

ワーキングデイケアドリーム

卒業文集

第7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4月27日発行

## 2回目の休職からの復職

— 「ドリーム」での経験を活かして焦らず —

私は4年前にうつ病を発症し、2回目の休職となりました。

最初の休職中は、職業センターのリワーク支援に通所し、座学を中心としたリハビリを行い、何とか復職できましたが、以前のように仕事が出来ない自分に毎日焦りを感じていました。

自分が完璧だと思って作業を終えてもミスが見つかるなど、自分の思っていることと結果にかなりのギャップがありました。また、周りの社員が難しい課題に取り組んでいたり、残業しているのに、自分は簡単な仕事も出来ないと、気持ちがどんどん沈んできて、復職して1年弱で会社に行けなくなってしまいました。

その後、8カ月が経過し、体調や気分も少し安定してきたため、職場復帰を目指して主治医や会社と相談したところ、以前、同じ会社の方が「ドリーム」を利用して職場復帰したと聞き、「ドリーム」に通所することにしました。

元々、人とコミュニケーションを取るのが苦手であるということ、必要以上に不安を感じ、悪い予測をエスカレートさせてしまうという性格もあり、新しい場所や知らない人がいる所に行くことは相当な苦痛でしたが、何とか気持ちを奮い立たせ、通所を開始しました。

会社での業務は、パソコンを使った資料作成がほとんどでしたが、まずは体調と生活リズムを整えることと、コミュニケーションを取る練習をするという目的で、食品衛生課に配属となり喫茶業務を担当することになりました。

周りのメンバーの方と一緒に作業しながら、時には雑談したりして、徐々に雰囲気にも慣れていき、メモを見なくても作業が出来るようになり、自信も付いてきました。

また、ミスをしてしまった際に、認知行動療法の講習の中で教えていただいた、「気持ちを楽にするような別の考え方」というのを考えることで、少し気持ちを楽にすることも出来るようになりました。自分一人だけでは落ち込んでしまうだけだったものが、周りの人にアドバイスすると考えてみると、そんなに気にするような問題ではないな、と気付くことが出来た気がします。

苦手だと思っていたコミュニケーションに関しても、周りの方に色々教えてもらい、分からないときは聞くことも出来、自分が思っていたよりも出来るのだなと感じながら毎日を過ごしていました。

そんな頃、食品衛生課で新商品を開発してプレゼンを行うということになりました。最初はかなり不安がありましたが、他のメンバーと相談しながら色々試し、何とかプレゼンを乗り切ることが出来ました。

スケジュールを意識して作業をしたこと、他のメンバーの前で発表が出来たことはとてもよい経験になりました。



その後、体調や生活リズムが整ってきたことで、復職に向けて動き出すために総務会計課に異動し、パソコンを使った文書作成を中心に作業を行いました。

そして会社への復職のために動いていた最中、またもプレゼンを行うことになりました。復職に向けた会社とのやり取り、総務会計課の業務、食品衛生課へのヘルプなど、様々なことと並行しながらメンバーと相談して、発表内容を決め、資料の作成を行いました。

まだまだ先だと思っていた期限があつという間に迫ってくる感覚、プレゼンに向けた不安な気持ちやプレッシャーなど、会社での仕事の様な緊張感を感じながら、何とか無事に発表を終えることが出来ました。

発表を終えた時には、ホッとしたと同時に、かなりの自信になりました。

その後、会社での産業医面談があり、「実際に復職すれば、様々な負荷が掛かってきますが、大丈夫ですか？」という質問をされましたが、「ドリーム」での経験や課題を乗り越えたことで、「大丈夫です」と言い切ることが出来ました。

「ドリーム」に通所して7カ月が経過し、ようやく卒業を迎えることになりましたが、当時の自分と今の自分を比べると、だいぶ回復出来たと実感できています。

まだ復職という第一歩を踏み出しただけなので、これからがとても大切ですが、「ドリーム」での経験を活かして、焦らずに過ごしていきたいと思います。

「ドリーム」のメンバーやスタッフの方々には、感謝の一言です。不安ばかりだった自分に落ち着きを取り戻させてくれましたし、色々なアドバイスをして頂いて、とても勉強になりました。

メンバー全員でフォローし合いながら作業をすることで、一人で抱え込まず、周りの方に頼ってもいいのだという安心感もあり、ここが本当の職場だったらと思うほど、楽しい毎日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。



# 人と接することすら億劫になっていた

— 1つ1つの業務をこなしていくうちに自信が —

分野病院のワーキングデイケアに通い始めたのは、休職して10か月目の、病状も少し落ち着いた頃でした。

主治医にそろそろ復職を考えたいと伝えたとこ、復職前に復職支援のデイケアに通った方がよいとのことだったので、デイケア施設を何件か検討しました。検討した何件かのデイケア施設の中で、分野病院のワーキングデイケアは他のデイケア施設とは異なり、やる事が明確にイメージできました。この事が決め手となり、分野病院のワーキングデイケアに通い始めました。

通い始める前は緊張しましたが、実際通い始めるとスタッフ皆様の助けがあった事と、ワーキングの皆様に優しく接していただけたので、次第に馴染んでいくことが出来ました。

はじめ配属になったのは食品衛生課でした。長期間の休職で人と接することが億劫になっていたのに、喫茶業務をやっていけるかどうか不安でしたが、何とか問題なく、業務をこなすことができました。それもワーキングの皆さんに、譬え同じことでも嫌な顔せずわかりやすく教えていただいた結果だと思っております。食品衛生課での業務を通じて、休職でなくなった体力を身に着けると共に、人と接することへの勘を取り戻すことができました。

食品衛生課で2か月半ほどワーキングを行った後、近づいてきた復職に向けてパソコン業務中心の総務会計課に配属になりました。総務会計課では、リーダー業務も担当させていただき、また、納期のある仕事をひとつずつこなしていくうちに、次第に仕事に対する自信をつけていくことが出来、一日の充実感を得るとともに、復職に対しての不安も少しずつ減っていきました。

また、週一回の認知行動療法(CBT)プログラムを受講し、考え方のクセを直す方法を学びました。宿題が少々大変だったのですが、何とか宿題をすべてこなし、すべてのプログラムに参加しました。せっかく学んだことなので、これからも機会を見てCBTの実践を行い、CBTの考え方が自然に出てくるように練習を重ね、復職後の再発を防ぎたいと考えています。

その他、納会や報告会議などのプログラムも、他の参加者とのコミュニケーションを図ったり、ゲームをしたりでレクリエーションとしても楽しい時間を過ごせました。

3か月で卒業かなと考えてワーキングに参加したのですが、途中何度か調子が良くない日があった事等々で結局5か月通うことになりました。当初の予定より長くなりましたが、今ではワーキングに参加せずそのまま復職していたら再発してしまっていたかもしれません。

また、デイケアに参加すること自体、復職に向けてとても手助けになりました。デイケアに参加することで、復職へのイメージをより具体的に持つことが出来ましたし、同じような症状に苦しんでいるワーキングの仲間と話をすることで、自分一人ではないという気持ちになり、自分も皆と一緒に復職に向けて頑張ろうという気持ちになりました。

最後に、この分野病院で私と同じように業務を行ったワーキングデイケアの皆様、その業務を暖かく見守って下さったスタッフの皆様にはとても感謝しております。皆様のおかげで自信をもって復職出来ます。有難う御座いました。



# 復職後の退職から、就職へ

## － 2回目の就職活動を経て －

私は、以前にワーキングデイクアに通所させていただいて、職場復帰を果たしました。しかし、病状が再発して、退職するということになりました。8月の暑い夏の中、まったく何もわからない状態での退職だったため、どうしたものかと、このデイクアの担当のスタッフさんに相談したところ、「それならば、もう一度来てください、今度は就職活動のために訓練しましょう」と言っていただき、活動を再開させました。

食品衛生課、作業専門課、総務会計課と以前に訓練していたことを再び始め、体調のリズムが再び整い始め、安定してきました。そうしたなか、復職のプレッシャーもなく、もう一度、真摯に自分のことを考え、周りのメンバーさんやスタッフさんと話していくうちに、また自分の中に至らないところがあったと再認識していきました。

再認識をした上で、職場に実習に行き、日々、自分の行動が間違っていないか、この行動は失礼にあたるのではないか、無意識に他人に不快な感情を与えていないか、そうしたことを常に照らし合わせながら、仕事に向き合い、このワーキングでも向き合いながら行動を繰り返しました。

再び、学生のころのように履歴書を作り、スタッフさんと面接の準備をして、面接で思いを実習先に伝えたら採用の連絡をいただき、2回目の卒業をすることができました。

また余談ですが、採用先はオフィスワークでしたが、作業専門課で裁縫や編み物や、食品衛生課で喫茶をやることでパソコンのタイピングや電卓操作が早く正確になった気がしました。

本来、復職型デイクアの中に就職活動にお誘い、付き合ってくださいだったスタッフさんやメンバーさんには心から感謝いたします。復職を目指していた時期も含めて約2年2ヶ月もの間、とてもお世話になりました。

ありがとうございました。



# 自分一人のリハビリでは辿り着けなかった

— 自分一人だけが悩んでいるのではない —

## 1. リワークを始めることになった経緯

入社して4年目の春、急に頭がふらふらする症状が起こり、会社を休む日が何日か続きました。その時はただ疲れがたまっているだけだと思い、休んだら頭の症状も治まるだろうと軽く考えていました。しかし、1週間たってもその症状は治まらず、家の近くの内科で診察を受けても、原因は分かりませんでした。その後、会社から心療内科の受診を勧められ、診察を受けると、『うつ』と診断されました。正直なところ、薄々自分でもその気配を感じていましたが、自分が『うつ』になっていることを認めるのが怖くて、診察を受けることから逃げていたのだと今では思います。

画して、会社から正式に休職を言い渡されたのですが、当初は1、2ヵ月も休めば回復するだろうと思っていました。実際、体の方は順調に回復して、頭の症状も1ヵ月休んだ頃には完全に治まったので、復職に向けて通勤練習するなど独自でリハビリを始めました。しかし、そこから体調を崩してしまい、外に出ようと思っても、会社の人に会ったらどうしようという不安感や外に出ること自体が億劫に思うようになり、家から出ることが出来なくなって、通院することさえもままならない状態になりました。表面上は回復していたように見えていましたが、ほとんど『うつ』の症状は治っていませんでした。そんな状態が1ヶ月ほど続いた後に、意を決し通院先へ行き診察を受けました。独自でリハビリを始めてからの経緯を話すと、主治医から自分一人でリハビリを進めるのは難しい部分もあるので、リワークを活用してはどうかと分野病院を紹介して下さいました。主治医からリワークの話聞いて、私はどうしようか多少迷いましたが、単独でのリハビリに失敗していたので、まずはやってみようと思い、分野病院のリワークに参加することにしました。



## 2. ワーキングドリームの活動を通して

リワークに参加するにあたり、まずは週5日間定時まで活動できる体力をつけるという目標があったので、最も動くことが多い食品衛生課に所属することになりました。食品衛生課ではデイケアを利用されている方や病院に入院されている方に対して、飲み物や食べ物を販売する喫茶業務が主な仕事だったので、これまでパソコンと向き合う業務に従事してきた私は、戸惑う事が多く、うまくいかない事も多々ありました。ただ、そんな時に他の課員の方が作業内容を丁寧

に説明してくれ、私ができない分の作業をフォローしてくれたおかげで、徐々にその環境に慣れることが出来てきました。そんな中で、他の課員の動きを見ながら作業内容を覚えることや、次にどんな事をすればスムーズに作業が出来るかなど考えながら自分なりに工夫して活動できたことで、復職に対する自信も少しずつですがついてきました。

また、認知行動療法(CBT)では、自分が落ち込む時の考え方の癖やパターンを洗い出すこと、落ち込む前に自分が楽になる別の考え方や行動をホームワーク形式で実践することで、うまく自分の生活に取り入れる事ができたと思います。特に、その日一日に起った出来事やその時の気持ちについて、ノート等を書き出してみることを実践したおかげで、客観的にその時の出来事や気持ちを見つめ直すことができました。それによって、「明日はこうしてみよう」というように前向きな考え方ができるようになった事は自分にとって大きな収穫でした。他にも、複数の人とCBTを行ったことで、自分一人だけが悩んでいる訳ではなく、同様の悩みを持っている人がいることが分かったので、安心して参加することができました。そして、他の人の考え方や行動など様々な情報を共有できたことも非常に良かったと思っています。

通所してから5ヶ月経った頃には、週5回日間定時までの通所が普通にできるようになり、体力の方もほとんど回復したことで、復職への自信や意欲が湧くまでになりました。目の前に具体的な目標ができたことで、より行動を起こすようになり、実際の通勤時間に合わせて通勤練習やさらなる体づくりとしてジョギングなどの運動を習慣化する等、復職後を想定した生活リズムにするよう心掛けました。そして通所してから約7ヶ月で復職にこぎつけることができました。

### 3. 最後に

体調を崩してから休職し、リワークに参加して復職するまでを振り返ってみて、自分の考え方や行動が良い方向にずいぶん変化したと感じています。今までは気分が落ち込むとネガティブな思考がずっと頭から離れず、それを引きずったまま心の中に溜めこむことが多かったのですが、今は落ち込む前に考え方を切り替えて、次はどうしようかと考えるようになり、できるだけ前向きな思考をするようになりました。

また、リワークを通して、自分一人で考え込むこともほとんどなくなり、周りの人を頼り、コミュニケーションをとることも、出来るようになったのは大きな進歩だと思います。

最後になりますが、スタッフの皆さんには大変お世話になりました。皆さんの暖かいご指導のおかげで、安心してリワークに参加でき、そして復職することができました。本当にありがとうございました。また、食品衛生課の課員の皆さん、総務会計課の皆さんにも様々なことを教えていただきましたし、助けていただきました。皆さんと出会えて良かったです。そしてなにより分野病院のリワークに参加して本当に良かったと思っています。ここで学んだことを継続して活かしながら、自分のペースを守りつつ仕事を頑張っていきたいと思っています。



# 決して無駄では、なかった経験

— 遠回りしているのではない —

## 1. はじめに

ワーキングデイケアドリームのスタッフの皆様、メンバーの皆様、約一年間の間、大変お世話になりました。ワーキングデイケアの卒業にあたって、こちらで学ばせて頂いた事や私の経験を報告させていただきます。

## 2. 最初の休職

私は、今から4年程前に家事や仕事のストレスが原因で、「うつ病」を発症しました。自分でも体に異変が起きている事に気付いていましたが、自分が「うつ病」になった事を認めたくなかった事もあり、精神科を受診したのは、休職する2週間前になりました。受診したところ、やはり「うつ病」と診断され、すぐに休職するよう主治医に言われ、休職することになりました。休職し、自宅療養していましたが、一日中ベッドで過ごす日々が続き、もうずっとこんな日が続いて働けないのではないかと落ち込みました。2カ月を過ぎた頃から、「うつ病」の症状もなくなり、体調も良くなったので、3カ月休職し、復職する事になりました。

## 3. 二度目の休職

復職してからは、周囲に仕事を配慮してもらいながら、約一年働きました。ただ、突然、「うつ病」の症状が出て、出社できない日も多く、次第に休みがちになっていきました。そして、ある日突然、再発してしまい、二度目の休職をする事になりました。

一度目の休職時は、体の不調だけだったのが、今度は、ひどい不安感・気分の高揚など精神的にもおかしくなっていました。またベッドで一日中過ごす日々が続きましたが、一年を経った頃から体調が良くなりました。

しかし、一度目の復職時の様に体調が良くなっただけでは、復職出来ないのでは？と思い、障害者就業・生活支援センターに相談したところ、リワークをしている分野病院を紹介されました。



## 4. リワークに参加して

以前の仕事は、デスクワークでしたが、同じ仕事をするとう病気のことを思い出すのではないかという不安に駆られ、食品衛生課を希望しました。結果、希望を聞いてもらい、食品衛生課に配属されました。

最初は、慣れない接客に戸惑いましたが、周りの方々のサポートで次第に仕事に慣れていくと同時に、週3日のショートケアから、週5日のデイナイトで通えるようになりました。

食品衛生課では、接客を通じてコミュニケーションの取り方・仕事に対する責任感を学びました。また、アサーションSST・認知行動療法・心身ケアなど様々なプログラムを通じて、これまでの自分の考えの歪みに気づき、変えることが出来ました。食品衛生課に配属されて5か月経った頃、スタッフさんに「総務会計課へ異動しませんか？」と言われて、いつの間にか復職する事より、リワークに通うことが目的になっていた事に気づきました。

総務会計課に配属され、しばらく触っていなかったパソコン作業に苦戦しましたが、周りの皆様に支えられ、勤を取り戻すことが出来ました。

総務会計課では、締め切りを守って仕事をする事やプレゼンテーションなど、以前の仕事に戻るための良いリハビリになりました。

## 5. 終わりに

時々、周りの人よりも遠回りしているのではないかと落ち込むこともありましたが、毎日リワークに通う事が出来たことが自信につながりました。私にとって、リワークで過ごした日々は、決して無駄ではなかったのです。病気になるなければ気付かなかった事や得た事はとても多く、リワークでの業務や様々なプログラムから学んだ事を、これからの人生に生かしていきたいと思えます。

これからは、自分のペースで無理をせず、一步ずつ前へ進んでいきたいと思えます。この場を借りてお世話になったスタッフの皆様、メンバーの方々に感謝の気持ちをお伝えしたいと思います。皆様、本当に長い間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>