

リワーク参加前は誰も不安や不透明さを感じるものです。それらを少しでも解消するために、実際の参加メンバーの生の声をお届けします。藤の花の芽吹きから開花までの成長過程は、復職へ向かっていく私たちの姿を表しています。

医療法人こころのクリニック和ーなごみー  
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>

※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。

## なぜリワークを選んだか



自分の考え方が自分の辛さになど影響しているかを解き明かし、自分を苦しめるものやこととどう付き合うかを集中して考えたため、リワークを選びました。(在籍3ヶ月)



体の障害克服でなく心の学びに時間を使うことに抵抗がありましたが参加者や先生がいることで1人で考えるより新しい糸口が見つかるチャンスと思い参加を決めました。(在籍10ヶ月)



リワークが復職条件でした。自らリワークを探し、その中でCRESSは人を良く見る・人と交流するプログラムが多く、人を大切にすると感じ選びました。(在籍3ヶ月)



10年前にうつを発症してリワークに通い、再発防止に努めていました。今回再発したのはショックで理由も分らず、自己理解のため再びリワークを選びました。(在籍5ヶ月)



## リワークに参加してみたの気づき



リワークに参加して、メンバーを応援する気持ちを自分にも当てはめることができ、自分を少し肯定できるようになりました。(在籍1ヶ月)



自分がどう思われているかを考え続け、結果疲弊していたことに気づきました。日々自分を休ませてあげるようにしたいです。(在籍4ヶ月)



自分には弱点がないと思っていましたがプログラムで目の前の出来事を受け流してしまうことに気づき自身に向き合おうと思いました。(在籍10ヶ月)



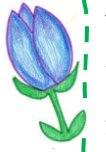
私には心配事を延々と考えてしまう癖があることに気づきました。その対処策や実践をグループワークで学んでいます。(在籍3ヶ月)



## プログラム体験記

### 個別作業

個別作業では、やるべきこととやりたいことのバランスを考えながら自分が何をするか自由に決めています。やるべきことを早く終わらせてたくて頑張りすぎてしまう自分に気づき、やりすぎないよう意識しています。(在籍9ヶ月)



### 認知療法

皆にプレゼンする際に内容を上手く伝えられるかよく不安になりますが、講義で学んだ通り、認知を整理して思考することで、過去に成功したプレゼンと同じように取り組めば上手くいくと考え改め、自信をつけられました。(在籍11ヶ月)

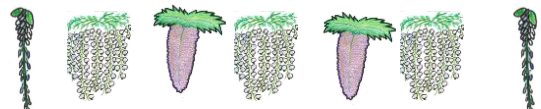


### ヨガ

敷居が高そう、一生やることはないと思ってましたが、椅子に座って気軽にできるヨガで、デスクワークで肩こりと腰痛が慢性化していた私にとって、身体を整えることでポジティブな気持ちになれる気づきがありました。(在籍3ヶ月)



## Q&A



Q. リワークって本当に必要なんですか。

A. 自身の経験を話し、心理士やメンバーから意見をもらう中で、休職当時から客観視できるようになりました。再発の不安とも向き合え、孤独な通院では得られない学びがあります。



Q. どんな人が参加していますか。

A. 年代や職種、境遇の違う人たちが心の不調から立ち直りたいという思いで集まっています。仲間と話すことや感じ方を共有することで、多くの気づきを得られる場です。



Q. 発言する自信がありません。

A. メンバーやスタッフの多様な意見に触れ、考え方の偏りに気付いて視野が広がりました。これらを通じて自分なりの表現を身に付け、自信を深めていく体験が大切だと思います。

