



私達、CRESS参加メンバーが復職を目指す中、リワークでの体験をお伝えするために、「ワクワク♪リワーク通信」を作成しました。

リワークって何するところ？

メンバーそれぞれが、今自分が何をしてるかというテーマで考え書きました



リワークはラジオ体操から始まります。心と体を整えて、今日一日のプログラムにのぞみます。これから始まる不安や、困難な出来事に対応できるよう、個人個人が意識して迎える朝の第一歩と感じています。

一言でいうと“自分を知るところ”です。入る前は講義などで心理学的な知識を得ることを期待、想像していました。しかしそれだけではなく、メンバー同士でお互いがどう見えているか、どう思っているかなど、本音を伝えあうような体験もあります。初めはリワークに参加することだけで精一杯ですが、次第に自分のコミュニケーションの傾向や考え方など休職した原因や見たくない自分が明らかになります。こういった経験と講義を受け、復職への不安や自分について、メンバーやスタッフと悩みや考えを共有しながら日々リワークに取り組んでいます。

グループセラピーというプログラムでは、椅子だけで車座を作り、リワーク活動を通じてメンバーが感じている気持ちをお互い言葉にして交わします。気持ちや感じ方、他のメンバーへのフィードバックなどをお互いに交わし、他者や自己を理解することは、自分の気持ちを揺れ動かす辛い経験にもなっています。



休み時間はソファで、幅広い話をメンバーさんとでき、交流が生まれる場所です。初めはこのソファに向かうのもドキドキしましたが、勇気を出した分、自分のことも知ってもらって、メンバーさんのことも知れて、リワークの輪に入るのを手助けしてくれる場所だと感じています。





リワーク体験記



私達がリワークを通じて、どんな体験をし気づきがあったのか、今感じているリアルな想いを記します。



卓球の時間がありましたが、私は皆が盛り上がっている声がクリニックの外来の患者さんのご迷惑になっていないかが気になって、楽しめずにいました。その経験から、自ら心理的に皆の輪から外れ、自ら生み出した疎外感に苦しんでいる自分いることに気付きました。それ以降、主体的に周りを気かけたり、話しかけたり、自分の気持ちを言葉にするようにしました。気付けば、卓球の時間を自然と楽しめている自分がありました。

(30代・在籍11ヶ月)



リワークに入って数週間頃、ディスカッションの中でメンバーから話が長いと言われショックを受けました。他のメンバーからは自分の事を受け入れてほしいんじゃないか？と言われました。よく考えると休職時も自分を受け入れてくれない上司に苦痛を感じていました。親密になることで心の安心感を求めている自分がメンバーとどう正しく関われるかが復職に繋がるのではないかと気付きました。

(30代・在籍7ヶ月)



プログラムでのディスカッションや先生との面談を通じて、人の口調や雰囲気から周りの期待を察して「こうあるべき」と考え、そうなれないことに罪悪感や劣等感を感じており、そのことが自分を苦しめていると気付きました。これが直接休職に繋がったのか、今の自分のコミュニケーションや捉え方をどのように変えていけるのか、まだ分かりませんが、集団療法を活かしてまずは自分の気持ちを発信していこうと奮闘しているところです。

(30代・在籍1ヶ月)



リワークを開始して2ヶ月が経ち、思っていた以上に思いや考えについて発言出来ない自分がいると感じています。特にディスカッションのプログラムで、自分と深く向き合い、さらけ出し、思いをぶつけ合うメンバーを目の当たりにして、どこか怖さを感じ、発信する事から逃げている自分いる事に気付きました。復職後に再発をしないためにも、そんな自分を少しでも変えていきたいと思います。

(30代・在籍2ヶ月)



リワークに参加して4ヶ月目の頃、復職への不安から欠席や遅刻が続いていました。その中、先生から中断を提案されメンバーとの繋がりが切れてしまうことを怖く感じました。そこで初めて繋がりを必要としていることに気がつきました。不安を共有することの意味を感じメンバーに共有することで復職への不安を和らげることが出来ました。今実際慣らし勤務をしていて不安がありながらも共有することで復職に進むことが出来ています。

(30代・在籍12ヶ月)



プログラムで文書伝達ゲームを体験しました。クラスをグループに分けて目標を達成するものです。グループ内でコミュニケーションを取ることや役割分担することが仕事の遂行力やチームワークの向上に役に立つと気付きました。それが復職にも必要だと考えました。しかし、他のメンバーからは業務上スキルの体験ではないかと言われ、体験の違いがありました。

(50代・在籍4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>

