

【リワーク施設を受講された利用者の方々の感想】

Cさん

利用のきっかけは休職期間に入り不安を感じて、同じような悩みを持っている方はどのように過ごしているかをインターネットで調べたことです。そこで職業センターのリワークを知り、利用を決めました。

●利用中の変化

通所を初めて間もないころは頭がボーっとしている時間が長く、カウンセラーに過去の経緯を聞かれても曖昧な答え方しかできませんでした。カウンセラーと相談を重ねることで、自分の感情に目を向けられるようになりました。

読書がだんだんと楽しくなってきた。ストレス対処の本から自分に取り入れられる良い習慣がないか要点をノートにまとめて見返せるようになりました。読書を続けて以前と比べて狭く固まった視野が、柔らかに柔軟な思考に変化したと感じました。

また、講習を受けたら、シートに数値化した気分を記入して日々の様子を振り返りました。以前は感情というもの是一つで、シンプルなものだと思っていましたが、実際にはいくつかが混じりあったもので、それぞれの感情の原因に目を向けることが大事だと思いました。怒りや不安は期待とのギャップで起きた現状に対して、自分がどう受け入れるかでストレスは軽くできます。ストレスは生活上あつて当然ですが、極端な考え方は自分を苦しめるだけで、ストレスを軽くするためにはバランスのとれた柔らかい思考が必要だと感じました。講習で学んだセルフトークで問題点や要点の整理に使えるワードを自分の中で習慣化して、以前より悩みからすぐ抜け出せることが多くなったと思います。

●利用を終えて

カウンセラーやスタッフと利用者の皆さんに、あたたかい言葉や笑顔をたくさんいただき、前向きになる力をもらいました。今後職場復帰した後は、自分が周りの人にあたたかい言葉や笑顔を与える人になりたいです。ストレスの対処法を活かしてストレスマネジメントを継続し続けたいと思います。