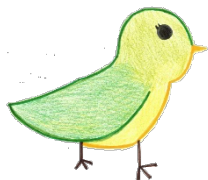
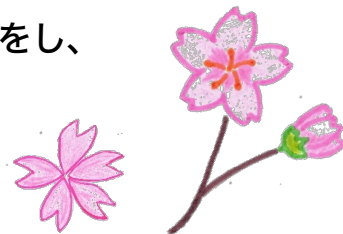


リワーク参加メンバーである私たちが、復職を目指す中で、こういった体験をし、何を感じているかをお伝えするために、リワーク通信を作成しました。



復職への想い



メンバーそれぞれが、復職に対する今の素直な気持ちを書きました。

リワークに入った当初、家計の問題から3ヶ月と経たずに復職を目指していました。しかし、リワークで見つけた自分は、大きな傷つきと人との関わり方に苦しみがあり、このままでは同じ事を繰り返すと思い、母親の支援を受けリワークを継続しました。メンバーやスタッフの皆さんと関わる中で、共感や反発、喜び、楽しみに触れ、前向きな感情が湧いてきました。そんな自分の復職へ向かう姿がメンバーの勇気になればと思っています。

(30代・在籍11ヶ月)

リワークのプログラムに取り組み、今までの考え方の問題点を見つめることから始めました。とくに人との関わり方について学んでいます。まだリワークに入って1ヶ月ですが、いろんな方々と関わり、その日のテーマにそって話し合い、考えることで自分の行動や言動についても考える機会が増えました。そして、自分の考え方がかたよっていることに気がつきました。復職に向けてじゅうんな考え方を身につけていきたいと思います。

(30代・在籍1ヶ月)

高校卒業後、約30年ほど仕事に向き合ってきました。昨年、部署異動がきっかけで体調を崩し休職しました。リワークでは難しいプログラムや理解に苦しむことも沢山ありますが、スタッフの方々やメンバーさんに相談したり、これが仕事ならどう動くかな？と想定しながら取り組んでいます。会社での体験を考えると今でも心がキューツとなり落ち込みますが、こうして復職の準備をしています。

(50代・在籍5ヶ月)

私は休職して10ヶ月になり、うつ病のリハビリとしてリワークに参加しました。リワークに参加する度に他人と会話ができるようになり、少しずつリワークメンバーやスタッフの方々の名前が覚えられるようになりました。リワークでのプログラムがむずかしくて、こまったり、他のメンバーさん達の理解力になかなか付いて行けない時もありました。ただ、今までになかった経験だったためこれからの復職に向けてこれを糧にしたいです。

(50代・在籍3ヶ月)



リワークに参加した当初は、辛いことを思い出したくない・楽しいことだけ考えたいという思いから、休職原因を考えたり、過去を振り返ることに抵抗感がありました。ですが、リワークでメンバーから自分に対しての意見に傷ついた体験や、スタッフからのフィードバックを振り返ることで、自分の辛さや苦しさに気付き、少しずつ休職原因について考えることができました。これからも復職に向けて自分のペースで進みたいと思います。

(20代・在籍6ヶ月)





心が揺さぶられたこと



私たちがリワークの体験の中で、心が揺さぶられたことを書きました。

初めはメンバーの方とうまく関われるか不安でしたが、リワークでのプログラムを通して、メンバーの方から優しく声を掛けてもらえ、馴染みやすい環境でした。またメンバーの方との話し合いで、自分の考えをまとめて発言する事が難しく、発言できない時が多かったです。しかし、メンバーの方とコミュニケーションをとる機会が増え、自分の意見をまとめる力が付いていき、発言する自信につながりました。

(30代・在籍3ヶ月)

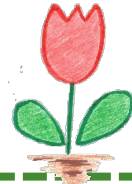
リワーク開始直後は、その場に馴染めるか不安な気持ちを隠して通っていました。1ヶ月が経過した頃、メンバーから「いつも強い自分であるべきだと思っていないか」と問われ、その考え方の何が悪いのかと反発する気持ちが湧きました。しかし振り返ると、弱みを見せられず周りを頼れなかったことで苦しくなった経験が職場でもありました。リワークで同じ孤独感を抱えないよう自分の負の感情も共有する方法を模索しています。

(20代・在籍2ヶ月)

自分なりにコミュニケーションを図る中で思いを正直に伝えず、相手を傷つけ辛い時期が続きました。

悩んだ末、このままでは良い関係が築けないと思い時間はかかりましたが、面と向かって相手と話し、相手の考えに気づき、より深くコミュニケーションがとれるようになりました。

(50代・在籍8ヶ月)



「人からの意見を指摘として捉えていないか。意見は個人が感じたことでしかなく、必ずしも正しいとは限らない。」

これは私がリワークに入って一番最初に心が揺さぶられた言葉です。休職前を振り返ると上司等の立場が上の方から言われた内容は、関係性の悪化を恐れて「自分がダメな人間だから指摘されている」と受け取ることで納得しようとしていたかも...と。受け取り方で自分自身を苦しめていることに気がつき、衝撃が走りました。

(20代・在籍2ヶ月)

休職を経て、自分の感情や考えがわからなくなり、自己開示できないでいました。

話し合いの中で、「他の人に全く共感できない」「人は変わらない」と言うメンバーがいて、それに抗おうと大きく心を揺さぶられている自分がいました。元々、自分が負の感情に鈍感なことで、無自覚にストレスを溜めていることに気づき、今では「立ち止まって振り返ること」「感情を認めて受け入れること」を大切に自分をケアしていきたいと考えています。

(30代・在籍7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>

