑をかけている。
- ・少ない給料で切り盛りして貰っているのに、贅沢をさせてあげられない。
- ・行きたいところに連れて行ってあげられない。
- ・欲しい物を買ってあげられない。
- ・休職前、しんどいときに妻に話を聞いてもらった。子供の世話を任せきりになってしまった。
- ・家に居るのでお友達をあまり呼ぶことが出来ず我慢してもらっている。
- ・発作が出てしまい、家族に迷惑をかけた。

