

# ワクワク♪リワーク通信 No.25

2021年春号 2021年3月2日発行

リワーク通信のバックナンバーは  
<https://nagomi-kokoro.com/wakuwaku>  
をご覧ください。

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。リワークでの体験を伝えるために、私たちメンバーでリワーク通信を作りました♪

## ～私かなぜリワークを選んだか～

自分自身と向きあう方法を学びたかったからです。そのためには、他者とのコミュニケーションの機会や、専門家の助言が得られるリワークが適していると考えました。



(0.5ヶ月)

気分・体調が安定し、欠席・遅刻・早退せず安定した出勤が出来るようになってきた事と集団の中でも過ごせる事、再発しない為の努力をしている事を証明してもらおう為です。



(2ヶ月)

きっかけは主治医の勧めです。休職した主な原因が対人関係の問題だったため、リワークでの人との関わり合いの中で自分を見つめ直したいと思いました。



(7.5ヶ月)

同じような境遇や悩みを持つ人が参加している事を知り、お互い会話を交えながら、切磋琢磨していたので、自分も一歩踏み出したいと思い参加しました。



(9.5ヶ月)

休職・復職を繰り返す中で休職してしまう自分の体や気持ちを見直したくリワークへの参加を自分で希望しました。



(2.5ヶ月)

ダウンしたけれど、体力が回復したので当時迷いながら選びました。今は働きつづけるため、自分らしく生きるヒントを得ようと考え通っています。



(3ヶ月)

私は2度の休職を経て参加を決めました。自分を理解しないまま復職してもまた繰り返してしまうと考えたからです。原因と向き合い対策を考えたいです。



(3ヶ月)

私はこの医院に通院しており、休職後、自分の考え方がおかしいのかも、という孤独感に悩み、今後の自分を知る端緒を求めてリワークに参加しました。



(9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>

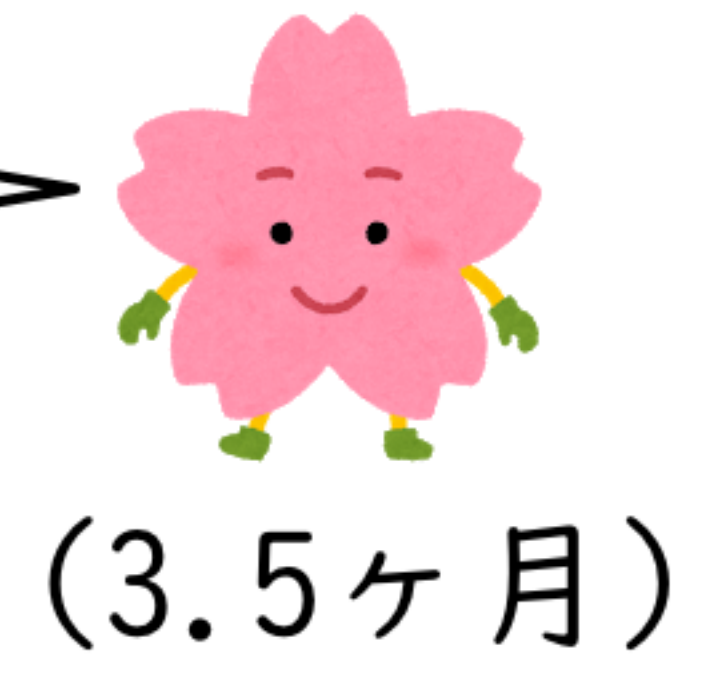
☞ ( ) 内はリワーク在籍期間です

# ～あなたに伝えたいリワーク体験記～

リワークメンバー全員で  
職場のようなプロジェクトに  
取り組むプログラム

リワークメンバーどうして  
リワークでの人間関係を  
話し合うプログラム

テーマに沿った  
5分間のプレゼンテーション  
を準備し発表するプログラム



(3.5ヶ月)

組織の中で、自分の仕事の進め方、人との接し方を省みることが出来ます。また他者から見た自分を知ること、復職に向けた課題が見えてきます。



(4ヶ月)

全メンバーが参加し、各々の役割を通じ、困難な体験をしつつも、自分の克服すべき所や、他のメンバーさんから取り入れるべき所を学び得ることができました。



(1ヶ月)

私の放ったある一言がきっかけでメンバーと議論になり自分の為に考え意見してくれているんだと感じリワークの見える景色が変わりました。

## SST



(4.5ヶ月)

自分の感情に気づけていない、葛藤を避けていることが、職場同様に再現されました。様々なご指摘もいただき、自分と向き合う貴重な経験ができます。



(5.5ヶ月)

自分が一番何を伝えたいのか、プレゼンテーションの内容に盛り込んで発表しています。復職後の実践練習となっています。

職場を舞台にしたロールプレイに  
メンバーが挑戦し  
その体験を考えるプログラム

感情を横に置いて仕事と向きあっていました。その場で自分の気持ちに気づき、お互いを尊重しつつ会話することの大切さを学び実践練習中です。

他者をもっとしりたくなりました。今までみえていなかった私の周りの方の思いや考えを、自ら関わる事としてしようとしています。関わり方を模索しています。

自分と向きあう色々なプログラムで休職前のつらかった事を再体験でき、仲間と助け合いながら復職を目指せるのが良かったなと思います。

自分の生活の記録を付けること、それを報告することによって、自分で自分を俯瞰的に見て、好不調の原因をつかむ練習になっています。

新たな週の始まりのプログラム。先生がメンバーと目標や課題を話し、聴く中、自問自答だけでは辿りつけない、自身を見つめ直す大事な時間です。



(3ヶ月)



(5ヶ月)



(7ヶ月)



(3ヶ月)



(7ヶ月)

リワークに参加した私が  
今、感じていること

生活リズムを整え  
リワークの一週間を振り返るプログラム

## リワークを通じて

## セルフチェック

☞ ( ) 内はリワーク在籍期間です