



ワクワク♪リワーク通信

No.36

2025年春号

2025年3月27日発行



私たちCRESSのメンバーはリワークでの体験を通じて様々な「気づき」を見つけました。その「気づき」は時には自分を励まし、自分を傷つけ、相手に伝える苦しさを感じることもありました。読者の皆様に少しでも伝わると嬉しく思います。



～リワーク前後の変化～

リワークに参加する前と参加した後でリワークのイメージが変化したことに気づきました。その変化からリワークのメンバーがどのような経験をしているのかを感じてもらいたいと思います。



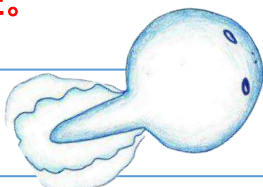
リワーク参加前
リワーク参加後



休職中の2年間は誰とも接することなく一人で過ごしていました。人と触れ合うことが怖くて逃げていました。

あなたを知りたいとのメンバーの声に背中を押され自分の辛い過去を話してから人との距離が近く感じられました。

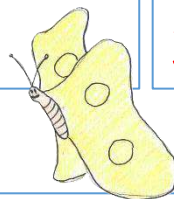
在籍期間 5か月



50歳以上のメンバーは少ないだろうし、昼休憩は一人で過ごすには長く苦痛に思うのでは？と不安に感じていました。

メンバーの年齢に関係なく、家族や友人に話せない悩みを一緒に考え、気持ちを理解し合える大事な空間になりました。

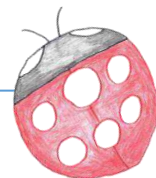
在籍期間 7か月



メンバーさんとの私的交流は禁止とのルールがあり、それでコミュニケーションがとれるのか疑問でした。

自分の本音を伝えると平日の活動すら困憊で、信頼関係ができて嬉しい反面、先の別れが今から辛いです。

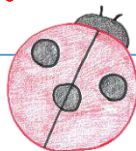
在籍期間 7か月



行儀よく机に向かって先生の講義を受けて復職に関する知識を学び、生活リズムや体調を整える場所。

人とぶつかり傷つきながらも自分を知り、メンバーと助け合いながらそれぞれの大きな課題に食らいつく場所。

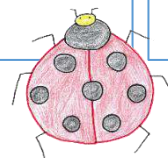
在籍期間 12か月



休職した原因が、職場にあると考えていて、働けるような体調に戻すことが、一番大事だと思っていました。

自分自身が見たくなかった繊細な自分が見えて、逃げたくなりましたが、自分と向き合うことが大事だと気づきました。

在籍期間 6か月



復職するために集中力の回復、生活リズムを整え、自分の生活に関する課題を解決するために通うところでした。

自分一人では見つけることができなかった性格や心の弱い部分を苦しみながら発見し、働く目的を再認識しました。

在籍期間 6か月



ワクワク♪リワーク通信

～気づいた想い～

メンバーやスタッフに相談したり、時には指摘されたりと様々な経験をして、たくさん心が動きました。その中で気づいた想いをありのまま書きました。

リワークの場では自発的な意見出しの場があります。そんな中自分は発言が苦手だと気づきました。気づき、立ち向う勇気が必要だと学びました。完璧にはできないけれど日々昨日より前へ進む体験をしています。(9か月)

復職することが怖いのですが上司との面談やリワークメンバーとの会話を繰り返し自分の思い込みに気づき復職したい気持ちが芽生えました。同時にコミュニケーションを続けられないといけないという不安にも気づきました。(8か月)

休職時は体調不良の原因がわからず、リワークでは原因を探ることが目標でした。メンバーが自分の思いを辛くも他メンバーにぶつけている姿を見て、知らずに自分の意見を押し殺してしまう癖に気づくことができました。(6か月)

病気と精神、休職になった原因の中で自分がより重く考えていたのはどちらだったか、自分の仕事について嫌悪感を抱いていたこと、他にも多くのことに気づいたが、「気づいた」ことに気づけたことが一番の収穫です。(8か月)

ディスカッション等の場で発言できない自分が居て、自分の弱みが思っていることを我慢して抱え込む事だと見えてきました。今までそこにフタをして「怖い、不安だ」という事を認める事が怖かったのだと気づきました。(4か月)

人から嫌われないよう穏やかな人間でいるよう意識していたのに、思わず攻撃性を指摘されてショックを受けました。でもSSTでフィードバックを受けそれまで隠していたネガティブな自分がいても良いのだと気づきました。(8か月)

私がリワークを体調不良で休んだ時メンバーから、信用できないと本音を言われ、感情をえぐられる体験をしました。リワークは職場と同じで、その時にメンバーとの信頼関係がまだ築けていないと気づかされました。(6か月)

私は認知療法で完璧主義な自分に気づき、こだわった合格ラインに届かなければ自己嫌悪になっていました。今でもこだわりを捨てきれない部分もありますが、少しずつこだわりを手放していければと思います。(4か月)

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 <http://kokoronagomi-cress.blogspot.com>