

リワークQ&A

ワクワク♪リワーク通信
2017年秋号 第16号
2017. 10. 5

Q1. リワークは何を
するところ？

A1. 休職をしていて復職を目指す人対象で様々なプログラムに取り組んでいます。
私は、規則正しい生活が出来てから自分自身を見つめなおしました。プログラムを受けていく中で、新たな一面や課題を発見しつつあります。

リワークってどんなところかな？
実際に現在リワークに通っている
メンバーがお答えします。

A4. 私も参加した当初コミュニケーションが苦手だったのでほとんど話せませんでした。慣れてきて少しずつ話せるようになっていきました。
コミュニケーションが取れることで、新たな気付きも得られました。

Q2. 復職までの期間
は？

A2. 三カ月以上一年未満の方が多いです。
リワークに通い始めの頃は「三カ月通う」というのが長く重く感じ、同時に三カ月でいいのかと言う不安もありました。
リワークに通っているうちに、三カ月は短く思えました。

Q4. 雑談しないとだ
めなの？

A5. 復職に向けて、毎日の出席を目指していますが、体調不良のときは、半日だけ参加したり、一日欠席することもあります。なぜ来れなかったのか、スタッフと話すことも大切にしています。どうしてもしんどい時は、リワークに来てからソファで休むこともできるので、とにかく来ることを心掛けています。

Q5. 毎日参加しない
といけないの？

A6. 本人が直に連絡・相談するのが基本ですが、メンバーはそれぞれ担当の臨床心理士が付きまますので、その臨床心理士からアドバイスやサポートを受けられます。

Q3. 個人情報はどこ
まで開示できるの？

A3. リワークの雰囲気は和気あいあいとしています。個人情報については職場名まではいわず、出来る範囲（名前、趣味など）になります。
メンバー間の交流はグループ内に限られています。連絡先やプライベートの交流は禁止されています。

Q6. 会社との連絡や相
談はどうすればいい
の？





CRESS体験記

こころのクリニック和～なごみ～リワークプログラムCRESS
 〒541-0054 大阪市中央区南本町2-2-9 辰野南本町ビル 1階
 TEL:06-6226-7463
 HP : <http://nagomi-kokoro.com>
 Blog : <http://kokoronagomi-cress.blogspot.jp>

SST

職場で起こり得る様々な場面を設定し、ロールプレイングで他者との関わり方を考えます。

対人トラブルを疑似体験する負荷はある一方、自分の人間関係における強み／弱みを確認することが出来ます。勇気を出してロールプレイに参加すると必ず得られるものがあると感じました。
 (CRESS在籍期間：3週間、男性)

個別相談

今の状態についての振り返り、復職に向けての課題を見つめ直します。

臨床心理士の先生と1対1で相談させていただき、悩みや不安を軽減できて前向きな気持ちになりました。
 (CRESS在籍期間：10ヶ月、男性)

グループでの意見交換を通じて、それぞれの考え方に共感したり、新しい発見により視野も広がり、どのようにストレスに対処するか、良好な関係を築いていくか等、自分を見つめ直す機会になるのでは…。
 (CRESS在籍期間：1週間、男性)

グループミーティング

ストレス対処法、認知療法、アサーションを学び、再発予防に備えます。

プログラム外の空き時間

お昼休みやプログラムの合間の自由時間です。

初めて参加した時、楽しそうな会話が聞こえてきて驚きました。人に相談するのが苦手でしたが、「誰かに話して気持ち楽になる」という意味が分かった気がします。
 (CRESS在籍期間：3ヶ月、女性)

セルフチェック

生活習慣の振り返りを行い、体調やスケジュールの自己管理を目指します。

心理士と看護師の先生から生活記録や日々の目標に対して助言が頂ける時間です。生活習慣改善のための細かな段階の助言が頂けるのでとても参考になります。また高い目標ではなく簡単な目標から始めてそれを達成することで自信をつけていく大切さを知ることもできました。
 (CRESS在籍期間：3週間、女性)

休職に至った状況を振り返ることで気付かなかった自分の傾向を把握でき、同じ失敗は回避できそうな気がしました。
 (CRESS在籍期間10ヶ月、男性)

自己分析

テーマに沿って自分がどう考えているか発言し、言葉にすることで自分のことを再確認することができます。

