

2022年7月22日発行

## ～私がなぜリワークを選んだか～

2回目の休職で体は休めましたが、復職の準備は出来ていない所に主治医からリワークをすすめられました。いきなり職場へいくより、リワークでまずがんばってからと思い参加を決めました。(40代 在籍1ヵ月)

会議やグループ作業が苦手なコミュニケーションを取る事にしんどさを感じており、苦手部分を少しでも克服できるように、その他、ストレス解消方法等も学びたいと思い参加しました。(50代 在籍0.5ヵ月)

復職に向けて、会社の産業医から「リワーク」に参加するように提案があった。インターネットで自宅の近くのリワークをいろいろ検索するなかで当院を見つけました。HPで充実した取り組み内容に興味を持ち通院を決めました。(50代 在籍4ヵ月)

きっかけは産業医のすすめです。通院しているところにはリワークプログラムが無かったのでこちらを選びました。自身をみつめ直すきっかけになればと思い参加を決めました。(40代 在籍4ヵ月)

ずっと家にひきこもっていて、以前は好きだった「人に会うこと」も怖くなりました。リワークには「社会に戻る訓練をしよう」と思い、参加を決めました。(40代 在籍4.5ヵ月)

きっかけは会社からのすすめもありましたが、なぜ休職にいたったのか、2回目の休職なのでもう次は休職をしたくないという思い、自分をゆっくりみつめなおしたいという思いがありリワーク参加を決めました。(50代 在籍3ヵ月)

年代、性別、さまざまなメンバーがいます。

私たちCRESSメンバーが作成しました！



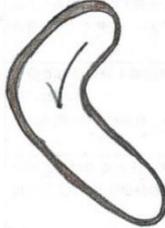
# ～リワーク体験記～



小さな目標を持つ事が大きなゴールに近づくための唯一の方法だと思います。小さな目標→達成→新たなスタートという繰返し。まず1ヶ月休まずリワークに参加する事を目標にしました。  
(50代 在籍1ヶ月)



日々のプログラムや休憩時間にお話していく中で、他の方がどんな風を感じておられるのか？また、自分自身が何を感じているのか？を意識するようになりました。喜怒哀楽、様々な感情と向き合っています。  
(20代 在籍3ヶ月)



リワークに通った事により自分が一番変化した点は自分の内面に湧きおこる「怒り」という感情を見つめられるようになったことです。今までは抑えつけるか暴発させるかでしたが相手に上手く伝える方法を模索しています。  
(50代 在籍5ヶ月)



参加前は不安と緊張でなかなか家を出る気にもなれませんでした。プログラムに参加するにつれ、休職する少し前から乗り気でなかった新しい人との関わりを少しずつ楽しい面白いと思えることが増えました。  
(20代 在籍1ヶ月)



日が続つにつれ休職の原因は「元々問題だと思っていた」事ではなかったと気づきました。そこからどんどん新たな問題も見えてきて、怖い・イヤな感覚もありますが、皆さんに助けられながら進んでいます。  
(50代 在籍4ヶ月)



プログラムやメンバーとのコミュニケーションを通して、自分の特性や生活習慣を再確認できています。リワークに参加してからグルグル思考は確実に減ってきています。毎日が自己を振返る貴重な体験です。  
(30代 在籍10ヶ月)



リワークに通う前は病状が酷く、家にこもって寝てばかり。リワークでの睡眠の講座やお互いの生活をチェックし合うセルフチェックを通して生活が大きく改善しました。今は他のプログラムで多くの気付きを得ています。  
(40代 在籍3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

クリニックHP <https://nagomi-kokoro.com>

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