



～私がなぜリワークを選んだか～

リワークへの参加を考えている方へ、参考にしてもらいたいと思い、私達がなぜリワーク参加を決めたのかをリワークメンバーで分担し、文章にしました。秋号らしく、みんなで一つの月を見ている兎のイラストも、合わせて作成しました。



突然の病で休職を余儀なくされ回復に向けてひとり努力の日々を過ごしていた中、リワークを知りました。体の病なので心の理由ではないという葛藤がありましたが切磋琢磨できる仲間がいると励みになると思い決めました！（在籍2ヶ月）

最初は仕事を続けたくて乗り気ではありませんでしたが、休職を繰り返す原因を治す為、参加を決意しました。参加者皆が苦勞しながら誰かの為に頑張る姿に刺激を受け、自分を変える為に地道な努力を続けています。（在籍3ヶ月）

うつ病を発症し一度は寛解となった後で再発し、「もう復職出来る」と思った時に「なぜ再発したのか自分で分かなければ、また再発する」と言われはっとしてそれを考える場と時間が必要だと感じ参加を決めました。（在籍4ヶ月）

私は他のリワークに通っていたこともあります。それでももう一度、リワークに通おうと思ったのは、人に頼れず抱え込んで休職を繰り返した自分を見つめなおし、人と関わっていくことで変えたいと思ったからです。（在籍18ヶ月）



私はうつ病を患い、退職しましたが早期に復職したいというあせりの気持ちばかりでした。リワークを通じて、うつが改善され心療内科の先生から復職の許可を頂けるように仕方なくリワークを選びました。（在籍1ヶ月）

人との関わりの中で攻撃されたり否定されることが怖くてリワークへの参加を躊躇していました。前向きな気持ちで復職するためにストレスへの対処法や柔軟な思考を身につけて、頑張りたいと思っています。（在籍2ヶ月）

職場から復職不可の通知を受け、何をしたらいいかわからなくなりました。同時にリワークへの参加をすすめられ、未知の世界への不安はありましたが、とにかく現状を変えなければとの思いで、参加を決めました。（在籍6ヶ月）





～プログラム体験記～

CRESSでは自分の感情に向き合いながら、共に考え、伝えることを大切にしています。また、肩の力を抜いてうまく休む方法も学んでいます。具体的にプログラムで感じたことをリワークメンバーで文章にし、印象的なプログラムのイラストを合わせて作成しました。



ヨガ（在籍4ヶ月）

ヨガを終えた時に身体の爽快感とともに心も軽くなっていて、心と身体が繋がっていることを実感しました。これまで身体のことをおろそかにしていた自分に気づき、もっと身体にも目を向ける気持ちが芽生えました。



アートセラピー（在籍12ヶ月）

全員で1つの作品を作ったとき、どうなってゆくのか分からなくて不安でした。でも1人がうごく出すと、そこに他の人の反応が繋がってゆきました。気がつく、次は何が出てくるんだとワクワクしていました。



SST（在籍3ヶ月）

他者からの評価と自分の価値を混同し、自分の存在の揺らぎを恐れて嫌われないよう相手を否定せず取り繕っている自分がいると気が付きました。振る舞いと感情の繋がりを深掘りでき、視野が広がっていると実感します。



グループディスカッション（在籍3ヶ月）

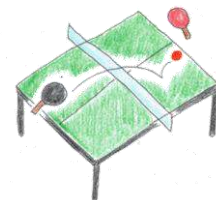
参加メンバーそれぞれの考えに共感して今まで復職に対して1人で考え込み後ろ向きな考えだった自分の内面と向き合い同じ環境のメンバーから意見をもらって今後の進路を見つめ直す機会になりました。

映画鑑賞会（在籍2ヶ月）

月一回参加者による映画紹介があり、投票で映画を決定します。私は自分では選択しない映画を観て、普段とは違う映画への期待感と好みではない時は得るものがなかった喪失感という新しい感情を発見しました。

個人プレゼン（在籍3ヶ月）

私自身、人前で話すことが苦手で毎月お題に沿って話を考えるのが大変であり好きではありませんでした。ただみんなが私の発表を肯定的に受け入れてくれるので、好きではないですがなくてはならないと感じています。



こころのクリニック和～なごみ～
リワークプログラムCRESS

TEL: 541-0054

大阪府中央区南本町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>