

湯原病院 リワークプログラム卒業生の体験談

A さん (20 代男性)

私は、今回自分がうつになるまでは、うつ病は自分とは無関係なものだと思っていました。きっかけは、不妊治療での検査結果が少し悪かったのを、重く受け取ってしまい、落ち込みから2週間ほど仕事を休んだことです。

それまでは苦手な人が相手でも、受け流せていたことができなくなり、後ろで他の人が話していることは全部自分への悪口に聞こえるようになり、再度、3か月ほど休職をしました。会社の理解もあり、職場を変更してもらって心機一転、復帰しましたが、2か月を過ぎて仕事を一人でやるようになると不規則な作業についていけなくなり、頭がパニックになってしまいました。仕事ができない自分が嫌になり、上司に迷惑をかけてしまって、期待に応えられない、上司のやさしさに応えられない自分が嫌になってしまい、再休職に入ってしまった。

4か月ほど休み、体調が戻ってきて復職が見えてきたころ、産業医の先生にリワークプログラムを紹介してもらいました。

リワークに来るまでは、体調が戻って復職して、また休職、の繰り返しでした。体調が回復ただけで、気分が落ち込んだ時の対処法もわからず、ただ気合だけで強引にごまかしてやってきていたことに気が付きました。リワークでの学習プログラムを通じて、根本にある原因から目を背けずに、向き合うことをしていくうちに、自分の中での変化に気づくことができました。

今は復職して2週間がたち、慣らし勤務を行っている状態ですが、問題なく仕事をする事ができています。教育してくれる同僚のクセが少しきつけれど、この人はそういう人なんだと分析し、割り切ることができています。少し強いことを言われても、前回復職時は耐えられなかったと思いますが、今回は、頑張っってその人を見返してやろうと前向きにとらえることができ、やる気につながっています。

この2週間の職業生活でも、前回までの自分とは違う変化に気づいて、自信につながっています。今後も、頑張りすぎないように気を付けていきたいと思っています。

B さん (40 代女性)

私は長年勤めていた職場を早期退職し、次に勤めた職場で人間関係に恵まれず、この職場で働き続けるのは苦しく辞めたいという気持ちが大きくなっていった一方で、辞めたらもう年齢的にも次はないという気持ちから辞める決断も中々出来ず、続けることも辞めることも選択できないという状況で過度のストレスがかかり、精神を蝕んでしまいました。

結局辞めることになりましたが、自分が病んで退職してみて初めて会社を辞めた後悔の念が大きくなり、精神状態は更に悪化していきました。

病気が酷かった頃は完全に引きこもりで、日々の生活もままならず、社会復帰などとても考えられる状態ではありませんでした。もう人生の全てが終わったと本気で思ったものです。

幸いにも4か月ほどでどん底から脱出し、徐々に状態も安定してきた頃、湯原病院のリワークプログラムの存在を知りました。まずは外に出て、規則正しい生活を送ること。そして知らない人の中に入って適度な負荷をかけ、徐々にストレスにも慣れていくことを目標に、リワークへの参加を決めました。

リワークではウォーキングを始めとした体力づくり、認知行動療法などの座学、集中力を高める作業プロなど様々なカリキュラムが用意されており、自分一人でしたのでは決して得ることの出来なかった経験をさせてもらいました。

何より、同じ境遇の方たちと意思を分かち合いながら時間を共に出来ることが良かったと思います。

リワークプログラムに通っている方の殆どは復職を目指している方々で、私のように退職し、一から仕事探しをしなくてはならないというのは大きなプレッシャーでしたが、職員の方との面談を通じて相談にのっていただき、何とか乗り越えることが出来ました。

ブランクが長かったこともあり、久々に社会に出て働くのは勇気が要りましたが、リワークに毎日通い、自然と体力もついたからか、毎日の通勤もさほど苦ではなく、いきなりのフルタイム勤務も何とかこなせています。

病気になった時は、働くこと自体が怖くなり、外に出ることも困難だった私にとって社会復帰は高い高い壁でしたが、今ではこうして毎日職場に行き仕事が出来ていることが夢のようで有り難いです。

退職して戻ると職場がないと、人間関係もリセットされ、仕事も一から覚えなくてはなりません。大きな環境の変化はうつ病を患った者にとってはリスクが高いことですが、私にとっては幸いにも吉と出ました。

リワークプログラムを卒業した今は、月に一度のリワークアフターの会で、復職した方やこれから復職を控えている方々と近況報告など情報交換を行っています。在籍生、卒業生が互いの体験談などを共有出来る場を持つことが出来るのも湯原病院ならではのようです。うつ病という経験は苦しく、貴重な時間を奪われたことは事実ですが、健康な時には気づかなかった事に気づいたり、病気にならなければ実感しないままだった事もたくさんあり、学びの時間でもありました。

到底治るとは思えないほど酷い状態でしたが、無事に社会復帰を果たせたのは、湯原病院のリワークプログラムで得たものが大きかったからだと思います。

今後は再発に気を付けながら、仕事に就けた今、仕事の出来ることの有り難さを噛みしめながら毎日を大切に過ごしていきたいと思っています。

Cさん（40代男性）

私が体調の異変に気付いたのは、2年くらい前でした。夜寝るときに寝つきはいいのですが、90分おきに目が覚めてしまうようになりました。会社に行ってもあくびが続いたり、少しのことでイライラしてしまうようになりました。それがしばらく続き、今度は食欲不振の症状が出てきました。そこで心療内科を受診してしばらく勤務を続けていたのですが、症状が改善せず休養することになりました。

休養してからは、ストレスから離れたせいか、一か月くらいして徐々に回復してきました。休養中はなるべく出かけるようにして、ウォーキングも日課にしました。そこで復職の方向性について職場に相談したところ、試し出勤かリワークを勧められたため、リワークを選択することにしました。

そして、今年の1月からリワークを始めました。最初は雰囲気慣れるのに時間がかかりましたが、スタッフの方々の優しさと気遣いもあってとても居心地のいい空間に感じられるようになりました。また、ウォーキングや卓球やバレエストレッチなど体を動かすようになって更に回復してきたように思います。「継続は力なり」と言いますが、それらを継続してきたことが良かったなど今は思っています。同じ病気で悩んでいる人達と交流を持てたことも自分にとってプラスになったと思います。

今後職場復帰した際には、リワークで学んだ様々なことを生かしていけたらなと思っています。まだ体調にも波があったりするので、あまり無理をせずに自分の感情と向き合ってコントロールしながら、上手に仕事をしていきたいと思っています。