

## 【リワーク支援を受講された利用者の方々の感想】

### Fさん

リワーク活動を終えての感想

私はリワーク活動を終えて〇月〇日に復職となりました。経緯ですが、今から一年前に不眠症を患い近所のクリニックを受診したところ、うつと診断され休職することになりました。クリニックに通いながら、自宅療養で半年ぐらい過ごしていました。一向に良くならず、会社の産業医の先生にリワーク支援を紹介され〇月から通うことになりました。

はじめは、生活のリズムが整っていなかったのですが、朝起きられるか、リワークに行ってもんな事をするのだろうか、不安と心配がありました。最初の一か月ぐらいは体験利用で立ち作業（ボルトの組み立て・分解・在庫管理・コネクタの組み立て・分解）でした。

正式利用になると、私の苦手な講習が始まりました。私は人とコミュニケーションをとるのが苦手で、心配と不安しかありませんでした。はじめはドキドキしながら講習に参加

していましたが、時が経つと自然とコミュニケーションもとれ、同じリワークの人とも仲良くなり、講習も慣れてきました。

リワークに通って私にとって一番良かったことは、立ち作業があったので、体力も回復したことです。生活リズムも安定し、リワークの利用者とも楽しくコミュニケーションが取れたこともよかったです。

この活動が復職後すぐに実践的に活用できれば理想的ですが、教えて頂いた知識を常に気に留め活用することにより、少しずつ自分の身になるよう努力したいと思います。