

「リワーク支援を受けての感想」

体験から含めて約4ヶ月、過ぎてしまえばあっという間でした。

通所当初は、集中力や注意力がかなり低下していたり情緒不安定なところがありました。体調も万全ではなく、すぐ疲れてしまったりしていました。こんなのできちんと通所できるだろうかと不安がありましたが、体調に合わせて徐々に時間や日数を増やすという対応をもらったので自然と体が慣れていき、乱れていた生活リズムがすっかり元通りとなりました。様々な作業を経験しているなかで集中して行っている自分がいて、集中しすぎて休憩をとらず何度も注意されるような時もありました。しかし、それは集中しているという証でもあり、自身の不安を払拭できていたことに安心している自分がいました。

様々な講座を受講することで、情緒不安定だった感情がコントロールできるようになったと思います。感情・気持ちの本質や原因を知り、過程を通り結果がある。そしてその対処法を学ぶ。今までは、よく言えば自分の感情に素直に反応し、一喜一憂していたり心の中に留めていたりしていたように思います。しかしそれでは自分が疲れてしまいます。感情をコントロールすることで自分を楽にしてあげることができると分かり、落ち着きを取り戻し冷静な自分になることができました。

何より一番は、会社提出のレポート作成が仕上がったことです。過去を振り返ることで当時の場面が蘇り頭痛や吐き気がして手が付けられなかった状態だったにも関わらず、いつの間にか冷静に過去と向き合っている自分がいて、過去のことを一つ一つ記載することができました。なぜレポートが作成できるようになったか、理由はいくつか挙げられますが、その中の一つは、振り返りの時を含め、スタッフが常に褒めてくださるということです。小さな出来事でもちゃんと見てくれて、それを前向きな言葉で言ってもらえるというのは私にとって自信につながりました。そういう一つ一つの言葉の積み重ねが私には大変嬉しく幸せなことであり、自分を取り戻すきっかけになったのだと思います。

担当カウンセラーには、病気の原因となった状況を全てさらけ出したので、最初の時は恥ずかしながら泣き顔を見せた状態から始まりましたが、今となっては普段の自分を取り戻し笑顔で向き合えるようになりました。常に一緒に考えてくださり、数多くのアドバイスを頂きました。

まだまだ全てを解決できた訳ではありませんが、あとは私自身がどのようにして向き合っていくか、解決していくかの問題だと思いますので、頂いたアドバイスを活かしていきたいと思います。

最後に、職業センターに通所させてもらったことは、今後の復職において非常に意味のあるものだと思います。人への接し方、考え方、自分との向き合い方等、学んだことは多くありますので、それらを復職後だけでなく、普通の生活時にも役立てていきたいと思っています。

【令和3年度リワーク支援利用者(50代)】