

ワクワク♪リワーク通信 No.35 2024年秋号

2024年10月1日発行

復職に向けてリワークに参加している年代が異なる様々なメンバーが、「ありのまま」を知ってもらうために、本誌を作成しました。

リワークを漢字一文字で例えると

ち
知

自分が何を大事にしていたかを知りました。
(在籍1か月 50代)

たい
耐

リワークは決して優しい世界ではない。
(在籍2か月 30代)

ちよく
直

自分の内面を見つめ直し広がるワタシ。
(在籍2か月 40代)

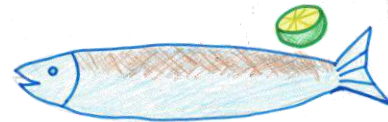
リワークに参加している中で「ありのまま」感じたことを漢字一文字で表現しました。

しん
信

信頼関係があるからこそ本音でぶつかれる。
(在籍2か月 40代)

なやみ
悩

今まで流れていた自分の気持ちに気付くこと。
(在籍6か月 50代)



かがみ
鏡

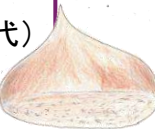
自分の良い点悪い点が写し出される。
(在籍3か月 20代)

ばく
暴

プログラムを通じて、本当の自分が暴かれる。
(在籍5か月 20代)

たい
対

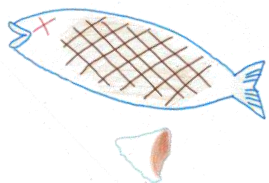
体験を共有し他者と対話し己と対峙する場。
(在籍4か月 40代)





プログラム体験記

リワークで実施されているプログラムについて体験して感じたことを「ありのまま」書きました。

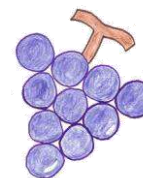


グループセラピーで新人の発言が少ないと問題提起がありました。私は自分事と感じなるべく発言を意識する様になりました。ただ参加しているだけでは感じられない不安を感じましたが、同時に一体感を感じられました。

(在籍3か月 40代)

毎週木曜はグループセラピーです。毎週憂うつです。リワークで一番しんどいプログラムだと思います。自分やメンバーの嫌なところと正面きって向き合う時間です。でも1人で向き合うより、色んなものが見えてきた気がします。

(在籍1か月 30代)



リワークにくるまで人との関わりにずっと怖さがありました。認知療法のHWや私の発した言葉を受け取ったメンバーや先生からの言葉で、自分を責めることで人との対立を避け、自分を守っていることに気がつきました。

(在籍9か月 20代)

私はグループセラピーであるメンバーからべき思考が強いと言われ、自分の中の当たり前が崩れました。何を信じたらいいかわからなくなり絶望しましたがメンバーと苦しい気持ちを共有し新たな考えに出会いました。

(在籍7か月 30代)

私が一番変わったと感じるのはグループセラピーで、今まで人に意見を言って嫌われるのが怖かったのですが、勇気を出して人とぶつかり、互いに本音を話すことは関係を築く上で大切なことだと気付きました。

(在籍6か月 30代)



個人で作品を作る書道では、まわりの方と会話することで新しいアイデアをひらめいた経験から、一人で作業することが好きだった私は他者とのコミュニケーションの大切さに気付くことができました。

(在籍2か月 40代)

SSTを通して、他の人の意見を受け入れられないという、知らなかった自分の一面に出会いました。そのフィードバック自体も受け入れ難く辛いものでしたが、復職に向かう上で大事な体験ができたと思います。

(在籍6か月 20代)

