

### ◇現役 メンバー 1問2,3答◇

Q、プログラムの名称を見ても内容がよく分からないのですが大丈夫でしょうか？



7ヶ月

プログラム初回はとてもドキドキしましたが、何回か受講しているうちに理解でき、今は積極的に参加できるようになっています。

はじめはよく分かりませんが、最初に臨床心理士の先生が丁寧に教えてくれました。他のメンバーも教えてくれるので、緊張したのは初回だけで後は安心して参加できました。



2ヶ月

Q、どんな人が参加していますか？



2ヶ月

広い年齢層の方々が居ます。自分と違う層の方のお話は、特に新鮮さを感じています。

20代～60代の方が復職に向けて参加しており、私は参加して間もないですが、話しやすい方が沢山居て、人の温かみを感じています。



1ヶ月



2ヶ月

年齢性別、色々な人が参加しています。私を含め、皆さん復職という目標に向けて日々プログラムを受けたり、生活リズムを整える練習をしたり頑張っています。

Q、休職からリワークに入って何が変わりましたか？



3ヶ月

リワークに参加していく中で、起床・就寝時間などの生活リズムが整ってきています。整えていく上での問題点や困っていることを、先生は勿論、ときにはメンバーに相談し、アドバイスをもらいながら少しずつ改善出来ています。

人間関係や自分自身の課題について悩んだり、メンバーとの雑談に笑ったりと、充実した毎日を送ることが出来ており、新しい自分を発見することが出来る様に感じます。



7ヶ月

Q、リワーク中にどんな相談が出来ますか？



7ヶ月

私の場合、血圧が高いので生活習慣についてのアドバイスを看護師の先生より受けており、徐々に改善して行っています。

リワーク中や日常で出た悩みを、臨床心理士の先生やメンバーに相談出来ます。私は、職場復帰や今後への焦りを打ち明ける事で、気分が楽になりました。



1ヶ月

Q、毎日行けるか不安なのですが大丈夫ですか？



2ヶ月

毎日行けるように生活リズムを整える練習をしました。意識をして自分の行動を振り返る事が出来るよう、生活目標を立てたりして、規則正しい生活が出来るようになりました。

私も同じ不安がありました・・・参加メンバーと話すにつれ、この不安が私だけの物で無いことを知り、心が楽になったのを憶えています。



2ヶ月

Q、プログラム中失敗しても大丈夫ですか？



2ヶ月

失敗する不安はありましたが、リワーク中の失敗は「課題に直面し乗り越える良い経験だ」と考えるようになりました。



2ヶ月



2ヶ月

リワーク中は、色々なことに挑戦することが大切だと学びました。その中で失敗してしまう事もあるかもしれませんが、失敗を恐れずに挑戦出来る雰囲気です。私も始めは大丈夫だろうかと不安でしたが、皆が手を挙げて発言されているのを見て、勇気を持って手を挙げて発言するようになりました。そうすると、どんな事を言っても周りは受け入れてくれて、それに対して意見がある時は教えてくれます。また、他の人の意見で気がなったことがある時はそれに対しても意見を言う事が出来、お互い切磋琢磨出来ます。

Q、他のメンバーと馴染めるか不安なのですが大丈夫でしょうか？



2ヶ月

私から話しかけるタイミングを掴む前にメンバーが話しかけてくれ、とても安心したことを憶えています。



2ヶ月



7ヶ月

プログラムで周りのメンバーと話し合ったり、お昼ご飯を一緒に食べたりして、リワークで有意義に過ごす事が出来ていると実感しています。

Q、心理学について学ぶことができますか？



2ヶ月

出来ます。様々な項目がありますが、それぞれで得た知識を使って、休職前の自分の心理状態を論理的に分析することができました。



2ヶ月



2ヶ月

論理的思考法などを学ぶ事が出来ます。そこで考え方のメカニズムや対処法についての知識を得たり、それを実践する機会がありました。



1ヶ月

私は参加前から心理学について興味があり、ここでは心理学も学べるとの事で参加しました。実際学んでみると初めて知る知識が多く、今後に活かせると思いました。



1ヶ月

※似顔絵の下は在籍期間です。

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  
 クリニックHP: <http://nagomi-kokoro.com>  
 リワークBlog: <http://kokoronagomi-cress.blogspot.jp>

# CRESS 体験記

## セルフ チェック

臨床心理士・看護師の先生やメンバーの方と意見交換しながら一週間の生活習慣を振り返ります。

一週間の生活習慣を振り返り、自分の生活リズムに対して、臨床心理士・看護師の先生やメンバーから、アドバイスを頂き、自分の見えていなかった目標が見えています。私は長くこのプログラムに参加してきましたが、いつも新鮮な意見が聞け、復職への意識が高まってきます。

## SST

職場で必要となるコミュニケーションを想定し、ロールプレイを行うことで人間関係の課題に気づく。

今まで脇役で参加しましたが、主人公が人間関係の課題に直面した時、どう周りの人にコミュニケーションをとるのか見えて参考になりました。プログラムの最後の時間に他の人からフィードバックを頂けるので「そんな考えもあるのか、周りにはこう思われているのか」という気づきが得られました。実際職場に復帰した時に役立てられると思います。

## 認知療法

考え方や受け取り方(認知)を柔軟にして、気持ちを楽にする事や、行動をコントロールする方法を学びます。

普段、意識せず物事に対する印象を決定し行動に繋げていましたが、講義を受けて、何故そう感じるのか、何故そのような行動に至るのかを細かく考え、考え方の癖に気付いたり、論理的に行動出来ない事に気付きました。こういう思考を繰り返す事でストレスを軽減出来ています。

## グループ セラピー

リワークの中で起こった出来事や困った事をリワークメンバーで共有し話し合いをします。

日々リワークの中のプログラムで起こった出来事や対人関係をテーマにして話をします。一つのテーマについてもメンバーそれぞれ考えている事が違うので、三者三様の意見を聞く事が出来ます。時には鋭い意見や指摘があり落ち込みますが、客観的・俯瞰的に自分自身を見ることが出来ます。

# CRESS 交流会

CRESS交流会は年一回卒業されたメンバーと在籍メンバーの交流を行う場です。お互いに自己紹介をした後、卒業生にインタビューをしました。



## インタビュー

- ①復職の前日や当日の心境を教えてください
- ②再発予防で心掛けている事は何ですか
- ③在籍メンバーに一番伝えたい事は何ですか



## 感想

- ・再発予防の工夫など卒業生の貴重な話が聞けて良かったです
- ・懐かしいメンバーと久々に会えてうれしかったです

## お昼休み わきあいあい

初めは苦手だった

聞いているだけでもOK

話題が豊富！！

- ・お弁当
- ・パン
- ・ドーナツ
- ・麺
- ・サラダ
- ・おにぎり
- ・スープ
- ・コーヒー



年齢性別を越えて  
会話が弾んでいます