

【リワーク支援を受講された利用者の方々の感想】

Eさん

二年以上の休職期間を続けて、途中復職に至ったもののまた休職になり、長期間気分や体調が回復しない状態でした。リワークを通じて生活リズムの安定が進み、三食の食事を食べるようになり、復職に向けての足掛かりとなりました。まだ完治したとは言えないと思いますが、落ち込む回数も減り、落ち込んだ時の対処方法も学ぶことができました。

毎日の取り組みにスケジュール管理、振り返りなどがあり、不規則な生活を送っていた私にとっては生活リズムを安定させる初めの一歩となりました。最初は面倒だなと思ったり、通うことに意味があるのかと自問自答したりしました。また、カウンセラーに曖昧な返事しか返せなかったものの、通所する間に慣れていき、日々の作業もこなせるようになりました。講習は勉強になり、社会に出た際の対処方法として役立つであろう思います。

まだまだ社会に出ることへの不安は残ってい

ますが、通所することでその不安を多少なりとも改善できたと感じました。今後は職業センターで学んだことを活かし、努力していきたいと思います。

リワーク支援を受けるにあたり、支援を下さった方々、他の受講者の皆様方には本当にお世話になりました。いろいろなサポートをしていただき、安心して通所することができました。短期間ではありますが、ありがとうございました。