

# ワクワク♪リワーク通信 2021年 秋号 第27号

## 《1日の流れ》 私たちリワークメンバーはこのような1日を過ごしています

10:00	10:30	10:45		12:30	13:30		15:15	15:30	15:45
準備	朝の会	プログラム1 自己分析	昼休み	プログラム2 SST	帰りの会	放課後	リワーク 終了後		



プログラムの  
詳細は裏面に  
あります



### 私の息抜き法

- ・神社を散歩(Kさん)
- ・ピアノ(Sさん)
- ・ぬり絵(Mさん)
- ・読書(Nさん)
- ・筆ペン(Sさん)
- ・ホームセンター巡り(Mさん)
- Etc...

## 《Q&A》 私たち現役メンバーが不安や疑問にお答えします

メンバーはどんな人ですか？  
なじめるか不安です。

年齢・性別・職種等、様々な人たちがプログラムを受けています。共通しているのは復職を目指して、少し自分を変えようとする意識です。人数が多い為、最初は雰囲気になじむのに時間がかかるかもしれませんが、自分のペースで大丈夫です。私も入る前は不安でしたが、今では多くのメンバーと関係を築きながらプログラムに参加しています。(在籍9ヶ月)

リワークに通ってよかったですか？

私は通ってよかったです。休職したばかりの頃は気持ちがふさぎ込んで、ネガティブなことばかり考えていましたが、リワークに通うことで、プログラムを通じて生活リズムが整い、家族以外と会話する習慣が出来た事で明るくなったと言われるようになりました。(在籍5ヶ月)

私は職場で昼休みの時間が苦手でした。昼休みはどのように過ごしていますか？

ソファに座って談話している人、他のメンバーに悩み事や自分の思いを聞いてもらっている人もいます。また、静かに読書やぬり絵をしている人もいます。私はその時の自分の気分や体調に合わせて昼休みの時間を過ごしています。(在籍4ヶ月)

# 体験記

プログラムを通じて、メンバーが感じたことを皆さんにお伝えします。

## 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います。

### ～在籍の短いメンバー～

ここに入る前はとにかく“自分は何もできない、ダメだ”とばかり思っていました。冷静に振り返る余裕がなく、自己嫌悪する中、2回目の自己分析のプログラムで「仕事をしていて嬉しかった瞬間」をテーマに私について改めて考えました。すると、意外と褒めている、認めている自分がいたことに驚きを感じたと同時に新しく気づけて嬉しかったです。

### ～在籍の長いメンバー～

このプログラムを通して、自分の中で普段意識していない部分に気付かされることが多くありました。私は「仕事をしていて嬉しかったこと」というテーマで、休職した時を思い出しました。そして仕事とは辛いものだという印象でした。しかしよく考えてみると嬉しいこともあり、どんなことが仕事のやりがいになるのかを確認することができました。

## SST

職場で起こりうる困ったコミュニケーション場面をロールプレイし、自分の課題をみつけます。

初めてプログラムを受けたときは、面喰らいました。会社の中で起きるストレスを受ける状況が客観的に問題提起されます。あらためて、自分の職場でのふるまいについて分析できる場なのだと考えさせられました。メンバーないし自分が演じる主人公が等身大であり、トラウマや思い出があり複雑な気持ちになりますが、見つめ直すことで自分と向きあうことができました。

ロールプレイに対するフィードバックを聞き、私は自分が慌てている姿を人に見せたくないのだと気づきました。多少無様でかっこ悪くても、ありのままの自分を相手に見せられるよう、今も模索中です。心の奥で秘めている感情にも気づき、新たな自分の発見にもなりました。

## セルフチェック

1週間の生活振り返りをメンバーと共有し、先生方からフィードバックされることで自分を見つめ直すことができます。

自分が毎日どのような時間を過ごし、どのような事を感じているかを振り返る事ができ、メンバーや先生方からのアドバイスを受け、毎日の過ごし方や考え方のくせについて気づきを得ることができました。とても重要なプログラムだと思います。

私は毎日の生活リズム行動を生活記録表に記入することで、今まで見過ごしていた自分自身の心の動きを見つめるきっかけになりました。そして週末のプログラムで先生方やメンバーに共有しフィードバックいただくことで新しい視点に気づくことができ、それによって心身の乱れに対処できるようになりました。

## 連歌 アートセラピーで作成する創作物の一例です。

### 秋

茜色 心揺られる すすきの穂 想いかみしめ 家路を歩く  
換気扇 秋刀魚の煙 もくもくと 隣の家から 漂ってくる  
初物食べて 明日も幸せ やってくる 一緒に帰ろ 赤とんぼさん

### 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>