

ワーキングデイケアドリーム

卒業文集  
第8版



医療法人 正正会 分野病院  
就労支援型デイケア「ドリーム」

平成29年6月30日発行

# どん底からの再起

— コミュニケーションをとおして本来の自分に —

## 1. はじめに

私の約半年間、「ドリーム」での活動、感想、回復までに至った経緯をまとめましたので、これから参加される方や同じ悩みを持つ方に参考になれば幸いです。

## 2. 暗黒時代

私は約10年間同じ会社に勤めており、今まで風邪以外で会社を休んだことがありませんでした。

しかし約1年前に会社で大きな失敗をし、お客様や会社など多方面にわたって迷惑をかけ、それがきっかけで体調を崩し休職することになりました。その時の私はご飯も食べることができず、夜も眠れない、慢性的な疲労感、体もすごく硬くなって、声も小さくなり、常にダメ人間だと思い、人とコミュニケーションをとるのが嫌になり、家族でさえ必要最低限しか接していない状況でした。そして、まさか自分がなるとは思っていない「うつ病」にかかったのです。

## 3. 通所に至った経緯

数ヶ月自宅療養し、体の状態が少し回復してきたところで、会社の薦めもあり、リワークに参加しようと思いました。リワークについて何もわからない状態だったので、「ドリーム」を含めて3ヶ所の説明会にいきました。最終的に「ドリーム」に決めた理由は、他の施設と比べ面談でのスタッフさんが丁寧に説明してくださった為、ここは親切そうだなと思いお世話になることにしました。今振り返ると、その判断は間違っていなかったと思います。



## 4. リワークを通じて

最初は週2日(9時から12時まで)から始め、その後は毎週スタッフさんと相談し自分にあったペースで日数、時間を増やしていきました。「ドリーム」には、全部で3つの課があり、その中から私は食品衛生課に配属され、喫茶業務をすることになりました。

通所開始頃の私は業務を覚えるのに必死で、メンバーの皆様ともあまり話ができませんでした。ある程度業務を覚えた頃には、メンバーさんと話ができるようになりました。

食品衛生課では複数の喫茶業務する所があり、多くの人と触れ合い、スタッフさん、メンバーさん、お客様から色々学びました。特にお客様の笑顔での挨拶や、お客様からの声かけが、私には非常に嬉しかったです。この頃の私は、状態も良くなり、人とのコミュニケーションが楽しい本来の自分近くまで回復できたように感じました。

その他にも CBT(認知行動療法)、心理教育、アサーション、医療相談などのプログラムもあり、そこでは前向きになれる取組み、他のメンバーの考え方、ちょっとした言い方・言いまわしで人間関係をよくする方法、笑顔と健康で暮らせる方法、睡眠の大切さ、上手な断り方など今後の人生に役立つヒントをたくさん教えていただきました。

## 5. 最後に

私は人生で1度大きな挫折をしました。でもまた再び立ち上がることができたのは、スタッフさん、メンバーの皆様、喫茶のお客様のおかげです。本当にありがとうございました。

これから復職するにあたり不安や緊張もあります。だけど、ここで過ごした経験や「ドリーム」での作業を一生懸命取り組んだことに自信を持ち、自分を愛し、家族を愛し、前へ進んで行きたいです。

もっとここでの経験をお伝えしたいのですが、全て書くのは難しい為、私の中で特に記憶に残ったものだけ、記載させていただきました。

また、これを読んでくださったあなたに最も伝えたいことは、時間がかかっても、あなたを愛し、あなたの家族を愛してほしいです。人生はいつだって難しい選択の連続で、つらいことばかりだと思えます。そんな時に、愛があればそれが支えになるはずだと、私は信じています。あなたもあなたの道を信じて一歩踏み出してみてください。



# 学ぶだけでなく行動に移せる「ドリーム」

## － 目的を持って生活することの大切さ －

私の「ドリーム」通所スタートは、2日後にインフルエンザを発症し、更に手続上の関係で最初の2週間は1度しか通所できない波乱のものでした。その為、本当にきちんと通所できるのだろうかと不安な気持ちでいっぱいでした。

けれども、毎日15時までのリワークを1週間ほど経験していくと、気付けば通所することが楽しく感じられるようになっていきました。また、人間にとって目的を持ち毎日生活することが、こんなにも重要であることを実感させてくれたのが「ドリーム」です。

『様々な悩みやストレスと上手に付き合っていくながら、毎日を過ごす』ということは、世の中の人たちにとって当たり前のことですが、ストレス対応が不器用な私にとってはとても難しい課題でした。

それでも「ドリーム」に通所したおかげで、徐々に自分自身を受け入れ、上手に気持ちをコントロールする術を学ぶことができ、「ドリーム」の特徴である疑似職場を毎日体験したことで、課題を克服できるようになりました。心からこのリワーク施設を選択して良かったと思います。

リワーク施設には、公的機関（各市町村の行政が運営している施設）とこちらの「ドリーム」のような医療機関が全国には存在しており、私は以前、公的リワーク機関に通所した経験があります。

公的リワーク機関のメリットは無料であり、行政指導のもとで運営されているので、とても規律正しく毎日のプログラムが設定されています。ただし、自己学習時間が1日当たり数時間あり、その時間を有効に使うことができませんでした。

こちらの「ドリーム」は公的機関とは異なり、職場の人間関係を凝縮したような形態であり、自分のことも他者のことも常に思いやりながら、いい意味で復職した際に避けられない人間関係のストレスに慣れるための環境を提供していたため、私には最適な環境の中で復職準備を進めることができました。



また、昼食サービスがある施設のため栄養面は管理されており、プログラムでも食事が精神面に大きく影響するということを学び、食事の大切さにも気付かされました。

これからは「ドリーム」で経験したこと学んだことを意識しながら、復職後も自分自身を受け入れ、ストレスと上手に向き合って一歩ずつ前に進んでいこうと思います。

最後に復職の手助けをしてくださった「ドリーム」のスタッフの皆さま、そして通所期間中に一緒にリワーク時間を過ごしてきた皆さまに対して、自然と感謝の気持ちが湧き出ています。今まで自分自身に見向きもしなかった自分に、少しずつ自分自身を受け入れるために向き合うように変化させてくれた「ドリーム」の皆さま、本当にありがとうございました。



# 親 切 な 指 導 で 成 長

— 人生に役に立たない経験はない —

私は5年前に職場の異動があって以来、全く新しい職場と仕事に馴染むことができず、抑うつ状態となっていました。朝が起きられず会社を休みがちになり、それでも気合いでなんとか出勤しようとしていたのですが、それも長く続かず、とうとう長期にわたり出勤できなく休職となりました。会社の産業医から分野病院のワーキングデイケアを紹介されたのがきっかけで、休養をとり体調が少し落ち着いてから通所するようになりました。

私はオフィスワークを行う課に配属され、週に2回9時から15時までパソコンを使った作業を行いました。最初は、業務の説明を聞いているだけで頭がいっぱいになり、フラフラでとても疲れました。しかし作業については、周りのみなさんがとても丁寧に教えてくださった為、納期を守って作業をすることができました。ここでも朝が起きるのが辛くて休みがちのスタートでした。

体調が悪い時、その旨をスタッフに伝えるとスタッフのみなさんと共有し、すぐに担当者が面談を設定してくれました。たとえば睡眠薬の調整を主治医に相談しては？などと様々なアドバイスをいただきました。そうしていくうちに体調も落ち着いてきて業務にも慣れ、さまざまな作業を担当したことで業務の視野が広がり、最後には課のリーダーも担当し課全体の業務推進やメンバーの作業指導を行うまでになりました。通所回数も少しずつ回数を増やし、最終的には月～金の9時から17時半までフルタイムで休むことなく通所できるようになりました。通所を始めたころの私からは考えられない程の変化を実感しています。また、私の職場業務はオフィスワークが中心ですが、たまに販売店への応援業務があって、接客をこなす必要がありました。ですから途中からは喫茶での接客業務を行う課にも属しました。飲み物の作成・提供までをお客様に待たせることなく迅速に対応する必要がありました。パソコンの操作には自信があった私ですが、接客業務は経験がなく冷や汗のかきまくりで大変苦労しました。しかしここでも周りのみなさんが親切に指導してくださり、まだ少し苦手意識は残るものの、ある程度はこなすことができるようになりました。



また CBT (認知行動療法) のプログラムにも参加し、自分自身のものごとの受けとめかたの傾向についても学びました。毎週出される宿題をしていく中で、些細な物事を苦に受け止めてしまうクセを知り、それを悪い方に拡大させないように対処する術を自分なりに見出すことができるようになりました (宿題は毎回大変でしたが…)。おかげで通所終了時に受けた心理テストでは、見違えるほど通所開始時の結果よりも良化していました。

私は、4ヶ月間の通所をもって職場に復帰できるようになりました。職場復帰できるようになるには、「ドリーム」で新しく学んだことも多いですが、今まで経験してきたこと (特にパソコンスキルや仕事で培ったプレゼンや人前で話す能力) もたくさん役に立ちました。経験して役に立たないことは人生にそうなさそうです。病気で人生遠回りしたなあと思っていましたが、「ドリーム」での経験も、将来の仕事・人生の中できっと役に立っていくと確信しています。そして、ここで知り合ったたくさんの仲間とスタッフのみなさんにはとても感謝しています。ありがとうございました。



# 色々な経験が前向きな自分へと変化

－ 受け身ではなく自分から話すことが大事 －

このたび会社との面談の結果、復職のためのお試し出社ができることになりました。とりあえず、「ドリーム」を卒業することになりましたので、「ドリーム」での振り返りをさせていただきます。

私はうつ症状で、2度目の休職をすることになり、クリニックに通う毎日でした。クリニックの院長先生から、「復職を目指すのであれば、復職の訓練ができるところがあるので、家でぶらぶらせずに通ってみてはどう。」と勧められ、私は「ドリーム」に通所することに決めました。



通所開始時、作業専門課という課に所属し、段ボール工作、巾着、… の制作をしました。やったことない作業のため苦戦の毎日でしたが、一緒にいるメンバーに優しく教えてもらい、完成度は今一つですが、何とか作成業務をこなしておりました。その後、総務会計課という課に異動し、パソコンを使った作業が中心になりました。毎日定期業務（例えば、発注作業、金庫番、…）があった為、色々な作業を経験できました。また、毎月の定期発行物（例えばポスター作製、温泉地調査、観光ナビ、…）もあり、パソコンの操作を調べながら作成したものもあり、苦戦しながらも結構楽しめました。





通所前は人と話す機会が少ない生活を送っていましたが、これらの作業をしながら毎日通所する中で、徐々にメンバーとの会話も増えていくようになりました。またCBTのプログラムの受講において、自分の考え方の癖を知り、考え方を前向きに切り替えるということを知り、訓練を受けた中で、徐々に受け身ではなく、自分から話すことができるようになってきたことが、お試し入社につながったと思います。

これは、スタッフの皆さんの温かい対応やアドバイス、またメンバーの皆様のおかげです。貴重な時間を過ごすことができました。本当にありがとうございました。



# 「ドリーム」へのアクセスの

## ワーキングデイケア「ドリーム」

桜宮橋（銀橋）



J R 京橋駅前



大阪城天守閣



**京橋駅（JR・京阪）から徒歩5分（北東方向国道1号線沿い北側）**

（分野病院の正面入口の自動ドアからお入りください。）

### 京橋駅までのアクセス

JR大阪環状線（大阪から6分、鶴橋から7分、天王寺から13分）

京阪電鉄（淀屋橋から6分、枚方市から14分（特急））

大阪市営地下鉄鶴見緑地線（心斎橋から12分、門真南から12分）

〒534-0024

大阪市都島区東野田町 5-3-33 分野病院 5F

ワーキングデイケア『ドリーム』（050-3533-3152）

※その他、ご質問、見学申し込み等のお問い合わせは、  
ワケノクリニック（06-6357-0007）まで

<http://www.wakeno.jp>