

【リワーク支援を受講された利用者の方々の感想】

Aさん

出席率100%で休まず通所できたことは、今後の復職に対する自信に繋がったと思います。

講習の内容は日頃から実践できるもので、ストレスに対する自分の傾向を把握することができました。また、その対処方法にどのようなものがあるのかを学ぶことができました。グループミーティングをすることで、病気で悩んでいるのは自分だけではないということとを身近に感じることは心強く思えましたし、ストレスに対する対処の仕方ではない考え方を得ることに繋がりました。

最初は通所がおっくうに感じ前向きはなかったですし、辛いと感じた経験を振り返ることもありませんでした。しかし、リワーク支援を受講することがマイナスになることはないと思いました。

