

リワーク支援を受講された方々の感想

Bさん

私は以前、仕事での精神的ストレスから体調不良となり休職していました。しばらくしてから仕事に復帰するにあたり、会社からの勧めでリワーク支援にお世話になることになりました。通う前の私の心境としては「通う意味があるだろうか」と思っていました。ですが、リワークを終えた今となっては、いい経験だったなと思っております。私なりのリワークの感想を素直にまとめてみました。

リワーク中に行った作業

- ピッキング作業（倉庫などで備品を注文書通りに集める作業）
- 集める荷物に間違いがないか検品、梱包、仕分けする作業
- 事務作業
- OA作業（パソコン入力等）
- 講習（ストレス対処、アサーション等）

といった内容を私の場合ですと3か月程行いました。また、リワークは1週間の内、3日間通っておりました。

リワークを利用して感じたメリット

- ① **体力、集中力を取り戻すのに、ちょうどいい内容だった。**休職期間を経て、自分が思っている以上に、体力、集中力が落ちているのを感じました。かなりショックではありましたが、作業を行っていく中で取り戻せていけたことも実感できました。
- ② **仕事へ復帰する前準備として、生活リズムを整えるのに役立った。**私の場合ですが、休職期間中かなり怠惰な生活リズムの中で暮らしていました。私には、崩れた生活リズムを立て直す良いきっかけであったと思います。また、自宅から職業センターまで距離があり、通所が大変な面もありましたが、それも生活リズムを整えるのに一役買ってくれていました。
- ③ **自分の中で仕事の向き合い方やストレスへの考え方に変化があった。**様々な講習を通じ、リワークに参加されていた他の方々の考え、意見、経験談等を見聞きして、自分の考え方、物事の受け取り方の癖などが客観的に見えるようになり、以前に自分がどういったことでストレスを受けていたのか、自分なりにまとめることができるようになりました。

この中で私にとって最もよかったことは、講習を通じて、様々な方々の意見、考え方を聞くことができたことです。今まで全く関わりのない方々の話は、自分にとって新しい考え方を持つきっかけになりましたし、リワークに通わず、復職していたら、きっと休職前と同じことでストレスを受け、体調を崩すようになっていたかもしれません。もちろん、リワークに行ったからもう体調を崩すことはないとは言えませんが、少なくとも、以前の自分よりも様々な物事に対して、楽に取り組めるのではないかと自分に期待を持つことができている。以前の私のように、通うこと自体に不安を持っている方もいらっしゃるかもしれませんが、まずは気軽に相談されてみるのもいいかと思います。

3か月の短い間ではありましたが、障害者職業センターの皆様には大変お世話になり、また、同時期にリワークに通っていた皆様も様々な意見、考え、体験談をお聞かせいただき、大変感謝しております。この経験、得たものを少しでも今後の人生に生かしていこうと思う次第であります。本当にありがとうございました。