

あるきら701 NEWS

発行日：2016年9月吉日
作成者：茂籠 裕美子

<開催日時> 2016年8月27日(土) 13:30~15:00

<参加者> メンバー:5名 カウンセラー:大槻 久美子・茂籠 裕美子



<今月のあるきら>

・今月のテーマ:「職場復帰について」

職場復帰するにあたって、その時どんな気持ちだったか、何が一番気になったかなど、皆さんの経験を交えたお話を聞かせて頂きました。職場復帰の時、「人の目が気になる、気になった」という意見に皆さん共感が多かったようです。そこで、「人の目が気になる」という思いを深めていくと、「人の目を気にするのは、今の自分の状態が理解できていないから」「人からどう思われているのかを気にして、「思われている自分」に位置付けてしまい、そうあろうとすることで、今の自分の状態との差に苦しくなってしまう。」と自分よりも人に意識がいつている状態である事が解ります。職場復帰をしたからといって100%元気という訳ではありません。目に見えない不調だからこそ、大切な事は、自分で「自分の状態を知る」こと。まずは自分自身に目を向けて、自分の状態の理解を深めて行く事の大切さを再認識された方もおられたようです。

さて、この一カ月皆さんはどうだったでしょうか？

<参加者の感想>

*初めて参加させて頂きました。皆さんそれぞれ違っても、同じ辛さや経験をされてきたのだと実感して、それを乗り越えて今でも前向きに頑張っておられるのだと勇気をもらいました。ありがとうございます。(さっこ)

*自分の事が解ってないから、人と比べて自分の位置を確認してる。その日の気分指数を考える。(さーちゃん)

*劣等感を持ちながら仕事をしていた。自分の仕事の価値を分かっておらず、他人の事だけに意識を持っていた。(ユージ)

*今の自分の事、状態を知っておくことが、そこから先には大切であるという事を改めて感じました。自然に自分の中で頑張った後は無理をしないように気を付けていますが、それはこれまでの自分を客観的にみられている部分が出てきているのかなと思います。“その時の自分を知る”ことはいつも大切なのだと感じました。(May)

*久しぶりに職場復帰のころのことを思い出して「自分の状態をみる」ことの大切さを今日の話合いの中から改めて感じる事ができました。そして「前向きに諦める」という大槻先生らしいキーワードにも納得。また、自分にとってキラいな人は変化する。それは自分の状態を見る(何を今頑張っているのか、我慢しているのか)バロメーターになるよ、とのアドバイスも有意義でした。(サッカー大好きおじさん)

<次回予定>

日時…2016年10月22日(土) 13:30~15:00

場所…カウンセリングルーム BigSmile にて