

ワクワク♪リワーク通信

2020年春号 第23号

2020年2月20日

～リワークのとある一日～

私たちリワークメンバーは、このような体験をしています。



ラジオ体操。さあ、今日も一日がんばるぞ。

みんなで弁当、話も弾みます。

メンバー同士で一日を振り返り、明日に繋がります。

SST

職場で起こりうる人間関係での困った状況をロールプレイしながら、自分の姿を見直していきます。

特に主人公役はシナリオなしで演じる必要があります、難しさを感じましたが、それだけに気づきも多く、復職後の人間関係や仕事の進め方を考えるうえで役立つと思いました。



グループセラピー

リワークの中での人間関係に焦点を当て、メンバー間で話し合います。

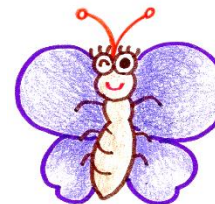
時には厳しいことも伝えられますが、自分がリワークの中で不安を感じることを素直に話すことで、自分に気づきます。新たな自分の発見にも繋がりますし、今まで知らなかった自分に出会うことができます。それが成長に繋がります、変化していく自分を実感することになりました。



※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。

リワーク体験記

～在籍メンバーの生の声を伝えます～



看護講座

「健康作りのための運動」などを
テーマに、体調を整える方法を学ぶ

リワークに参加して初めて受講しました。
健康づくりのための知識を取得し、日常生活を振り返ること
で、運動不足や睡眠環境などの改善点が見えてきました。忘
れがちな「身体の健康」を意識する良い機会になりました。
(在籍期間：1ヶ月)

グループ作業

メンバーと一つの作品を作ることで、
職場を疑似体験し自分を見つめ直す

私は休職前にリーダーとしての失敗経験がありました。その
ため、グループ作業で役職につくという事に非常に恐れがあ
りました。しかしサブリーダーを経験し、人に頼る事ができ
ない自分が見えてきました。勇気を出し経験をする事で弱
点がわかってよかったと思います。(在籍期間：4ヶ月半)

グループ作業を四回以上経験して、リーダー、サブリーダー
も経験しました。毎回参加するたびに自分の課題が次々とみ
えてきました「思っていることを発言できない」「周りの意
見に流されてしまう」などがありました。現在、復職が近づ
き新たに出て来る課題と葛藤しながらグループ作業に参加し
ています。(在籍期間：10ヶ月)

個別面談

担当の臨床心理士と一対一で、
自分のことを振り返り考える時間

気持ちに向き合うことを避け、飾った言葉で面談に臨むと、
先生から、核心に迫った問いかけなどがあります。一つ一つ
の言葉を受け止めるのに時間がかかりましたが、今は少しづ
つ自分の気持ちへの気づきになりつつあります。
(在籍期間：5ヶ月)

自分の今の心境や環境、プログラムに関する不安や疑問等に
じっくり耳を傾けてくれます。主治医とは違う、臨床心理士
という立場から、メンバーの目線に合わせて寄り添い、復職
に向けた支援を行ってくれるので、安心して相談できます。
(在籍期間：1ヶ月)

自己分析

テーマに沿って考えたり、グループで
ゲームをしながら、自分の内面と向き合う

初めの頃は、自分と向き合うことがつらく感じていて、この
プログラムを受けるのに苦労したこともありました。リワー
クに通い続けることによって自分で勝手に相手の反応を気に
してしまうなどの特徴をこのプログラムによって、再認識す
ることができました。(在籍期間：10ヶ月)



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: <https://nagomi-kokoro.com>
リワークBlog: <http://kokoronagomi-cress.blogspot.jp>