



リワーク参加を考えている方へ、私達メンバー自身の言葉でリワークで経験したことを伝えるために、リワーク通信を作りました。

～Q & A～

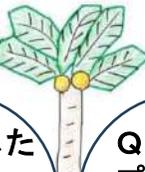
私達がリワーク前に知りたかったこと、気になっていたことをQ & Aでまとめました。



Q. 楽しいとき、辛いときはいつでしたか？

A. (楽しいとき)
お題をイメージして描いた絵や物語などを発表するときに、自分の気持ちや考えたことを伝えることで、とても達成感があります。発表後にメンバーからの感想を聞いて、共感し合えると嬉しくて楽しさが倍増します。(4ヶ月)

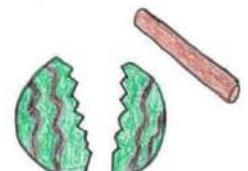
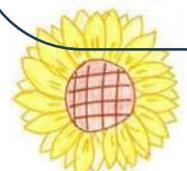
A. (辛いとき)
グループ作業を休んでしまった時は罪悪感と復職できるのかという不安でいっぱいになり辛かったです。スタッフと相談してよく考えた結果、「休み＝失敗」という歪んだ認知があることに気付くことができました。(15ヶ月)



Q. 人と話すのが苦手だけど、それでもプログラムに参加できますか？

A. 私も人と話すのが苦手です。プログラムでも発言できない自分が居て、その発言できない自分の中にある不安や弱さと向き合い、休職したときの自分の内面に気づき、そんな自分と向き合いながら今は参加しています。(6ヶ月)

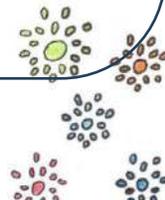
A. 私は、最初の時はまともに話す事ができずに不安でした。しかし、プログラムの中でリワークに居る皆さんが優しく接して下さって、だんだんと安心感が出てきて自分から話してみようと思えるようになりました。(9ヶ月)



Q. みんなについていけるか不安です。毎日来れるか心配です。

A. 大丈夫です。最初は慣れないこともあるかもしれませんが、分からないことは先輩メンバーが教えてくれます。とりあえず、行ってみるか、の気持ちで十分でした。休み休みでも、自分のペースで頑張っていきましょう。(2ヶ月)

A. 私も同じような不安を感じていました。実際最初の1ヶ月は上手く話せないことで落ち込む時もありました。しかしメンバーの方が「出席するだけで◎ですよ」と言って下さり、まずは行こうという気持ちになりました。(4ヶ月)



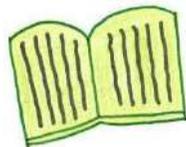


～プログラム体験記～

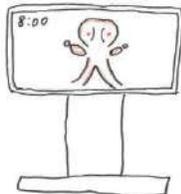
リワークのプログラムを振り返って、私達が感じたこと、考えたこと、気づいたことをお伝えします。



●SST●



SSTでは良い人と思われたいあまり、他者の評価を気にする自分に気づきました。今でも他者からどのように思われているか気になるときもありますが、自分の感情を大切にしよう心がけていきたいと思います。(6ヶ月)



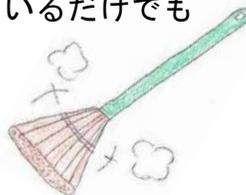
●自己分析●

「自分の手本にしている人」というテーマでメンバーの前で発表をしました。「地に足をつけた生き方」を実践している学生時代の恩師のことを思い出し、現状の自分の生き方への反省と共に、改めて尊敬の念がわきました。(3ヶ月)



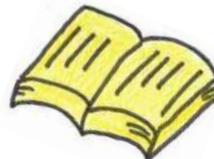
●グループディスカッション●

他メンバーの話を聞いて、自分の体験を振り返るプログラムです。思い出せなかったくらい辛かった職場での出来事や、辛すぎてその時は分からなかった周囲の気遣いに気付いて、聞いているだけでも身が削れます。(10ヶ月)



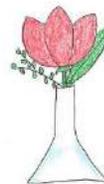
●セルフチェック●

他のメンバーの経験や悩みを自分に置き換えて考える事でより深く自分を見ることができています。睡眠時の悩みが改善できている変化に気付けたことで睡眠への認識が変わり、前に進めていると自信に繋がっています。(4ヶ月)



●個人プレゼン●

期日に間に合わせないといけないという焦りから発表後に感じた適当にこなしてしまったという後悔が仕事のとおりでした。それでも、まずは数をこなして発表に慣れようという前向きな気持ちも出てきました。(11ヶ月)



こころのクリニック和～なごみ～
リワークプログラムGRESS
〒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>

