

ワクワクトリワーク通信 No.31

2023年春号

2023年3月3日発行

このリワーク通信はリワークプログラム
CRESSで復職を目指す私たちが、体験
した事、感じた事を伝えたくて、作りました。



プログラム体験記



各プログラムに対しメンバーがどのように感じ取り組んでいるかを伝えたくて記しました。

グループ作業 職場に見立て、自分の働き方を振り返り、一つの作品を作り上げます。

明るく朗らかなで自分を演じようと、外から言われるがままに役職に立候補した結果、リワークを休んでしまいました。本当の自分は臆病で弱い人間であることに気がきました。(40代 在籍6ヶ月)

グループ作業では職場の悪い自分が出てきます。相手に厳しい目を向け、怒りに振り回され、自分が苦しむ。そんな自分に気づき、向き合えたことはとても貴重な体験になっています。(40代 在籍10ヶ月)

作業を通して、思っていることを伝える大切さ、伝わるように話すことの難しさを学んでいます。休職前には出来ていなかったことなので、今後伝えられるようになりたいです。(20代 在籍4週間)

グループセラピー メンバー全員でリワークでの体験を話し合うプログラムです。

誰も発言しない沈黙の時間への葛藤。自分の認識と異なるメンバーの意見への衝動。自分に向けられた意見への動揺といった心での様々な体験を通して自分を見つめ直しています。(50代 在籍13ヶ月)

悩みをメンバーと共有し、様々な意見を頂きました。それは時に心の痛みを伴いますが、自分を深く知り、変わるきっかけをもらえました。また、メンバーとの関わりも深まりました。(20代 在籍2ヶ月)



SST 職場をイメージしたロールプレイにより、職場での体験を振り返ります。

主人公を演じると、まるで職場に戻された気分になり、泣きました。つらかったですがフィードバックも貰い、自分が休職した本当の原因と自分の課題に出会うことができました。(40代 在籍12ヶ月)

自分の意見を言うことを目標に主役に挑みましたが、気づいたら「いい人」でいようと周囲に流されてしまうだけでなく、人からの期待を素直に喜べない自分がいることに気がきました。(30代 在籍7ヶ月)



自己分析 発表やゲームを通し、見えていなかった自身に気づき自分を深めます。

グループでゲームを進める中、人それぞれ異なる視点があることに改めて気づきました。職場でも異なる考えを仲間で共有し、チームとして一体となるのが肝要だと感じました。(40代 在籍1ヶ月)

個々の思いや考えを、お互いに発信して、受け取り合って、共感や学びを得ることで、自分の不安や自信に気づけます。苦しみつつも、心の成長を実感できています。(20代 在籍8ヶ月)

個人やグループ等、ゲーム形式で行う中、多重課題に焦っていた自分が現れ、休職に陥った自分と対面し落ち込むことがありました。気付いたことから変化している様な、そうでない様な毎日です。(50代 在籍4ヶ月)

あの頃の私へ

リワークでたくさんの気づきがありました。
今、あの頃の自分に伝えたいことをメンバーで考えてみました。
読む方に少しでもこの想いが届けば嬉しいです。

休職する前の私へ

自分で自分を慌てさせ、責めて苦しめてないですか？メンバーと先生と、そして自分との対話を通じて、私はやっと「自分がどうしたいか？何を伝えたいか？」に目を向けられるようになりました。
(50代 在籍12ヶ月)

あなたはよく頑張ってます。現在リワークで自分自身の中身がメンバーの言葉や先生方のフィードバックで見えてきて、苦しみや驚愕があります。挫折しそうなときがありますが、なんとか前へ進もうと頑張っています。
(40代 在籍7ヶ月)

休職前の自分は躁であることを認めることができませんでした。リワークに入り心理師の先生との相談でのひと言が心に刺さり、躁である自分と向き合えることができました。自分の心を素直に受け入れる勇気が欲しかったです。
(50代 在籍10ヶ月)

休職前は、頭が凝り固まっていて、誰にも相談せず不安も口にできませんでした。リワークでは皆で一緒に考えたり、相談する時間がありました。当時の自分に「相談していいんだよ。」と伝えたいです。
(50代 在籍6ヶ月)

リワーク前の私へ

生活リズムが乱れて、復職出来ないと思い込んでいました。リワークに通って、徐々に生活リズムが整って、復職を考えられる自分があります。勿論まだまだ学ぶ事は、山積みなのですが。
(50代 在籍9ヶ月)

今、復職を益々遠く感じます。でもそれはリワークで自分と向きあえて来たからです。周りへの理想の投影、現実とのギャップからのストレス・孤立感等々。復職に向けて自分との対話を続けます。
(30代 在籍4ヶ月)

入る前はやる気に満ち溢れていますが、入ってからはダメなところがいっぱい出てきて混乱していくと思います。メンバーとの会話やプログラムを通して自分と向き合いゆっくりですが確実に進んでいます。
(30代 在籍4ヶ月)

リワークで過ごす時間が自分を見つめ直す大切な時間になっているだろうか？メンバーとの交流も図りながら、何かを気づき得たいと、日々模索しています。
(50代 在籍1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: <https://nagomi-kokoro.com/blog>