

リワークルームのご紹介

スタッフルーム：
何か困ったことがあれば直ぐに頼ろうと
思っています。

ロッカー：
ロッカーを開ける時(書道を見て)しんど
い朝荷物を入れる時、扉にあるメンバー
の書に私は心を癒されます。

扉を開けたときの気持ち：
緊張と不安と期待が入り交じった気持ち
です。「今日は上手く話せるかなあ・・・」

朝席につく時の気持ち
最初の頃は顔と名前が一致せず、自由
席なのでどなたが隣になるのか緊張して
いました。

スタッフルーム

扉

ロッカー

扉

クリニック側

扉

ホワイトボード

テーブル

プリンター

コピー機：
トナーが切れたらメンバーの誰かと話す切っ掛け
に出来るかな？と期待しました。

ソファ

ソファ：
休み時間にメンバーで色々な話が
できるので心が休まる場所です。

手洗い場：
手を洗った後、待機しているメンバーとあい
さつをする事で話をするキッカケが出来
ます。

扉

手洗い場

扉



リワーク体験記

リワーク参加を控えた方へ

在籍1ヶ月



リワーク前の方へメッセージ
毎日参加する事で、生活リズムを掴めていきます。又、自分の心を見つめ直す時間を持ってました。堅苦しく考えず参加してみてください。

私が感謝したい方々へ

在籍9ヶ月



職場へ感謝
約2年間お休みをいただき、自分抜きのチーム編成で進めていただき、ご迷惑をおかけしております。当面は治療の方に専念したいと思います。

在籍4ヶ月



家族へ感謝
休職した当初から、何も言わず普段通りに接してくれて、本当にありがとう。毎日の生活の中から、前へ進む勇気をもらえています。

私たちのリワーク体験談

在籍3ヶ月



リワーク前の方へ
リワーク参加前は「どんな場所なのか？」や「どんな人たちが参加しているのか？」など、リワーク参加は決意したものの、参加開始日まで不安な気持ちで仕方なかったです。

リワーク後

参加開始直後から、周囲のメンバーから声を掛けられ、徐々に不安な気持ちはやわらぎ、リラックスできる中、今は職場復帰に向け、前向きな気持ちで挑戦しています。

在籍2ヶ月



リワーク前の方へ
リワークへ行くことへの必要性や通院治療では駄目なのかという疑問があり、自分に何かプラスになることがあるのだろうかと感じていた。

リワークに入ってみるとプログラムの内容により、感情を揺さぶられる体験が多く、自分の細かな感情に気付き、相手の気持ちを考え、意見を言えるようになりました。

在籍7ヶ月



職場の方へ
見ず知らずの人間と、新会社設立の作業をすすめていました。自分は精神力が弱く、合併し、相手側の社風が色濃くてた新会社に馴染むことができず、職場を放棄してしまいました。

私の職場のリーダーは、合併前の会社の同僚でした。仕事面で迷惑をかけたかも知れませんが、同じ会社の出身者として少なからず気持ちの支えになっていたと思って、申し訳なく思います。

在籍5ヶ月



家族へ
現状を打破できない自分があり、1人暮らしをする私を心配する親の気持ちも考えると、できる限り早く復職したいと思い、不安もある中、リワーク参加を決意しました。

「1日1日を大切にしたい」という気持ちを持てるようになってきました。家族以外とコミュニケーションをとれるリワークの場は、とても貴重に感じています。

リワークでの体験をお伝えするために、私たちGRESSのメンバーで本誌リワーク通信を作成しました

こころのクリニック和 ~なごみ~

リワークプログラム GRESS

〒541-0054

大阪市中央区南本町2-2-9 辰野南本町ビル1階

クリニックHP: <https://nagomi-kokoro.com>

リワークBlog: <http://kokoronagomi-cress.blogspot.com>

