発行日：2026年10月5日

ワクワクリワーク通信

2026年10月号第44号

「ひとりじゃない」と思える場所がここにあります。本紙ではメンバーの体験談をもとに、日々何を思いどう過ごしているか、文章の内容に沿ったイラストを交えて、等身大の声をお届けします。一歩を踏み出すきっかけになれば幸いです。

リワークで変化した自分の気持ち



休職前は「自分で何とかしなければ」と一人で抱え込み、うまくいかない自分への違和感でいっぱいでした。同じことを繰り返さないため自分と向き合う中で、完璧でない自分を認められず、自分を傷つけていたことに気付きました。今は自分を大切にしています。（在籍7ヶ月）



過去の出来事にとらわれ、前に進めず、他人の評価に左右されてばかりでした。リワークでメンバーが自身の課題に取り組んでいる姿を見て、私も辛くても過去に向き合って自分を変えたいと思えるようになりました。（在籍8ヶ月）



私はメンバーと関係を深めるうちに自分の嫌いな素顔も知ってほしくなり、動揺しながらもさらけ出すと、嫌いな素顔も自分の一部だと思えました。そうして復職をゴールにせずに、そんな自分がどう生きていきたいかを考え始めました。（在籍4ヶ月）



入った頃は、周りが見えていない状態でした。リワークの皆さんとのプログラムの経験や色々なお話しをしていく中で、復職時に必要な物事を俯瞰的に見たり、客観視することを思い出しつつ、前向きな気持ちになってきています。（在籍3ヶ月）



以前は、内面を話すとからかわれる気がして抵抗がありました。メンバーから悩みを話してもらい、自分を信頼してくれていると感じ、自分の気持ちも受け止めてもらえると思えました。今では後からでも気持ちを共有出来るようになってきました。（在籍8ヶ月）

リワークで大切にしていること



私に様々な感情を与えてくれる人とのつながりを大切にするために、相手のことを知りたい、相手の気持ちを理解したいという心を持ち、自分の気持ちも素直に伝えることで、相手と真剣に向き合うことを心がけています。（在籍14ヶ月）



他人の意見に一喜一憂し疲弊した経験から、自分とは違う意見にも耳を傾ける一方で、その意見に必要以上に落ち込んだり、振り回されたりせず自分はどうしたいのかを考えることを大切にしています。（在籍4ヶ月）



休職時に出社できなくなった経験から、決まった時間に家を出てしんどい時もリワークに通うことを大切にしています。通えばいつも同じメンバーがいます。「通う場所があり、そこに人がいる」継続して通う力を貰っています。（在籍2ヶ月）



対人ストレスを感じやすく意思表示が苦手という自身の短所に悩み続けるよりも虚飾せずに短所を受け容れ、無いものを無理に求めることなく、長所である芯の強さをプログラム内で発揮することを大切にしています。（在籍8ヶ月）



以前の私は他人の意見に耳を傾けないことが課題でした。リワークは心の勉強をするだけではなく自身との向き合い方を語れる場所なので、自身の課題を意識して、メンバーの多彩な想いを取り入れることを大切にしています。（在籍2ヶ月）



自分の理解を深めることを大切にしています。その結果、相手の期待を勝手に想像し、応えようとする特徴があると気が付きました。この特徴は休職の原因の一つですが、リワーク参加前は気付きませんでした。（在籍8ヶ月）

ワクワクリワーク通信

2026年10月号第44号

「ひとりじゃない」と思える場所がここにあります。本紙ではメンバーの体験談をもとに、日々何を思いどう過ごしているか、文章の内容に沿ったイラストを交えて、等身大の声をお届けします。一歩を踏み出すきっかけになれば幸いです。

リワークで言われて良かったこと



「普段は朗らかなのに仕事モードになるとキツイね」とメンバーから言われ、自分の真剣に取り組む姿勢が受容されないと悲しくなる一方で、キツイ態度は相手に否定的なことを言わせないための威嚇では？と気付くきっかけになりました。（在籍6ヶ月）



担当の先生との面談で「実はそこまで他者に興味がないのでは？」という鋭い指摘を受けました。指摘されて初めて、そのことに気付けたことで、最初は動揺しましたが良いアドバイスをもらえたと思いました。（在籍3ヶ月）



相手の反応を気にして発言を躊躇していましたが、メンバーから「自分と相手を信用していない」と指摘され、相手の気持ちを勝手に決めつけていたことに気付きました。反応を恐れず、相手を信じ、素直に発言できるよう日々意識しています。（在籍4ヶ月）



私は横柄に話す癖があり、強くみられます。職場でも同様でした。メンバーの一人が「誰があなた自身の弱さに気付くきっかけを与えてくれるのか。」と課題を伝えてくれました。私をちゃんとみてくれた驚きと言いにくいことも伝えてくれる優しさが心にしみました。（在籍5ヶ月）



「無意識にしろ、他人とぶつかることから逃げている」と指摘してもらい、他者と深い関係を築く上で大きな足枷なのだと気付けました。少しずつ自己主張が出来るようになり、人と繋がれる実感を得て今、自分が変われつつあります。（在籍5ヶ月）

Q＆A



Q CRESSの雰囲気は？

A リワークの雰囲気を作るのは、その時在籍しているメンバーです。居心地の良いリワークの雰囲気を作っていくことも、職場で居心地良く長く働き続けるための練習なので、リワークで助け合える居心地の良い雰囲気を作りたいと思っています。（在籍10ヶ月）



Q CRESSを選んで良かったことは？

A 以前は、自分の内側に目を向けたり、深く考えたことがなく、自分自身のことを軽く扱ってきました。プログラムやメンバーさんとの関わりの中で自分と違う考えを聞き、もっと自分自身を大切にしようと思えるようになったことです。（在籍4ヶ月）



Q 一番楽しかったプログラムは？

A アートセラピーです。例えば紙ねんどで自分を表現する時には、元気に働いている自分の姿を想像してワクワクしながら作りました。作品を見て、笑顔で元気に復職したいなぁと思えました。（在籍3ヶ月）



Q 一番驚いたことは何ですか？

A メンバーの休職体験を通じて、自分の気持ちを後回しにしていたことが不調の一因だと気が付きました。自分の悩みを人に相談することで、囚われていた思考を変えられる自分に驚きました。（在籍2ヶ月）



Q 体調が悪い日はどのように過ごしていますか？

A 復職後、体調が悪い日に仕事が出来ないことで落ち込むことを防ぐため、その日リワークで出来たことを記録し、調子が悪い日の僕がこなせる最低限の仕事量を把握します。（在籍4ヶ月）

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

※本紙は、リワークプログラムCRESSのメンバーが作成したものです。