

リワークってどんなところ？ 参加を検討中の方や、初めて知る方に、私たちが何を意識し、何を求めているのか、どんな過ごし方をしているのかをそれぞれの体験をもとにお伝えします。その内容を夏らしいイラストと合わせて季節を感じられる紙面にしました。

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。



リワークに来てよかったこと



リワークでなければきっと出会えなかった方々と本音で向き合い、時に笑い、時に泣き、絆を深めることができました。この思い出は私が人と新たに関係性をつくる原動力です。（在籍11ヶ月）



気分の波が激しい性格だったのですが、リワークで他の方とお話したりプログラムを受ける中で、素の自分を受け入れてもらえたため、肩の力が抜け穏やかになりました。（在籍2ヶ月）



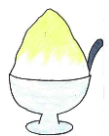
苦しさを逃げで回避する弱さが見えた時、痛みを知る優しい仲間が力をつけ卒業する姿を見て自分のあり方を深く問い直すことができました。その気づきが良かったと思います。（在籍2ヶ月）



私は休職前、苦手な人間関係ばかり注目し、ふてくされた態度をとっていました。プログラムを通じ親切にしてくれた人の存在を思い出し、視野を広げようと取り組んでいます。（在籍5ヶ月）



投薬と心のケアを続けるのみで焦りを感じていましたが、リワークの仲間から刺激を受け生活を整え、自分の調子を理解することで崩れない自分を築きつつあります。（在籍4ヶ月）



メンバーの 昼休みの過ごし方



言葉にできない不安や後ろめたさを抱え勢いよく外へ出ます。外の空気を吸うことで気持ちが切り替わります。（在籍10ヶ月）



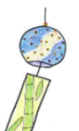
集団で過ごす疲れが出るため、一人で静かに過ごし気持ちを整えています。一人で過ごしたい日も安心です。（在籍1ヶ月）



淹れたてのコーヒーと甘いスイーツが午前中の疲れを癒やし、午後もしっかりするためのガソリンになっています。（在籍3ヶ月）



自身の体調と相談し、午後に備えてソファで仮眠。ありのままの自分で居られる安心感があります。（在籍6ヶ月）



お互いを知れて楽しいので雑談していますが、一方で色々なことが見えすぎ葛藤し疲れるのだとわかりました。（在籍8ヶ月）



新しいメンバーの緊張感をほぐすために食後にコミュニケーションを取ってます。相手の反応が楽しみです。（在籍12ヶ月）



リワークで意識して 取り組んでいること



私は休職前、自分を良く見せようと必死になり苦しんでいました。今はできるだけ本音で話し相手の反応を見て、こんな自分でも良いんだという「安心の経験」を重ねています。（在籍1ヶ月）



復職後、自分が苦しい時は、上司や同僚に「助けてほしい」と言える自分に成れているよう、リワークでは、悩みを打ち明けて話し合える関係を築けるよう取り組んでいます。（在籍2ヶ月）



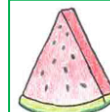
自分の気持ちをその場で言えないことが休職に至った要因のひとつと考えています。その時感じた気持ちを書き留めて、周囲に伝える取り組みを模索しながら、少しずつ進めています。（在籍5ヶ月）



自分の不安や気持ちを後回しにしてストレスが溜まり、強迫症状が悪化して休職に至りました。リワークでは自分の感情を整理し、自分軸で考える練習に取り組んでいます。（在籍1ヶ月）



自分は間違っただけで人間なので正しさを演じなければならぬと考えていましたが、大人数の前で自分の考えを発言し素の自分を出すことで考えが偏っていたことを体感しています。（在籍5ヶ月）



周囲の言動に意識が向き、消耗する癖に改めて気づきました。復職後に振り回されないよう、他人に向けた意識を今の自分の体調や作業へ引き戻し、集中する訓練をしています。（在籍1ヶ月）