

ワクワク♪リワーク通信 2025年冬号第39号

2025年12月18日発行

リワーク座談会



40代
在籍6ヶ月

リワーク開始当初は生活サイクルが乱れていたが、日中リワークで過ごすことで整った。それと同時に体力がなくなっていたことを痛感した。

私も参加して当初は帰って仮眠を取ったり、体力的な衰えを感じていた。土日休みの感覚が懐かしくなり、嬉しさも感じた。セルフチェックで生活を可視化することで、できることとできないことが分かってきた。



30代
在籍2ヶ月

リワークに通い、社会に繋がっている感覚が得られた。同じ様な経験や自分にはない視点・考えを知り自分自身を振返って極端な思考になっていたという気付きを得た。

リワークで自分の本心や負の部分を出してもいいと感じられた。人に伝えても良い、受け止めてもらえると分かったが、今出来ていない感覚があり対人への不安感が自分の根本にある問題と気付けた。



50代
在籍4ヶ月

最初はメンバー同士の輪に入れなかった。しかし時が経つにつれ楽しく雑談したり、再就職に向けての取り組みの話を伺えたりした。今はリワークから帰宅後疲れはほとんどなく趣味の時間を楽しめている。

私は、リワーク参加の理由は勧められたから。正直ここで何をするか考えていなかったが、リワークを通してともとやっていた仕事をもう一度したいという気持ちが湧いてきた。



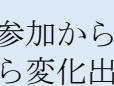
50代
在籍5ヶ月

私も会社から復職条件としてリワーク参加の指示を受けた。いざ通うと「行けた」という感覚。日々の変化をメンバーに見てもらえ復帰に向けてのモチベーションになっている。



40代
在籍5ヶ月

リワークで出来ないことは職場でも出来ないと気付き、ここは失敗しても良い場所、積極的にリワークに取り組もうと思うようになり、充実感を得られたことで不安が減り、お酒に頼ることもなくなり食生活も改善された。



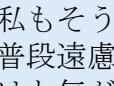
30代
在籍3ヶ月

参加から間もないが、話を聞いて気持ちの面でもこれから変化出来ればと期待したい。



40代
在籍6ヶ月

言いたいことを言い、人の話を聞くことで自分を振り返れる。スタッフと話すことで自分の弱い部分と嫌な部分を把握できた。言葉にすることで自分の気付かなかつたことが沢山あって、そこにすごく価値を感じる。

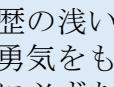


私もそう思う。何かをしては絶対ダメということではなく、普段遠慮して言えないことも言えるのがリワークならではと気が付いた。



40代
在籍5ヶ月

職場で自分を後回しにしがちだったがリワークは自他尊重してくれる。自分を大事にすることに気付いた。

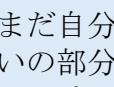


歴の浅い方に伝えたいのは今自分が思っていることを、勇気をもって言葉にしてみて欲しい。良い気付きがそこに必ずあると思う。



30代
在籍3ヶ月

思っていることがあっても躊躇してなかなか言えないことが多い2ヶ月だった。ただこの座談会を通じて勇気をもって発言してみたいと思えた。



まだ自分の気持ちに向き合うところで、いっぱいいいっぱいの部分があるけれど、これからは気付いたことを伝えているようになりたいと感じた。

30代
在籍2ヶ月

ワクワク♪リワーク通信 2025年冬号第39号

あの頃の私へ

右も左も分からぬ中、自分を見つめ直し、とても大変でしたが、人とぶつかり合うことで傷つきながらも繋がりを感じて喜びや悲しみの感情に気付き、人に相談できるようになり、生きていく自信を少し得られましたよ。 (30代 在籍21ヶ月)

リワークに参加する中でメンバーさんや心理師の先生の強い感情や言葉に圧倒され、自分の感情の波に溺れそうなこともあります。その中で、自分を責め続けている自分に気付き、自分を許せるように頑張っています。 (30代 在籍4ヶ月)

休むだけでは気付けません。何が困っているかも分からなくなっていた私もメンバーとの交流でやっと自分を考えられました。自分の気持ちに向き合うのは苦しいですが、苦くても良いと思えるようになりました。 (40代 在籍3ヶ月)

あの頃は休職する事が社会人失格だと考えていて休職したくないと思っていましたが、実際に休職してリワークに参加したことでコミュニケーションや睡眠の課題が見つかり、改善に苦労しつつも復職には確実に近づいてます。 (30代 在籍6ヶ月)

リワークでの体験を通して気付いたことを言葉にし、背景の雪の結晶でリワークで変化する私達CRESSメンバーを表しました。

プログラムで自分の気持ちを考える場面があり、自分の思いが見えないことに気付きました。自分の気持ちを書き出したり、心の声に耳を傾けることによって、今は「自分がどうしたいのか」がわかるようになってきました。 (30代 在籍6ヶ月)

メンバーやスタッフのやり取りを通じて、自分を取りつくろつたり、周りに頼らず無理をしていたことに気付きました。周りに相談したり、頼ることの大切さを感じ、自分の感情に向き合い、復職に向けて励んでいます。 (30代 在籍3ヶ月)

傷つく事が怖くリワークを始められない私へ。悲しみを避けようとする自分を指摘されても受け入れる事が難しく苦しみました。悲しい自分がふと作品に表れたことがきっかけで、悲しみを出す怖れも少しづつ消えました。 (40代 在籍5ヶ月)

医療法人こころのクリニック和一なごみー
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>