

働くための

安心と自信を取り戻したプロセス

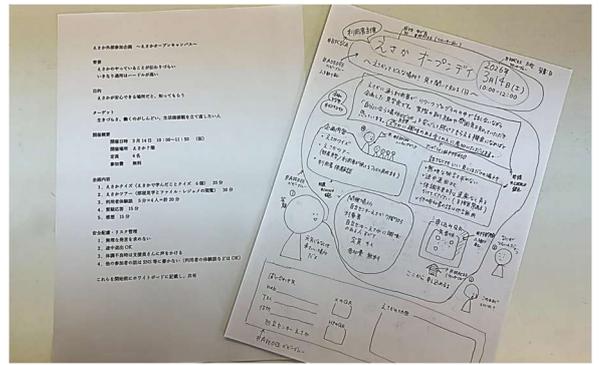
※実践プログラムの一環として利用者が書きました。

プログラム紹介

私たち利用者は、うつや適応障害などにより休職・退職を経験し、再び働くことを目指して通所しています。働く上でのそれぞれの課題を整理し、解決に向けて実践プログラムに取り組んでいます。1月は、土曜日に開催する外部参加型イベントを想定し、「実際に開催するならどのような内容にするか」を具体的に企画しました。2月は、1月に企画したイベントを紹介するチラシのラフを作成しました。今回の取り組みを通して得られた利用者の気づきを2つ紹介します。

頼るという選択 (利用者 W)

プログラム中、手が空いていそうな方に声をかけられず、自分を責めました。振り返りの時間にその話をしたところ、「他の人に任せる」という選択肢を教えてもらい、過去に職場で勇気を出して頼んだものの断られ、戸惑った自分を思い出しました。あの時に必要だったのは、断られないことではなく、「次にどうすればいいか」を示してもらうことだと気づきました。自分だけで抱え込まなくてよいと思えたことで、翌日から周囲を頼れるようになり、気持ちが軽くなりました。不安が和らぎ、安心してプログラムに向き合える時間が増え、復職への自信も芽生えています。こうした経験を重ねる中で、自分の捉え方も変わってきています。



報告の捉え直し (利用者 K)

私は上司への報告が怖い人でした。過去に強く叱られた体験が身体に残り、話しかけるだけで胸が固まり、声も震えていました。「ここ“も”よろしく」と言われると、足りない自分を突きつけられた気がして自責が続けていました。けれど実践プログラムで報告を重ね、その都度落ち着いて受け止めてもらえた事実が、不安を少しずつ塗り替えていきました。やがて指摘も否定ではなく前進のための確認だと受け取れるようになり、報告への緊張は静かにほどけたことで、働く自信がつかえました。

まとめ

今回のプログラムに参加した利用者は、過去の経験から「他人に頼れない」や「報告をする時の漠然とした怖さ」という各々の思い込みを抱えていました。プログラムの実践と振り返りの中でそれらを言語化し、支援員や他参加者の視点に触れることで、他人に頼るという新たな選択肢を得たり、恐れていた結果が必ずしも起こらない事実を認めることが出来ました。えさかでは、自分だけでは気づけない「思い込み」を見つけ、生きやすくなる物の見方/考え方を訓練しています。

