

このリワーク通信は、リワークプログラムCRESSの参加メンバーである私たちが、復職を目指す中で何を体験し何を感じているかお伝えたくて作りました。

リワーク参加前の私、今の私

リワークを始める前と今の私達の
心の変化を知ってもらいたくて書きました。

- Q1. リワークに参加した理由
- Q2. リワークに参加してどうだったか？

A1. 休職が続き産業医よりリワークを勧められました。休職原因は人間関係のため、HPにて「CRESS」の集団プログラムがあり、人との関わりが自分に必要だと参加を決めました。

A2. プログラムやメンバーの関わりの中で思わぬ自分と出会います。リワークでは、休職に至る自分と向き合い見直す機会になります。それは辛く苦しい体験になります。(50代・在籍8ヶ月)

A1. 「リワーク」とは何なのかを自分なりに調べましたが、その効果を疑っていました。しかし、主治医に疑問をぶつけ、3ヶ月ほど悩んで決心しました。

A2. 今まで他人との関わりを面倒に思って生きてきましたが、リワークでは他の参加メンバーとの関わりを避けたり、自分の考えを発信しない事を許さない環境(プログラム)が用意されているので、望む望まないに関わらず多くの気付きを得ることができた段階にいます。(50代・在籍5ヶ月)

A1. 主治医の先生に症状が少しずつ改善してきたタイミングで復職の為のステップとしてリワークを勧められました。

A2. はじめは、会社での苦しい体験が原因となって休職したと、思っていました。リワークに入って人と関わる中で違う要因があることに気付きました。思いもしなかった事に出会い、苦しみつつも成長した部分もあり、一日一日を大切に過ごしています。(30代・在籍4ヶ月)

A1. 生活のリズムが乱れていたため、整えなかったのと、何らかの新たな気付きを得なければ復職してもまた同じことを繰り返すのではと感じたからです。

A2. 同じ休職状態でも、メンバーそれぞれで気付くべき課題は違います。「仕事」「職責」という「割り切り」がなく、メンバー間で純粋に「人」に向き合う中で得る気付きがメンバーそれぞれの復職を含めた今後の人生に大きな影響を与えかねないことに怖さを感じています。(50代・在籍3ヶ月)

A1. 職場の人事課から病気再発防止のためリワークを勧められ、病気再発が怖いのでCRESSに入りました。

A2. 上司や同僚に上手にコミュニケーションを取らなければ病気が再発すると思っています。一日の振り返りやグループ作業で必ず話をする訓練をしないといけないので苦しいです。(50代・在籍2ヶ月)

A1. 会社の福利厚生担当者からリワークを勧められ、2度と休職をしない状況を作りたく、インターネットでCRESSを見つけ参加しました。

A2. 生活のリズムが整いCRESSで受講するプログラムで、新たな発見が毎日あり、CRESSメンバーとのコミュニケーションにより自分自身を見つめ、本音を他のメンバーにも話せるようになりました。2度と休職をしない為の本音を話す事が少しずつ出来るようになりました。(50代・在籍4ヶ月)

リワーク通信が出来るまで

このリワーク通信がどのように出来上がっているのか、その作業で私たちが何を体験しているのかを知っていただきたいと思い、このリワーク通信作成の体験記を書きます。

仕事復帰にむけて自信をつけたくて班長に立候補しましたが、「初参加で任せるのは不安」との意見が多く取りやめました。今挑戦したかったし、理解してもらいたく必死になりましたが、自己主張が強く独りよがりな自分に気づきました。
(30代・在籍2ヶ月)

在籍歴が長いから役職に就かないと、と思い立候補しました。メンバーから応援しませんでしたと言われたが、「作業が始まり頼りないところが出た時に幻滅されるのではないかと不安に思っている自分がいました。
(30代・在籍9ヶ月)

この紙面をどうレイアウトするか、自分とグループの考えは異なっていました。時間のない中での制作のため、全体の進行を優先し、自分の意見を強く出さない自分が見えました。
(20代・在籍7ヶ月)

組織決め

プロジェクトを進めるにあたり誰が何の役割をするのか全員で話合っ
て決めます。

コンテンツ決め

リワーク通信で何を伝えたいか話し合っ
て内容を決めます。

実作業

班に分かれて文章や絵を作成し紙面に落
とし込んでいきます。

完成

初参加でも今までの自分を変えたい
と思い、副班長に立候補しました。他の候補者との覚悟の差に気づき、立候補を取り下げました。そんな自分に腹立たしさもありましたが、正直に伝える事の大切さを知りました。
(40代・在籍2ヶ月)

班長になり活発な議論の中で意見を
集約して伝えていくことに困り、誰にも相談できずに休職前にもあった苦しさを感じました。メンバーに正直に話すことで、以前の一人で抱えこんだ自分と違う感覚を今持っています。
(20代・在籍9ヶ月)

今までのグループ作業で、話し合いが
長引き時間が足りなくなることを経験しています。今回は作業時間を確保したいと思っていたのに、時間が足りず、作業を前に進めるために、私に何ができたのだろうと思いながら文章を書いています。
(30代・在籍12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

TEL:06-6226-7463 HP:<https://nagomi-kokoro.com> Blog: <https://nagomi-kokoro.com/blog>