

ワクワク♪リワーク通信 No.24

2020年夏秋号 2020年9月29日発行

私たちは仕事を休職してからリワークプログラムCRESSに参加して、ともに職場復帰を目指しています。私たちメンバーのリワークでの体験を、リワーク通信に乗せて届けます♪

初めての
リワーク

リワーク初日の流れをご紹介します。

朝の会 10:30~10:45

おはようございます

おはようございます
(ドキ♥ドキ)



初日は自己
紹介もあり
ます。

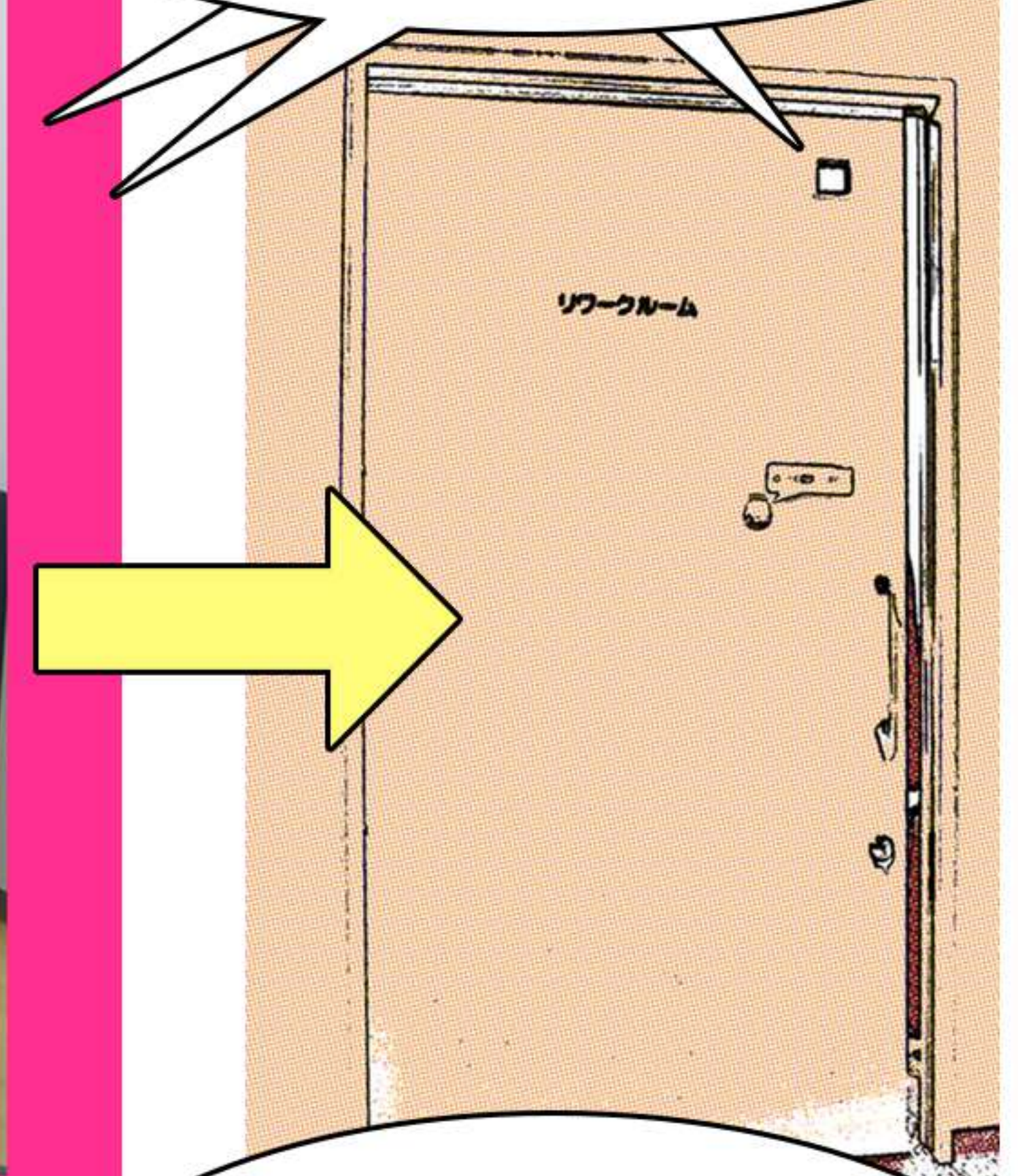
気分と体調のチェックと日直のひと言があります。

お昼休み 12:30~13:30

当番の人が食事
の前後に机を消
毒します。

お昼ご飯はリワークルーム内でみんなで食べます。
今は、会話は食後にするようにしています。

さようなら。
また明日です。



参加第1週目は午前で
終わりです。ゆっくりリ
ワークに慣れていきま
しょう。毎日来られるこ
とが大事ですよ。

セルフチェック 10:45~12:30

まずは生活改善を
目指します。



一週間の振返りを報告し、先生にフィードバックを
もらいます。

個別作業・個別面談 13:30~15:15

2週間に1度、先生
との個別面談があ
ります。



各自で決めた作業に集中して取り組みます。
(例: 読書・資格の勉強・提出物の作成)

リワーク (CRESS) 座談会

ワクワク♪リワーク通信
No.24 [2020年夏秋号]

リワークに取り組むに当たって不安だったことを6人のメンバーで話し合いました。

■ T.T.さん
参加12ヶ月

■ K.Y.さん
参加8ヶ月

♥ M.S.さん
参加7ヶ月

★ K.R.さん
参加6ヶ月

● N.A.さん
参加5ヶ月

◆ S.S.さん
参加2ヶ月

リワークの集団療法に参加したキッカケ

～どうして集団療法のリワークに通うようになったんですか？～

■ T.T.さん「1人で自分を見つめるより、1人では得られない気付きがあるからと会社から勧められたんです。」

皆さん、入ってみられてどうですか？

■ T.T.さん「他のメンバーさんと話せるようになって、自分のつたなさを教えてもらえました。」

★ K.R.さん「1人でも復職できると思っていたのですが、今は集団で取り組んでよかったと思っています。一面的な考え方だけでなく色々な考え方を知ることができてよかったです。幅広い年齢層の方が同じ目標に向かって取組めるところも良いなと思います。」

♥ M.S.さん「それに、不安や葛藤を伝えられるようになったし、アドバイスを受ける大切さがわかり、殻にこもらないようになったのでよかったです。」

◆ S.S.さん「悩んでいるのは自分だけじゃないということがわかって安心しました。いま悩んでいる人も一緒に考えてあげたいという気持ちもできています。」

◆ K.Y.さん「相談することやグチは恥ずかしいと思っていたけど、誰かに話す習慣ができて、楽になったし、変わってきていると思っています。」

とは言え、集団の中で自分の悩みをみんなに話したりするのはしんどさがあったり、できなかつたりしますよね。

● N.A.さん「結局、自分1人で悩むことって多くないですか。」

■ T.T.さん「そういう時は、「個別相談」という時間で、自分が気付かなかったことを臨床心理士の先生と話し合っ、いろいろ気付かせてもらいます。動揺することもあります。時間をかけてその事実を把握して病気を再発しないようにするためのきっかけになりました。」

体系的なカリキュラム

～参加すると、色んなカリキュラムが用意されていて、1人でやみくもに本を読むのとちがって安心できますよね。～

● N.A.さん「講義で勉強したことを実践できるプログラムも用意されており、失敗もしながら試行錯誤できますね。」

♥ M.S.さん「自分の生活すべてをプログラムの一部として試せるし、意見ももらえるよね。生活記録をつけて客観的に視覚化して、それを振り返る時間もあります。」

★ K.R.さん「リラクゼーションや軽運動のプログラムを通じて、新しい気分転換の方法も見つけられました。」

入ってみて気付いたこと

～実際に入って、しんどいこともありますよね。～

♥ M.S.さん「平日週5日通しで出席できるか不安でした。最初はすごくしんどかったけど、体調に合わせたふるまいができる様になりました。」

● N.A.さん「自分が避けていた事に指摘があってしんどいけど、自分と向き合える機会が得られて良かったよ。」

★ K.R.さん「復職に向けた道のりは山あり谷ありですが、自分の課題と直面して落ち込んだ時には、同じような悩みを抱えるメンバーに励まされます。」

♥ M.S.さん「昼休みの談笑になかなか加われなかったけれど、話しかけてもらって、時間が経つにつれ自然に話せるようになりました。」

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>