

【リワーク支援を受講された利用者の方々の感想】

Bさん

リワークの一月目は体験期間でした。この期間は週に三〜四回の午前中のみの通所でした。二〜三か月目は週に四〜五回の九時〜十五時の通所で、生活リズムが安定してきました。四か月目は復職調整期で、週五回の九時〜十七時の通所でした。

リワークでの作業内容は以下の通りです。

- 事務作業、PC作業
- 読書、脳トレ
- 講習(アサーション、ストレス対処、他)

【感想】

リワークを通じて感じたこと、変化したことは以下の通りです。

- 決まった時間に起床、通所することにより生活リズムが安定するようになった。
- 一定時間作業を継続することにより集中力が回復した。

● 専門書を読んだり、講習を受講することで、症状に関する知識、原因・予防への理解が深まった。

● 同じような境遇の方とコミュニケーションを取ることで、復職への不安が解消された。

約四か月間、最初は長いように思いましたが、終わってみるとあつという間でした。通い始めた頃は、こんな感じで体調が良くなるのだろうか…、復職に向けて前向きな気持ちになれるのだろうか…、という不安で一杯でしたが、通所するにつれ、次第に心も体も安定するようになりました。

なかでも講習を通じて、同じような悩みを抱えている他の利用者の方と意見を交換したり、アドバイスをもらったことがとても自分のはげみになっています。心と体が病んでしまうと良くないこと

ばかりが頭に浮かび、悪循環に陥りがちですが、「止まない雨は無い」と信じて、焦らず、自分のペースで日々を過ごすことが大切だと思います。

最後になりますが、本リワークを利用にあたって関係者の皆様には、まるで自分のことのように親身に、悩み相談に乗って頂き、大変有難うございました。皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。