

リワークQ&A リワークに対して皆さんが抱く不安に、リワークメンバーが答えます

毎日来れるか心配です

私は、リワークに参加して間もない頃は、仕事場で辛かったことを思い出して体調を崩し、欠席することが多かったです。スタッフに相談したところ、「見学だけでも構わないので、とりあえず来るのを目標にしましょう。」とadviceいただきました。リワークに来るとメンバーが優しく声をかけてくれました。自分を知ってもらい、メンバーのことを知ると参加率が上がり、参加して2ヶ月経過した今では、リワークが生活の一部となって毎日出席するのも苦ではなくなりました。

リワークに参加することで気付きはありますか？

各個人によるとと思いますが、私はありました。心理教育を学びながら自分の内面を見つめる事で、心の痛みに自分自身でフタをしていた事に気づきました。

みんなについていけるか不安です。

私は休職中、家の中でゴロゴロしていたので、とても心配でした。でも初めは、半日参加で慣らすことができました。また、メンバーも親切に教えてくれます。何より自分のテンポで参加できたことが私にとって良かったと思っています。

リワークの雰囲気になじめるか不安です。

和気あいあいとした雰囲気の中で、メンバーや先生方のサポートで自然と緊張がほぐれ、私は溶け込むことができました。

辛い時はありますか？

リワークは、職場での経験を思い出す場でもあり、自分の内側に迫る場でもあります。メンバーや先生との交流の中で、休職前に気付いていなかった自分を知り、辛くなる時があります。ただ、それは治療の為にとても大切な経験で、辛い時に支えてくれる仲間がいます。リワークは、グループでの交流の中で辛いながら、目的に向かう場です。

アートセラピーや書道などの創作系のプログラムがありますが、それって復職に必要なのですか？

アートと聞くと一見復職に向けたプログラムと関係ないように最初私も思っていました。絵が上手いとか綺麗に色を塗るとかは関係なくそれぞれテーマが決められてそのテーマについて書いていきます。そのテーマにを考えて描いた物をメンバーに発表する事で改めて自分の事を深く考え何故それが好きなのか嫌いなのかなどを考える事でさらに深く自分を知るキッカケとなるプログラムに私にはなりました。

体験記

メンバー1人1人がプログラムを通じて、心に残った事・感じた事を言葉にしています

グループ作業

メンバー全員での仕事を通じ、職場を疑似体験し、自分を見つめ直します。

メンバー全員で作上げるので、一人ひとりの主体性が必要だと感じます。参加前は自分の意見を発言する事に対し恐怖がありました。メンバーが受け入れてくれる安心感を持つことができ、自分の考えを伝えられるようになりました。同時に自分と異なる考えを受け入れることも学んでいます。グループで作業する難しさと共に喜びを感じます。(在籍期間:2ヶ月)

セルフチェック

一週間の自分の生活や、目標への取り組みを書き出し、見直す機会になります。

会社を休み始めて特にする事もなく時間だけが過ぎてしまいました。リワークに参加する事になってから、生活記録などを書き始め、自分が復職するための行動、目標などを立てていなかった事にセルフチェックを受けることで気付きました。発表をする中で自分を取り繕い、良い事だけを言って、取り上げたくない事は言わないという事も多く、それを指摘されるなど、厳しい面もあります。しかし、他人の発表を聴くことによって、自分にない気付きを得る機会でもあり、楽しみになってきています。(5ヶ月)

看護講座

うつ病と関連している生活習慣病や睡眠、運動、食生活などについての講義です。

休職中、だらだらした生活で飲酒の量が増えていきました。プログラムを受け、飲酒のメリット、デメリットについて改めて知ることができ、このままでは生活習慣病になると自分自身で怖くなってしまいました。現在も飲酒習慣はありますが、一定の量に収めるよう心掛けることが出来るようになりました。最終的には断酒をすることが目標です。(2ヶ月)

個人プレゼンテーション

月一回各自5分間でテーマに沿って自由に発表します。

最初は、プレゼンテーションの経験のない自分にできるのか不安でした。発表形式は自由ですが事前提出課題の締切に合わせて作業を進める中で、焦って早く終わらせてしまいたい気持ちが湧いたり、自分の仕事に対する向き合い方に気付かされました。発表は緊張しますが、メンバーの皆さんに自分の事を知ってもらえるいい機会になりました。(12カ月)

グループセラピー

リワーク内の人間関係を通じての体験をメンバーの皆さんと共有し、自分の気持ちを整理できるプログラムです。

リワーク内の体験において、自分一人でモヤモヤしていたことを、皆さんの前でお話することは緊張や不安もあり、とても辛い事でした。でも、口にすることで、他のメンバーさんも一緒に考えて下さり、反応をもらい、自分一人では到達することのできなかった感情に気付くことができ、自分の考えを整理することができました。(3ヶ月)

全体を通して

リワークでの治療は集団療法です。一人で向き合うには苦しいことを共に考えたり、メンバーから自分自身への気付きを得ることもあります。

リワークに参加する前は、自分の身に何が起きているかわからず、全てを見失っていました。それがリワークに参加する中で、私は本当は人間が怖く、一人で自室にこもり、集団の中でも目を閉じて、自分の殻に閉じこもる人間なのだ自分自身を理解していきました。それをリワークに“来る”ことで、担当の先生から教えていただき気付きを得ました。そこから各プログラムを通じ、メンバーと心が触れあう中で、より深く他者・自己を理解することで社会復帰する勇気を持つようになりました。(11ヶ月)

SST

職場で起こりうる対人関係のロールプレイを行い、フィードバックを受けることで、人間関係の課題を認識することができます。

主人公をして分かったのは、自分がいかに防衛的であるかということです。自分の弱い部分をさらしたくないので、他人の心の痛みに敏感に反応し、自分の気持ちは後回しにしていました。そして、攻撃的な上司役の厳しい言い回しにも笑顔で対応し、本当は困っているのに具体的にSOSを出せずにいました。まさに職場の私が再現され、大きな問題に気付くことができました。(9ヶ月)

頭の体操

ゲームや書道など様々なアプローチで自分に合った気分転換の方法を見つけます。

リワークを受ける前はどのプログラムも復帰のために職場での行動を意識した内容かと思っていましたが、そうではありませんでした。私が参加した時は「ワードウルフ」をプレイしました。ゲームの中で、休職してから久しかった家族以外とのコミュニケーションの感覚を思い出しました。また、他のリワークプログラムで自覚した感情の動きに向き合うことができました。(1ヶ月)

■ 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>