

2019年2月22日発行

CRESSメンバーが  
疑問に答えます！！



Q リワークメンバーに溶け込めるか不安です。

A 自分から話し掛けられなくても、周りが話してくれますよ。毎日会うので自然と慣れますよ。メンバー全員で行うレクリエーション等があり、皆童心に返り、和気あいあいと楽しみながら、仲良くなれますよ。

Q 毎日行けるか不安に思うのですが、大丈夫ですか。

A 気持ちの整理がつかなくて、どうしても行けなかった日はあります。次の日行くのは勇気がいりましたが、周りの人が声を掛けてくれてほっとしました。

Q どれくらいの年齢層の方がいらっしゃいますか。

A 自分（40代）より年が下ばかりと思って、話が合うかなと心配しました。実際には、幅広い色んな年齢層（20～50代）の人がいます。年齢関係なく話せていますよ。

Q 卒業まで続けられるか不安があるのですが。

A 私は気分が下がってきて、朝起きれなくなり、途中で行けなくなって半年間お休みしました。リワークを経て復職したいと思い、生活リズムを整えて、先生と話す中でもう一度リワークに参加することにしました。

Q リワークに入って何か変わりましたか。

A 客観的に自分を見つめられるようになりました。  
目標を持って生活できているようになりました。  
毎日行く所がある安心感を持ってました。

Q プログラムについていけるか不安です。

A 少人数のグループで話し合いを通じて、プログラムへの理解を深めることが出来ました。



※本誌はリワークプログラムCRESSのメンバーが作成したものです。

# プログラム体験記

## 日の浅いメンバー

### セルフチェック

担当の臨床心理士、看護師の方やメンバー同士で意見交換しながら1週間の生活習慣を振り返るプログラムです

初めは、自分の生活習慣を人前で発表する事に抵抗がありました。しかし、何回か経験し、担当の臨床心理士、看護師、同じグループメンバーのフィードバックを受ける内に、新鮮な意見や改善された事に気付く事ができ、今は本音で発表する事が楽しくなりました。(在籍2ヶ月)

### SST

職場で必要となるコミュニケーション場面を想定し、ロールプレイングし自分の課題を見つけ出すプログラムです

初めてSSTを体験した際、衝撃を受けました。主人公は全てアドリブで様々な問題を解決しないといけないからです。SSTを見ているだけなら「私ならば、こう対応するのに」などフィードバックできましたが、自分が主人公になった際できるのだろうかと不安に思いました。ただ、毎回違うメンバーが主人公をし様々な考えを見ることがあるので職場復帰に役に立つと思いました。(在籍2ヶ月)

### グループセラピー

リワークを通じて、感じた事や思い等を自由にメンバーと共に話し合うプログラムです

初め、メンバーに何をするのかと聞くと「1時間以上沈黙することもあるよ」と聞いて驚きました。また、リワーク内での話題となると何を言って良いのか分からず、黙って聞いているだけでした。しかし、現在ではメンバーの意見や指摘が鋭い事が多く、驚きもするが自分を知られる事ができる良い体験となりました。(在籍2ヶ月)

### グループ作業

集団で1つのものを作り出す作業を通じて職場での業務を体験するプログラムです

「メンバーみんなで1つのモノを作り上げていく。」グループ作業の説明を聞いた際、苦手な分野だと感じました。しかしからアイデアを出し合い、良いものを作り上げていく苦手な分野だからこそ、挑戦し自分を見つめ直すいい機会ではないかなと考えさせられました。(在籍2ヶ月)

## 慣れてきたメンバー

好調な時、不調な時の違い、なぜ職場に行けなくなったのか、そこに繋がる生活リズムの崩れをキャッチし原因を探ることで、それらを今まさに復職に向けて活かしています。また、先生やメンバー同士で意見交換することで、プログラムでの体験を通した気付きや自分の課題についても新たな発見ができ日々の過ごし方に繋げています。(在籍8ヶ月)

職場を想定したロールプレイングで主役としての参加を通じて、心理士の先生や他メンバーから様々な指摘を受けました。そこから、私の中に「素の自分」と「仕事をしている自分」という2つの面があり、今の私にとって大きな問題であると気づくことができました。(在籍5ヶ月)

テーマが決められている訳ではないので沈黙が続くこともあり、リワーク参加当初は戸惑いました。しかし、現在はその時話題に上がったテーマについて、自分が感じたことをその場で率直に言うことで、モヤモヤを表出し解消するきっかけとなっています。また、メンバー各々の人となりへの発見や、コミュニケーションの回り方、人間関係が深まる場でもあります。(在籍8ヶ月)

2回目のグループ作業では、サブリーダーを担当しました。スケジュールの進行への責任感の辛さ、一致しないメンバー達の意見に苛立ちを覚えました。成果物が完成した時には、その苦しみ自分が強くしてくれたと思えました。(在籍5ヶ月)