

喜須なごみさんの1日☺

こころのクリニック 和

〒541-0054 大阪市中央区南本町 2-2-9

TEL: 06-6226-7463

URL: <http://nagomi-kokoro.com/>

検索

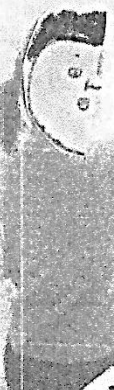
お電話ください



お休みの日もあります

診察券入れ

ロッカーのカギ



当番さんは
お休みの
準備中!

荷物を
ロッカーに入れ
おきながら
お休みです

ワクワク♪ ワーク通信

2015年 春号
Vol.8

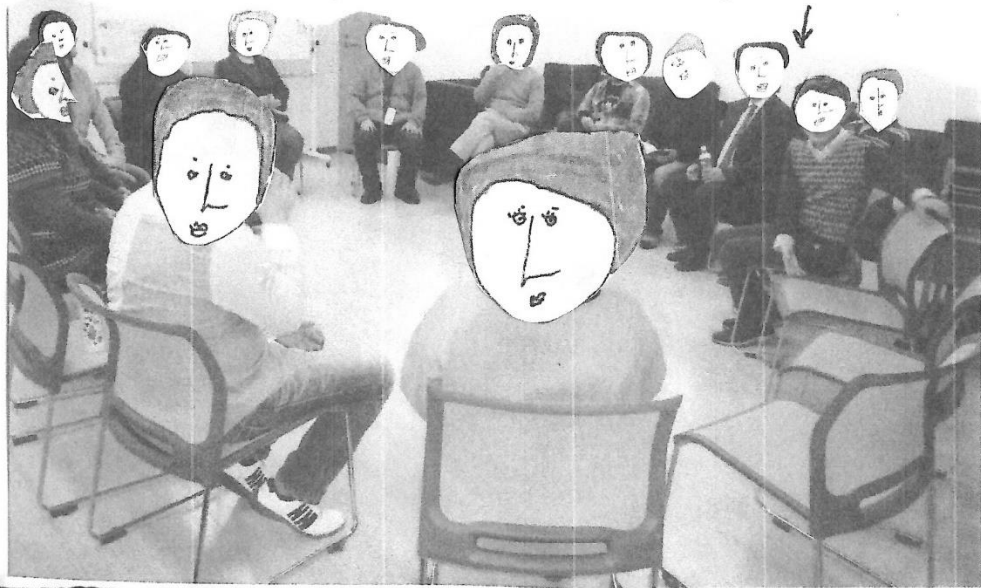


復職することに
ついて今思っていること

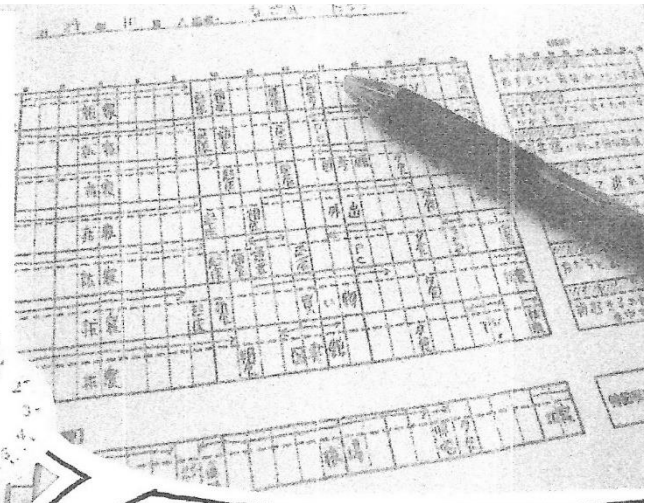
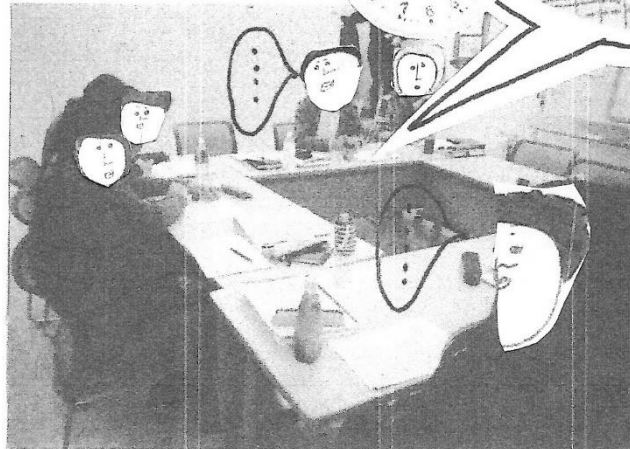
- ・休職に至るまで
- ・出会いと別れ

自己分析

円になって ディスカッション

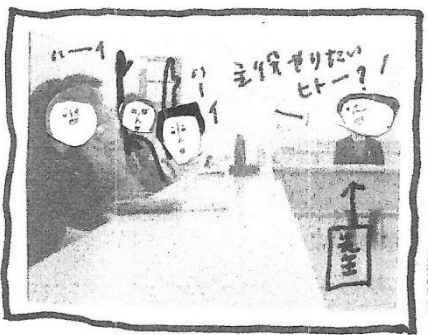


午前 プログラム



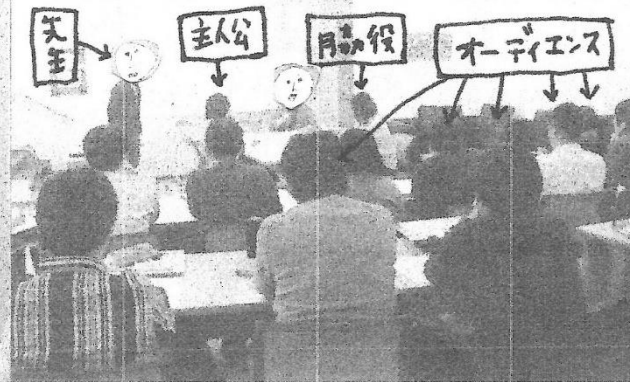
セルフチェック

笑面一周間を
ふりかえって改善😊



実演後にみんなまでふり廻り

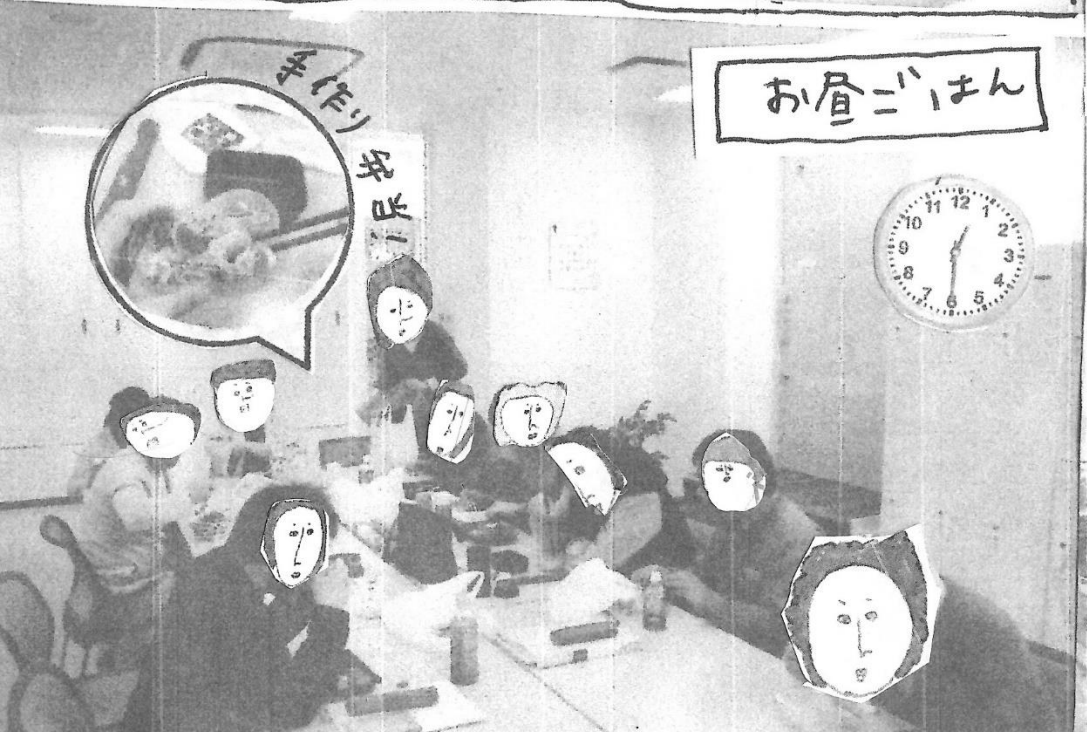
SST



お昼ごはん

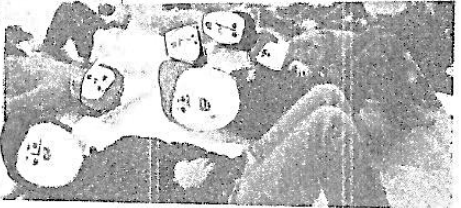


手作りお昼



精神統一

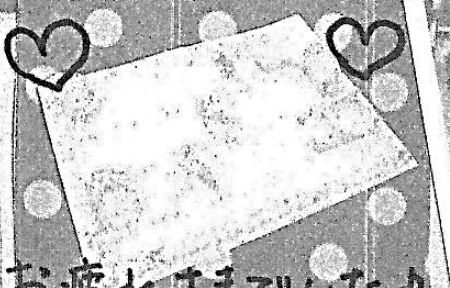
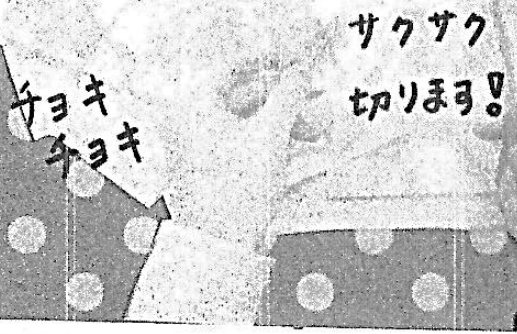
マインドフルネス



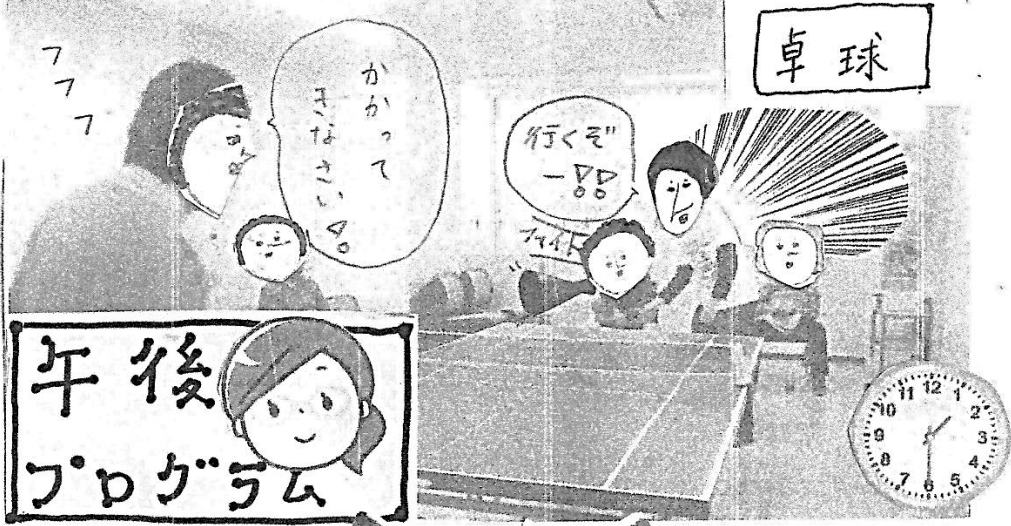
グループセラピー



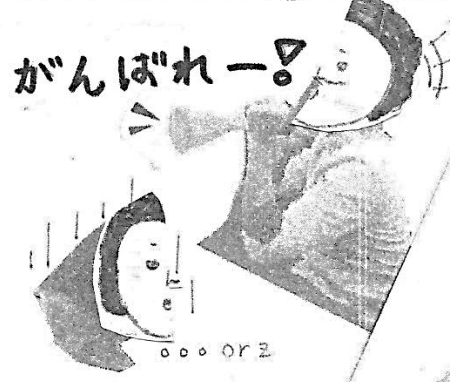
アートセラピー



卓球



午後プログラム



掃除



軽運動の後は、皆でお掃除♪

リワークに来ることになったきっかけ



病院の先生から同じ病気で悩んでいる人たちが集まって活動する場があると聞いたため。



産業医の指示で復職するためにはリワークに通うことと言われ、こころのクリニック和の「CRESS」を紹介されました。



家に居るだけでは復職の手がかりがなく、復職へのヒントがないかをインターネットで調べ、来るきっかけとなりました。



再発の不安があり、根本的な対策をしたいと思っていたから。



家族から休み中に何かできることが増えると良いと言われたため。



職場でこれまで精神疾患で辞めていった人、休職して戻ってこられなかった人を見ていて、薬物療法だけでは難しいと感じていました。家族の職場にカウンセラーがいて、カウンセリングやリワークが良いのでは？ と聞いたので再発防止のためリワークに通えるクリニックに転院しました。



復職するために、リワークに通ってグループ作業をすること、対人関係について改善できるかと思いました。(個人的には、作業をしていたがグループ作業をしてなかったことがなかったのだ)

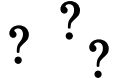
リワーク Q&A



昼食はどうしたらいいのでしょうか？



リワークルームで皆で食べます。お弁当を持参する方や外に買いに行く方もいます。



他の参加者の方々とうまく話せるだろうか？



みんな同じ目的で参加されるので気軽にお話ができます。



コミュニケーションの不安をスタッフに相談できるようになることが大事です。そういう不安を考えていけるようになることが、復職への力になります。



掃除の時間に何をしたらよいか分かりませんでした。



最初は何をしたらいいか迷います。他の参加者に話しかけるきっかけにもなりますので、スタッフや参加者に聞いてみてください。



会社との連絡はどのような形でとられますか？



個別にスタッフと相談したうえで決めていきます。



日直や当番がある事にびっくり
しました。それでも気軽に参加
してもいいのですか？



日直や当番は翌月の予定に発表
されますが体調が優れない時や
予定があるときは別の人と交代
したり、スタッフが代わりをし
てくれますので気軽に安心して
参加してください。



どんな気持ちでリワークプログ
ラムに参加されていますか？



復職や元気だった頃に戻ろうと
自分のペースで一歩ずつ進んで
プログラムを受けています。



リワークには毎日通わないとい
けないでしょうか？



リワークは参加者の皆さんにと
っての職場だと思って下さい。
毎日通うことを目標にします。
休んでしまったときは、なぜ休
んでしまったかをリワークでは
考えます。それが、職場に通え
るようになることに繋がります。



何か月ぐらいリワークプログラムに通うことになりますか？



プログラムを出たり出なかったり、選べますか？（出たいプログラムだけ参加していいのですか？）



リワークが職場復帰に関して治療的な意味を持つことには、少なくとも3ヶ月の参加が必要だと考えます。目安としては3ヶ月～1年の間ですが個人差があります。参加者の方がどれくらい自己の課題に気づき、変化されたかを判断し、職場と連携をとりながら、スタッフと相談して決めていきます。



プログラムは選り好みせずに参加していただきます。（それぞれのプログラムがそれぞれの目的と意義を持ち、全体で有機的な繋がりを持っていますから。）苦手で出たくないプログラムこそ、その方の抱えている課題を発見するチャンスを与えてくれます。

リワークにきてよかったこと

■SST

職場でコミュニケーションが必要な場面を想定して、ロールプレイする。

良かったこと

- ロールプレイを見ることで自分にはない発想や考え方を学びました。
- アサーシヨ的な話しはどういった話しなのか聞くことができました。
- 相手の意見についてまず共感してあげる必要性を実感できました。
- 自分自身では見つけられない自分の癖や印象、何が苦手なのかを知り得ました。
- ロールプレイを見ながら、自分だったら何ていうかな？と能動的に考えるようになりました。
また、相手の気持ちを考える上でもとても勉強になりました。

■グループセラピー

思う事や考えていることを自由に話、相互作用によって洞察を深める。

良かったこと

- 自身についての周囲の意見を聞けます。自身の意見を周囲に伝えることができます。
他者が同様のこと（聞く、伝える）を行なっているのを客観的に観察し、自己改善に役立てられました。
- 自分で思う、自分像を聞けたり、悩み（プログラムを通して）を打ち明けたりと普段聞きづらいことを真剣に皆さんが考えてくれることが良かったです。

■グループミーティング

ストレス対処法、アサーショントレーニング、認知療法等を学び、再発防止に備える。

良かったこと

- 自分の考え方のクセがわかるようになりました。物事や人に対する見方がいく通りもあるということを実践で身につけることができるようになりました。
- 本を読むことで何をしたらいいのかまた、やる意味もわからなかったが、講義を聞き、ホームワークとして実践することで認知療法の必要性、やり方を理解することができました。
- 復職してからも気分の落ち込みがあったときに立ち止まって見つめ直し、気分、気持ちを整理するツールが見つかりました。

■グループ作業

本誌のようなリワーク通信春号等をメンバー全員で創りあげる。

良かったこと

- 仕事と同じような状況に置かれることで、自分のコミュニケーションの取り方、対人関係のあり方が表出され、メンバーや先生に気づいてもらえ、指摘してもらえます。メンバーの人とコミュニケーションを取りやすくなりました（練習の場になります）。
- 作業の負荷が軽いため、より自身の行動の傾向、特性を自身で再認識することができるようになりました。
- 会社で行うように、多人数で一つの作品を作りあげていくことでチームワークが養え、また、リーダーになったときはグループ全体をいかにまとめ、プロジェクトを成功に導くかの力が身につきました。

良かったこと

- 病気に関する悩みを共感できる仲間ができました。
- 病気と上手に付き合っていくことをみんなで共感し、学ぶことができました。
- 話しができて、笑うことができるとても良かったです。
- 人に会うこと自体苦痛に感じていたが、人に会いたい、話したいという気持ちを思い出せるようになりました。
- 休職して復職の目処が立たず不安でしたが、同じ気持ちの方々と同じ場所で同じ時間を過ごせる場所ができたことです。また、朝起きて通院しないといけないということもあって生活のリズムを整える目標が明確になりました。
- 「気付き」が大切であることが、卒業生から言われて本当だと思えたことで、居場所が増えました。

◇編集後記（全体リーダー&スタッフ）

○リーダー1

グループで一つの物を創る事で周りとの接し方、物事の伝え方の難しさを再確認できました。ひとりひとりの想いをどれだけ汲みとり反映または、相談を行い納得した物に創りあげていくのか。さまざまな思いが文字やアートとして表現されたと思います。

また、創る過程での自分自身の取組み姿勢や感情も含め、貴重かつ意味のある経験ができました。

スタッフ・GRESSの皆様、本当にご協力ありがとうございました。

○リーダー2

普段の仕事では一人で悩んだり、考えたりする事が多いのですが、今回はリーダー3人体制という新しい試みで、心の何処かで安心できたように思います。班の作業に集中し過ぎるあまり、周りが見えなくなる。そんな時でも他のリーダーにフォローして頂き、互いに助け合う事ができました。

また不安な事や分からない事があれば、メンバー同士で相談し、皆で考え、そして皆で答えを出す。凄く単純で当たり前な事ですが、今回の作業を通して改めてその難しさや大切さを知りました。そんな多くの事を周りの方々から教えて頂いたように思います。ご協力頂いた先生方、そして携わったメンバーの皆さん、本当にありがとうございました。

◇編集後記（全体リーダー&スタッフ）

○リーダー3

今回は初めて両面どちらからでも読める冊子ということで、制作当初は不安でしたが、作業を始めてみるとそのような事は関係なく各メンバーさんが力を発揮していただき、素晴らしいものが完成しました。

また、周りの皆様のご協力でリーダーを無事に努めあげることができました。この場をお借りしてメンバーさんやスタッフの皆さんに感謝申し上げます、ありがとうございました。

○スタッフ

リワークのメンバーが、この二ヶ月間グループ作業で取り組んできたリワーク通信第8号が出来上がりました。完成を目指す過程でメンバー各々が、対人関係の持ち方やコミュニケーションについての自己の課題に直面し、悩み、相談し、完成の日を迎えました。ここで深く悩み、それを乗り越えた経験は、復職への力となるはずです。そして、仲間とともに働くことにある苦しみと喜びを、発見したことでしょう。



この冊子は、両開きです。
マンガは、逆方向からお読みください。