

[リワークを振り返って]

1. はじめに

私は小学校で勤務していましたが、2年ほど前に子供たちへの指導や保護者対応がうまくいかなかったことから、睡眠障害や気力低下、休日も楽しめないなどの症状が出始めました。うつ病と診断され、約半年間休職し、自宅療養をしていました。その後復帰しましたが、再びうつの症状が悪化し、2度目の休職を行うことになりました。

現在はワーキングデイケアでの様々な活動のお陰で、本来の自分を取り戻しつつあり、職場復帰の目処を立てることができました。これまでの経験をまとめさせて頂くことで、同じ症状に悩み苦しむ方にとって少しでも参考になれば幸いです。

2. 入所に至るまでの経緯

「なぜ休職しなければいけない状態になったのか」を考えた時に、「1度目の休職期間はただ自宅で過ごし、ひたすら体を動かして鍛えてはいたものの、精神的・内面的なトレーニングは全く行わなかったことが一つの原因なのでは」との考えにたどり着きました。「気分も落ち着いたし、環境が変わればやっていけるだろう」と、うつ病を軽く見ていたように思います。

そこから、職場復帰プログラムを行っている病院は無いかを探していたところ、分野病院のことを知り、入所させて頂くことになりました。

3. リワーク開始

ワーキングデイケアでは軽作業の課に配属になりました。初めは不安でしたが、同じ課の方々がとても親身に接してくださり、すぐに馴染むことができました。リワークを進める中で、自分と同じ境遇の方々と一緒に過ごせたことは非常に大きな経験になりました。「苦しんでいたのは自分だけじゃなかったんだ」と思うことで、不安や焦りが軽くなっていく感じがしました。

課の仕事として、他デイケアの施設からの依頼業務もありました。特に印象に残ったものは「木製パズル」でした。木の板からノコギリで切り分けるところから初めたので、かなり大変でした。2週間ほどで完成した後、納品に行くと「すごい！感動！！」と、施設のスタッフ・利用者の方がとても喜んでくださりました。とても好評で、「ありがとう」と感謝の言葉もたくさんいただき、「1つじゃ足りひんわぁ」とまで言われるほどでした。自分が作ったものが、人を喜ばせている。うつ病になり休職し、自分を責めるばかりだった状態から、「自分も人の役に立てるんだ」と、忘れていた自尊心のような気持ちを思い出すことができたように思います。

4. 認知行動療法 (CBT)

リワークのプログラムの中で、認知行動療法 (CBT) に参加させて頂きました。自分の中にある気持ちや、毎日の生活の中で起こる様々な状況での自分の反応などを整理して書きまとめ、その中で、次のような考え方の癖が浮き彫りになったように思います。

- 悪い方の予測ばかりがエスカレートする。
- 完璧でなかったらだめ。
- いやなことしか見えない考え。
- 何でも自分のせいにする。

こうした考え方の癖を整理していく中で、新しいものの見方、柔軟な考え方ができるようトレーニングを続けました。「実際本当に自分が考えているほどの悪い状況になっているのか」という新しい考えを持つことができるようになりました。休職した時から、ただひたすら自分を責めて

ばかりいた状態にストップがかかり、

- ・良い結果が出たこともある！
- ・7～8割でも良い結果につながるんじゃないか？
- ・100%いやなことで満たされているわけじゃないだろう！
- ・どうにもならないことまで自分のせいにしても仕方ない！
- ・とりあえず深呼吸！顔を洗ってみよう！

という柔軟な考えを持てるようになりました。

CBTは、かゆいところに手が届くような感じでした。また、他の参加者の考えを聞くことで、自分自身の考えの幅も広がったように思います。今後も、「自分の気持ちや考えを言葉にはっきり表してみる」ことを念頭に置きつつ、自分の感情とうまく付き合っていきたいと思っています。

5. リワークを終えて

復職後の仕事は初めての業務内容で、色々戸惑うことも多く、不安と緊張の毎日を過ごしています。「先生方や子どもたちは、自分を受け入れてくれるのか」、「ダメなんじゃないか」と考えてしまいそうになります。しかし、ワーキングデイケアでの経験が、自分の背中を後押ししてくれているようで、「とりあえず1日1日やりきろう！」、「周りの先生に頼ってみよう！」と、踏ん張っている自分がいます。気負いすぎず、あまり先を見過ぎず、自分らしく一步一步進んで行こうと思っています。

最後に、家から遠く電車で1時間半ほどかけての通所でしたが、ワーキングデイケアのスタッフの皆様、他の参加者の皆様のおかげで、本来の自分を思い出せたように感じます。この3ヶ月弱の経験を糧に、人生楽しんでいきたいと思っています。本当にありがとうございました。

