

リワーク参加を検討する方の不安解消のため、私達が日々感じることを具体的な体験を交えて紹介します。また、春のやわらかな空気をイメージし、明るく親しみやすい誌面にしました。

医療法人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

TEL: 06-6226-7463
HP: <https://nagomi-kokoro.com>
Blog: <https://nagomi-kokoro.com/blog>

※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。

プログラム体験記

SST

メンバーからの指摘を受け、自分の認識と他者の受け取り方のずれに戸惑いました。他者の視点に立つ経験を通して、自分の思い込みに気づき、対話の大切さを実感しました。
(在籍 10ヶ月)

個人プレゼン

一生懸命作り上げたプレゼン資料にメンバーのみなさんから良い反応をもらえると嬉しくなります。自分を知ってもらい、相手のことも知ることによって一段と距離が縮まります。
(在籍 7ヶ月)

グループディスカッション

休職や復職に関する体験を話し合います。他の方の「周りに貢献していないと職場に居てはいけない気がする」というお話に共感し、自分は一人でないと感じました。
(在籍 2ヶ月)

グループ作業

グループ作業参加初日、私は早くグループになじんで自分の役割を見つけなければと焦っていたように思います。仕事に戻る時には焦りすぎないようにしたいです。
(在籍 4ヶ月)

自己分析

内面を話すのが、からかわれる様な気がして抵抗感がありました。メンバーと話し、自分と違う考え方や共感できる気づきがあり、前向きに取り組もうと思える様になりました。
(在籍 2ヶ月)

セルフチェック

私の場合お酒は好きなので飲んでいる感覚がありました。しかし自身で振り返りをする事で不安が飲酒に繋がっている事が分かり解消する別の何かを見つけるきっかけとなりました。
(在籍 6ヶ月)



Q. リワークに参加しているのはどんな人？

A. 和やかな人が多いのでプログラムで意見がぶつかっても、その後はたわいもない話で笑い合う雰囲気を覚えます。



Q. 毎日通えるか不安です。

A. 最初から毎日通う事を目指さなくて大丈夫です。心に負担を感じている仲間と交流する中で、刺激や安心感を得られ徐々に不安も和らいでいきます。まずは一度来てみて下さい。



Q. リワークに参加してどう変化しました？ メリットは？

A. 休職経験を振り返るグループディスカッションを通じ、自分の休職原因が他者評価に意識が強く向いていた事で無理をして疲弊した為と分かっていたものの、それを認めなくなかった自分に気づきました。リワークは気づきを与えてくれる自己発見の場です。

リワークあるある



参加後すぐは、ロッカーの鍵返却を忘れがち。

荷物はロッカーへあずけます。



誰も発言しない沈黙がつづき、挙手すると誰かとかぶる。

ディスカッションなど、発言する機会が多いです。



スピーチで紹介された本を、別の誰かが読みはじめる。

朝の会で日直の方のスピーチがあります。



内容を忘れないようにこまめに生活の記録をとる。

自分自身の生活を客観的に振り返るために生活記録表をつけています。



手洗い

忘れがちなので毎朝来たらしっかり両手を洗いましょう。

マインドフルネス

今ここに全集中。その時の気分体調で感じ方が日々変化します。

終わりの会

気分・体調や気づきを共有、他メンバーの発言から新たな発見も。

