



## リワーク Q & A

これからリワークに参加を考えている方々の不安や疑問に我々参加メンバーがお答えします。



**Q 1** 自分の不安を共有してもらえるか心配ですが、どんな不安を抱えた人が参加していますか。

**A 1** 例えば、コミュニケーションが苦手、思い込みが激しい、仕事に没頭し過ぎるなど様々なメンバーがいます。あなたと同じような悩みを抱えているメンバーもきっといます。私もプログラム中や休憩時間などに色々なメンバーとお話することで、不安や気づきを一緒に考えてもらい安心できています。



**Q 2** 参加メンバーが私を受け入れてくれるのか、不安を感じませんでしたか。

**A 2** もちろん不安はありましたが、自然に話しかけてくれたり、私の悩みを共有してくれた結果、不安はなくなり、受け入れられたと感じました。

**Q 3** 新たな環境に入っていくのは心配なのですが、その心配が解けたきっかけは何ですか。

**A 3** 初めて部屋に入るとき、メンバーが案内係になって、部屋の使い方を丁寧に教えてくれました。またプログラム内では、どのようなものがあるのかメンバーが親切に教えてくれました。さらに、メンバーの皆さんと談笑して名前を覚えて仲良くなることができました。

**Q 4** リワークに参加して何が変わりましたか。

**A 4** これまで自分自身を見つめ直すことがなく、何に悩んで何に困っているかが分からなかったが、人前で自分の悩みを話すことで他の人から返答をいただき、今まで気づかない悩みが分かるように変わりました。私の場合は人の問いかけに対して、これまでは先走って応えることが多かったが、プログラムで自分の話に指摘いただくなどの結果、落ち着いて対応できるようになってきました。



# リワーク体験記

リワークの中でメンバーそれぞれの思い入れのある経験を抜粋し、そこで「感じ・気付き・考えた事」などを皆さんへお伝えします。

こころのクリニック和 ~なごみ~ リワークプログラム  
GRESS

〒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 : <https://nagomi-kokoro.com>

リワークBlog : <http://kokoronagomi-cress.blogspot.jp>

## 通勤

職場へ毎日行くことを意識してリワークに行ってます。

定時に来てメンバーと会うことで職場へ行くイメージが湧いてきます。起床→身支度→電車に乗ってリワークという「職場」に来る。以前は起きるのも億劫でしたが、同じ目標を持つみんなのところへ通って、やる気が出ています。



40代男性  
在籍  
1ヵ月半

## お昼休み

12:30~13:30迄。食事は必ずリワークルームで取ります。

会社では各自静かに過ごして居たので、集団に放り込まれて不安で、リワークをやめようと思って思いましたが、最初は全く話せませんでした。プログラムを通して人と関わるうちに、以前より人に怯えなくなっていきました。しみな昼食の時間になりました。



20代女性  
在籍  
3ヵ月

## 軽運動

メンバーと一緒に体を動かして「楽しい」ことを共感します。

職場の仲間と今まで一緒に運動する機会がなく、みんなと運動するのは苦手だなあと思いました。メンバーと一緒に運動することで、チームで勝つぞという思いや個性をすることができて楽しいと同時に仲間と共に作業をしたいという思いが出てきました。



30代男性  
在籍  
6ヵ月

## 面談

2週間に一度担当の心理士の先生と面談して頂きます。

色々なプログラムを受ける中で少しずつ自分の課題(感じた事を言葉にする等)が見えてきた気がします。面談してもらうことでそのことに気付き、またリワークのプログラムに取り組んで自身の課題に挑戦しています。



30代女性  
在籍  
2ヵ月

## グループセラピー

リワークでの体験をメンバーで話し合います。

全員で話し合うので自分1人の考えでなく皆さんの考えを吸収することが出来、自分の評価を気にし過ぎていることに気付きました。そして少しずつですが改善に向けて取り組んでいます。



30代男性  
在籍  
1ヵ月半

## SST

職場で起こりそうな対人関係をロールプレイ形式で体験します。

自分のロールプレイに対するみんなとの意見交換で、人に対する負の感情を自分が抑え込む癖があることに気付きました。自分の気持ちを認めつつ人という関係を築けるように、苦労しながらですが取り組んでいます。



20代女性  
在籍  
8ヵ月