

復職を目指してリワークに参加しているメンバーのリアルな思いを皆さまにお伝えするために、私達CRESSメンバーが作成しました。



## リワークに参加してどう思っていますか？ ありのまま 答えてみました

双六でいえば、今まで6回「仕事を休む」を引いています。「この先も『仕事を休む』を引いてしまう」、絶望感の中、リワークに参加しました。リワークでの体験を基に、乗り越えていける何かが見つかればと考えています。  
(40代 在籍1ヶ月)

リワークの体験が復職につながるのか、不安な気持ちで参加しました。最初は大丈夫かと思っていましたが、あるプログラムを通して休職した時の感情を知ることができました。今はリワークでの体験を大事にしています。  
(50代 在籍6ヶ月)

リワークが復職の何の役に立つのか、半信半疑で参加しました。プログラム1つ1つに意味があり、沢山の気づきを貰え、自分の疑りかたまった意識に少しずつ変化が出て貴重な経験となり、自信が付き始めました。  
(50代 在籍3ヶ月)

プログラムを日々受けていく中で、自分の胸内を探っていく苦しさがありました。このリワークを通して、自分と向き合う姿勢に気づき、また、1人ではなく、メンバーの皆さんや先生方と共に歩いていく大事さがありました。  
(50代 在籍11ヶ月)

自分と向き合うことに対し後ろ向きな姿勢で参加した私は、メンバーのみなさんの積極的な参加姿勢にギャップを感じました。自分と向き合うことは辛いことも多いですが、リワークの中で葛藤しながらも進んでいきたいと思っています。  
(30代 在籍2ヶ月)

参加の経緯は入院をしていた病院からの紹介で正直何をするのか理解できていなかったですが、全員参加型のプログラムの様々な経験で自分が次に休職前と同じ事を繰り返さない強さを得て復職に向かえる私がいいます。  
(40代 在籍12ヶ月)

リワークに参加すれば、復職できると甘えていました。正直、順調には進んでいません。本当に復職できるのか、不安の中で、何かを掴もうと、もがいています。  
(50代 在籍4ヶ月)



# リワーク(CRESS)座談会

～8人のリワークメンバーでCRESSの体験をテーマに話し合いました～

## リワークに参加する不安と リワークに入る前と入ってからの変化



リワーク説明会での最長利用期限（1年）が長く、続けられるか不安でした。このリワークがどんなところか、どんな人がいるか、分からなかったから。

リワークに参加するか迷っていました。体調面の不安、リワークメンバーのパワーと自分の状態から、やっていけるかのとても不安だった。



私も似たところもありますが、2回目のリワーク参加なので、はずかしいし、色んな複雑な感情があります。今の体調でやっていけるかどうかも。

実際に入ってどうでしたか？



1ヶ月目がしんどかった。早く輪に入りたい、でも体調が調整できない。モヤモヤをどうしたらいいかわからなかったです。

みんな自発的に発信していく姿を見て、自分も自発的にモノが言えるか、今も不安です。



最初の1、2カ月はしんどかった。体調も悪く、リワークにしながら自分の中にももっていた。3ヶ月ぐらい経ってようやく自分を出せてきました。

私にとってリワークは、今は怖い場所ではなく、自分と向き合える場所になっています。



## 心に刺さったこと

私はリワークの説明会で「リワークでは失敗してもいいんですよ」と聞いて、安心できました。その言葉をお守りの様に思っています。



自分は「リワークは自分を成長させる場所、自分が周りに影響を与えて周りも成長させていける場所」と先生から言われたことが印象に残っている。



正直リワークは自分が復職する場所で、周りの方のことを考える場というのは目から鱗だった。



私は「ありのままの自分を出せる場所」という言葉が心に刺さった。



僕には、ありのままを出すことはまだ難しい。しゃべる事が少ないので、まだ難しいです。



発信しなきゃという気持ちが負担をかけているのでは？



自分も、他のメンバーが発信していると焦るけれども、先生に相談して、焦らずに取り組んでいきたいです。



僕は、『早くプログラムを進めなきゃいけない、早く馴染まなきゃいけない』と思って焦っていたと思います。自分では気が付いていなくて、周りのメンバーからフィードバックをもらうことで、焦っている自分に気が付きました。恥ずかしいという気持ちや焦りが出ていることにも気が付きました。



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-ress.blogspot.com>

📅「〇ヶ月目」は、リワークの在籍期間です📅