

リワークを検討されている方の不安や疑問を解消出来ればと思い、CRESSでの体験を文章にしました。また、メンバーそれぞれの春が訪れるようお願いをこめて梅の花を描きました。

●プログラム体験記

個人プレゼン

最初は型にハマった内容じゃないといけないと思っていたが自分のオリジナルな作品を作っていくうちに自分の事を知ってほしい、相手の事も知りたいと思うようになり回数を重ねる度に密かに楽しみにしています。(在籍 7ヶ月)

グループディスカッション

自身の体験や考えに対して意見を聞くことで、人間関係に上下や優劣を強く感じる認知の歪みや、答えのないことに自信が持てないコンプレックスに気づき、うつを発症した原因を深く考えられるようになりました。(在籍 8ヶ月)

SST

職場を舞台として、自分の上司に似たタイプの上司役を演じた時には、上司も相談されても困ると感じたのかなど職場を思い出しました。また、困っている時にも困っているように周りから見えない自分を発見できました。(在籍 2ヶ月)

もくもく

他者から失望されたくないという考えからチームスポーツに苦手意識があり、不安を感じる場面もありました。一方で良いプレーが出た際に皆で盛り上がる一体感は学生時代を想起させ、童心に返り楽しむことができました。(在籍 1ヶ月)

アートセラピー

アートは孤独な作業と考えていた私の価値観が変わる体験でした。メンバーと協力してリレー小説を作り上げる中で、保守的と思っていた自分の気持ちのたがが外れ、楽しんで書いていることに驚きました。(在籍 1ヶ月)

セルフチェック

すぐに寝付けぬ悩みを先生方や他の参加者に相談した所、就寝前の過ごし方についてアドバイスをもらいました。解決にはもう少し時間がかかりそうですが、今も実践し続けており、寝付きが日々改善されてきています。(在籍 8ヶ月)

●リワークを検討中のあなたへ

生活リズムの安定や体力回復の面でも、リワークに参加した効果を実感しています。CRESSの安心できる環境で様々なストレスへの対処法を学んでいき、職場復帰という次の一歩を目指しています。(在籍 1ヶ月)

社会復帰できないのはサボりじゃありません。今は充電期間です。心と体が同時に有給中。問題は一つ、まだ残量0%なだけ。私も生活記録表を書くことで規則正しい生活から充電を始めています。先へ進むために。(在籍 3ヶ月)

まず一歩踏み出してみませんか。皆が自分の気持ちの動きに真摯に向き合っていて、メンバーの話聞くだけで視野が広がっています。「もっと早く来ればよかった」私は心からそう思っています。(在籍 4ヶ月)

生活記録表や日報への記録を通じて、自身の内面について振り返り自己表現する機会が増えました。自分の気持ちに正直に向き合うことで他者と比較し過ぎることが少なくなり、心穏やかに感じるようになりました。(在籍 0ヶ月)

●リワークに参加してみて

最初は自分の感情すらわからない状態でした。他者からの指摘に傷つき逃げたくなりましたが、なぜ傷ついたかを考えることが自分を知るきっかけになりました。今は自己理解が他者との関わりも深めると感じています。(在籍 8ヶ月)

場を取り仕切る役割になると、不安を感じ、自身で抱えこむことができました。勤務時に同じ経験があり、休職につながった要因だと気づきました。周囲の力を借りる行動を取れるようになっていきたいです。(在籍 5ヶ月)

自分と似た課題を抱えた仲間達と、お互いの弱さを見せ合い語り合うことで、共に復職を目指して前へ進めています。自分にとってCRESSがこんなに大切な場所になるとは思いませんでした。(在籍 2ヶ月)

自分にとって辛い事は人にとっても辛い事だと思込んでいましたが、リワークで人の本音に触れ、必ずしもそうではないことに気づきました。今は葛藤しながら自分と異なる考え方も受け入れようと努力しています。(在籍 6ヶ月)

対人関係の漠然とした怖さに苦しんでいたけれど、メンバーと関わり相手や自分の内面に触れる中で、周囲の評価への過敏さや自信の無さ、そんな自分を見る厳しい目に気づき、少しずつ変わっていきけるのかなと感じます。(在籍 7ヶ月)

●リワークでの日常

朝の会

朝の会では、気分と体調ってどういう物差しで測ったらいいのか？メンバーの前で、数値を発表するだけでも不安や緊張感がありました。何回も体験することで、慣れなどもあるのか不安や緊張感は緩和されました。(在籍 4ヶ月)

昼休み

リワーク参加当初は、お昼一人で過ごすだけの時間でした。途中、自分に困った事があり、しんどいなあと思っていたときに、声をかけてくれるリワークメンバーがいて嬉しかったし、一人じゃないと感じました。(在籍 8ヶ月)

終わりの会

1日の振り返りを発表時名前が近づく度不安と緊張が押し寄せます。瞬時に端的にまとめ表現する事が苦手な私は、すぐに感じた事を言葉にする練習がしたいので事前準備はせず発表する様にしています。(在籍 6ヶ月)

※本誌は、リワークプログラムCRESSのメンバーが作成したものです。

医療法人こころのクリニック和-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>