

リワーク開始で変わったことは何ですか

自分の気持ちに気付けるようになった



自分を大切にできるようになった



人に助けを求められるようになった



リワークで学び今後も続けたいこと

考えや気持ちの言語化



モヤモヤしたとき、イライラしたときの
見つめ直し日記



セルフチェックシートの活用



マインドフルネス



リワークでやって良かったこと

見つめ直し日記



自分専用の取扱説明書作成



休職経緯の振り返り



認知再評価、感情曝露



ストレスやコミュニケーションのミニ講座



似た思いや悩みを持つメンバーの存在



家族の支え



スタッフの方々



リワークで頑張れた理由



自分を演じる必要はない。
ありのままが良いんだ。



復職は「ゴール」ではなく
「スタート」である



明日からの自分にかける言葉