



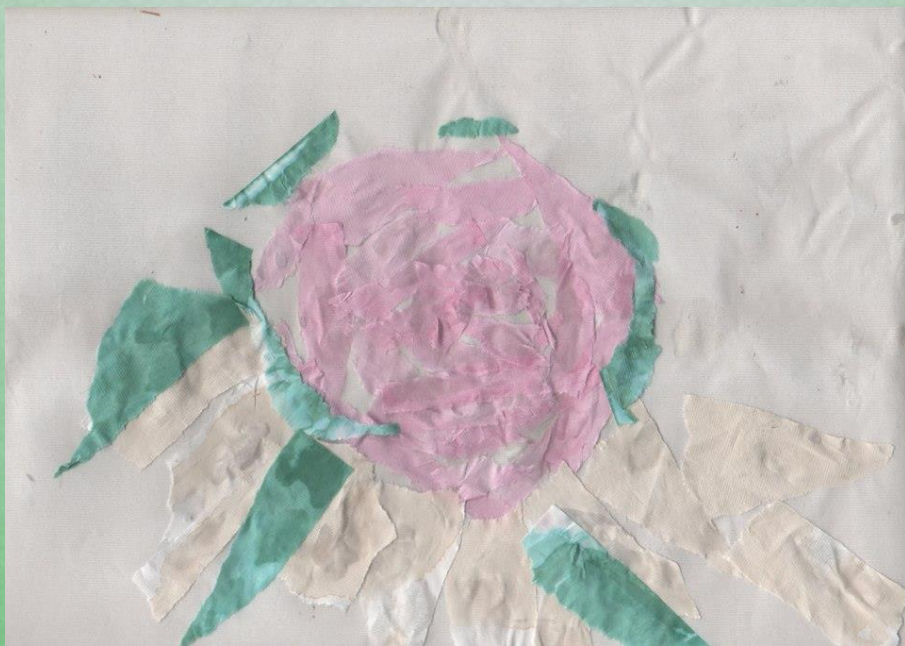
Working Information Magazine

For Mentally disturbed person and
Developmental person with disabilities

働く精神障害者／発達障害者 当事者からの就労情報発信誌

こもれび KOMOREBI

2015年11月号 No.23



komorebi_no_kai@yahoo.co.jp 「雇もれび」で検索

http://blogs.yahoo.co.jp/komorebi_no_kai

目次 — Index —

1. テーマ — Theme —	
2. 幸せについて（臨床心理士、本間貴宣さん）	3
3. 金曜たまりばカフェ	5
4. ナリワイワークショップサークル	6
5. ジョブコーチについて（語る会）	8
6. 「雇もれびの会」について	11
7. 雇もれびの会 平成27年度	12

テーマ — Theme —

働く・働きたい障がい者を勇気づける

仕事探しをする病気仲間を勇気づけるため、また社会へのメッセージをこめて、当事者の生の声を集めてみようと思い立ち、2010年5月にフリーマガジンを発行しはじめてから、今回で第23号です。年4回ペースでマガジン発行、最初は白黒で100部スタートしました。—昨年度13号からはインターネットでも公開中です。（<http://komorebi-no-kai.jimdo.com/>）

いま、病気を持ち、クスリをのみながら働く精神障がい者は増えています。そんな働く人たちを支えていく仲間や仕組みも整いつつあります。

でも精神の病気があると、仕事探いを諦めてしまう人、雇用するのをためらう人が多いのも事実です。活動目的は働く精神障がい者を勇気づけ、また雇用する健常者側を後押しすること、こうした気持ちを込めて、情報発信を継続したいと思います。

表紙絵の紹介) 雇もれびの会の参加者の方の作品です。紙を染めて、ちぎり絵を作りました。

幸せについて幸せについて（臨床心理士、本間貴宣さん）（1）

「幸せの9割は脳が決めている！！」

私たちは、「幸せ」は、その人の周囲の環境を見ればわかると思い込んでいます。しかし、実際には周囲のことが全てわかったとしてもその人の幸せについて予想できるのは約10%で、あとの90%は周囲の環境ではなく、脳が周囲の環境をどう処理するかにかかっているのです。

Shawn Achor (ショーン・エイカー)

<参考> 心理学の研究でわかっている「幸せ」

- ① 辛いことがあっても、「幸せ」度はやがて元に戻る
- ② 物にお金を使うより、経験にお金を使う方が「幸せ」度は高くなる
- ③ 自分のためにお金を使うより、人のためにお金を使ったほうが「幸せ」を感じやすい
- ④ 「今」という瞬間に集中することが「幸せ」を感じるのに重要
- ⑤ 社会との結びつきの強さ、他者との良好な関係が「幸せ」を感じるために重要
- ⑥ 人に話を聞いてもらえると「幸せ」な気分になる
- ⑦ 特技を持っている人は長期的に「幸せ」度が高くなる

脳が幸せを感じやすくなるためには？

苦勞 ≠ 不幸

失敗 ≠ 挫折

① 脳の健康状態を保ちましょう

脳はとっても複雑でデリケートな臓器です。約1000億の神経細胞が脳に存在し、それぞれの細胞が他の細胞と繋がっています。ひとつの細胞は最大で他の1万の細胞と繋がっています。脳は人間の総重量の2%だけを占めるにも関わらず、カロリーの30%も消費されます。

☆ 脳に悪いもの ☆

- | | | | | |
|-------|--------------|----------------|------|-------------|
| ①衝撃 | ②肥満 | ③喫煙・アルコール | ④糖尿病 | ⑤ストレスを避けすぎる |
| ⑥睡眠不足 | ⑦自分の考えを信じすぎる | ⑧悪い生活習慣の人とつきあう | など | |

⇒ 脳の健康状態が保てないと「幸せ」を感じるようになります。

幸せについて（臨床心理士、本間貴宣さん）（2）

② 「フロー体験」を見つけましょう

何かの活動に熱中するあまり時間が経つのも忘れてしまうという状態を「フロー」と言います。自分がフロー状態に入ることができる活動を見つけ、より多くの時間をそういう活動にあてることによって、より楽しい仕事や人生を送ることができます。

③ 感謝日記をつけましょう

毎日3つ感謝していることを書き出すことを、最低3週間続けてください。

- ①
- ②
- ③

④ 自分の心に浮かんでくる考えを全て信じない練習をしましょう

心に浮かんできた疑問や考えは信じすぎないでください。自分に聞いてください。「自分の人生は何にも良いことがない。」と思った時、それは真実なのかよく考えてください。「自分は不幸だ。」と思い込んで疑うことのない人が、幸せを見つける可能性は低くなります（人工的幸せが作り出せなくなる）。

自分の意見に固執することを辞めると、脳のエネルギーの消費を抑えることができ、より幸せに感じることができます。

<参考> 科学的に証明された「幸せ」になるための方法

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| ・楽観的に考える | ・人と触れ合う | ・笑うこと |
| ・自分に挑戦する | ・十分な睡眠 | ・瞑想 |
| ・感謝の気持ちを持つ | ・友人や家族と過ごす | ・運動する |
| ・自然を感じる | ・他人のためにお金を使う | ・新しいことに挑戦する |
| ・楽しみは後に取っておく | ・青い色をみる | ・目標を持つ |
| ・自分の意見に固執しない | ・教会に行く | ・通勤時間は20分以内 |
| ・良き友人を10人以上持つ | ・背筋を伸ばして大股で歩く | ・他人に親切にする |
| ・ボランティアをする | ・祈る | ・自分の感情に気づく など |

・・・おわりに・・・

「幸せ」の研究は、「幸せ」になるための秘密を教えてくれるわけではありません。しかし、「幸せ」感を増す可能性を示唆してくれます。研究は「一般の人」を基準にしていますから、誰にでもあてはまるわけでもありません。研究結果を参考にして、自分にあった方法を実生活でも試してみてください。幸いです。

金曜たまりばカフェ

開催予定

毎週金曜日 午後 1 時 30 分から 5 時 30 分まで

名古屋駅西のサロンにて

<http://ameblo.jp/3soro758/>

以下は、金曜たまり場カフェのブログからの転載です。

<http://ameblo.jp/3soro758/entry-12075742734.html>

たまりばカフェではポツリポツリと相談もあります。

精神疾患にまつわるお悩みから、就労に関する相談、健康食品の効能など話題は多岐に渡り、知識の限り一緒に考えさせて頂いております。

あんまり頼りにならない相談員なので、結局よその相談窓口を紹介する事も多いのですが、それでも多少なりともお役に立てていれればうれしいです。

(転載ここまで)

ブログを書いている相談員の U さんは、引きこもり支援をなさっています。

また、精神保健福祉士の資格取得間近のワーカーでもあります。

毎週金曜日の 1 : 3 0 から 5 : 3 0 まで開催してます。

参加者は、毎回 2 名から 5 名程度です。

男性が多いですが、女性もたまに参加されます。

当事者が中心ですが、親御さんも参加されてました。

リピートされるかたも多い一方で、

まったく福祉や支援を受けていないで、福祉制度や NPO などの支援の知識を求めていらっしゃる方もいました。

相談員 U さんは、御自身の団体による支援だけでなく

他の団体や、公共の支援の紹介などもしています。

一度の説明で、名古屋の福祉・支援情報が幅広く手に入る相談室です。

茶菓子も用意して、参加費無料でお待ちしてます。

金曜たまりばカフェについてのお問い合わせは・・・

梅田浩志(うめだひろし)

Tel:070-5083-2247

Mail: umeda164@willcom.com

または雇もれびの会まで

Mail: komorebi_no_kai@yahoo.co.jp



ナリワイワークショップサークル

ナリワイワークショップサークル7月～10月の報告です。

この企画は毎月1回、メンタル系当事者が自分の得意な事で講師となりワークショップを行うという、低空飛行 net と雇もれびの会のコラボレーション企画です。当事者が企画を立て、形にする事を通してのエンパワーメントを目的としています。

7月はファッション講座を行いました。

色の持つイメージや心理作用、流行色の説明や、色画用紙を使ってのイメージカラー診断などをしてもらいました。



8月は消しゴム判子を作るワークショップでした。

無地のトートバッグにプリントしたり、オリジナルグッズも作れるそうです。

参加者が黙々と蟹を食べているかのように作業していたのが印象的でした。

9月は介護業界で働き始めた講師による、初めての介護職講座でした。

介護サービスの種類や費用の説明、施設や業務工程についても話を聞きました。

ベッドや車椅子からの移乗介助を参加者が体験する時間もありました。



10月はカメラ講座でした。

順光、逆光や構図についての説明を聞き、講師のレクチャーを受けました。

後半はフリートークの時間になり、好きな写真家の話などで盛り上がりました。

ざっと紹介しましたが、詳しい活動報告は低空飛行 net のブログで書いています。

<http://lowflight.ldblog.jp/>

来年2016年3月まで行う予定ですので、関心のある方は気軽にご参加ください。

平成27年8月8日、土曜日午後2時から4時まで。

ジョブコーチ安井さんを囲む会

参加者：S、G、Y、B、M、T

安井さん自己紹介

愛西市のNPO法人 障害者雇用創造センターという複合型障害者支援事業所（A、B型就労継続と就労移行が複合）でジョブコーチを担当している。センターではA、B、移行が複合しているメリットは大きい。場所は違うが、同じ建物内であるので、共通の一連の仕事をする事ができる。BからAに行きやすい。就労移行から一般就労へも行きやすい。母体としてビジネスソリューションというダイレクトメール発送の親会社がある。一般の事務職をみることが出来る。営業の電話対応や事務の仕事を手近にみられる。ダイレクトメール発送を細かくいくつかの仕事に分けている。折る、数える、袋に入れるなどをA、B型で協力しながら運営している。また、まきの木コーヒーというモーニング専門の喫茶店を9-13時に開いて、障害者の就労のための訓練を行っている。

このセンターでは「つばさ」という障害者のための求人情報誌を無料で提供している。一般企業、就労継続、就労移行等、数百カ所に送付している。

その他の参加者自己紹介

尾張の自助会の当事者サポーター、鬱を克服した、市民活動センターでボランティアのとりまとめを担当している。

（そのほか略）

講演内容

1) ハローワークでの障害者の新規登録数

平成25年1万2千人から平成26年1万660人。

そのうち、知的障害者は1700人ぐらい（17%）で横ばい。

身体障害者は3000人ぐらいで横ばいだが、割合でいうと低下している。

精神障害者は登録が多く約50%の5005人で、増加している。

残り5%は、手帳を持つか持たないかグレーなひと、医師の意見書でハローワークの障害者コーナーを利用している。

ジョブコーチ安井さんを囲む会

精神障害者では、30-40歳代が一番多く、40-45歳が45%を占める。発達障害者は最近認知されてきた。自分自身でも発達障害に気づかない人もいますが、二次傷害に鬱などを併発している人も多い。

身体障害者では60-64歳が多く、知的障害者では20-24歳が多い。

2) 就職件数

26年実績は5373人。

企業へ就職するより、A型作業所への就職が多く、43%を占める。A型作業所はステップアップの途中としてとらえる場合が多い。

◆就労支援

面接にジョブコーチが同行する。鬱になりやすい、苦手なことがある、配慮が必要である等を面接で伝えて理解してもらう。

障害者職業センターのジョブコーチも活用できる。

愛知県は財政的に余裕があり、A型作業所が非常に多い特徴がある。

A型など福祉的就労をしていると、精神保健福祉士（PSW）や相談支援員がサポートしてくれる。そのためジョブコーチとしてではなく就労支援として支援に入ります。

◆定着支援

一般企業に就職した場合にジョブコーチを必要とするケースが多い。一日も長く職場に定着して働くことを支援する。統合失調症患者の場合、安定していても半年程度の体調の波を持っていること多いため、入社して6ヶ月程度経ったからトラブルが発生するケースもある。

まず、主治医に当事者の特徴を確認する。意見書をもらい、短時間労働が可能であることの見立てをもらう。

障害をどこまで開示するかということも面接で聞かれる。

どこまでお伝えしていいですか？と会社側に聞かれるケースが増えてきた。

開示こそが障害者雇用の特徴で自発的にオープンにすることで自分が楽になるという意見もあった。

当事者がどんな人か、障害の特徴を見極める。（アセスメント）がジョブコーチの第一歩だ。当事者の苦手な部分を補えるようにする。本人が苦手意識をもっていることと、客観的に苦手部分は異なることもある。

ジョブコーチ安井さんを囲む会

定着支援はいつまで支援するか？

1ヶ月、半年、1年、2年、3年という区切りがあり、3年で完全に定着したとみなせる。安井さんのコーチした卒業生では3年定着がようやく一人。

ジョブコーチは当事者の特徴を理解して、職場で変化があれば適切に対処することで職場定着を支援する。なにか変化があればすぐにジョブコーチに話せるような関係になることが大事だ。

併走、伴走型の支援だが、徐々に距離を離していく。会社側の人も巻きこんで相談する。会社側の担当者と情報交換する。一般的に当事者は会社の上司に自分のことを伝えるのが下手な人が多い。

障害に甘えるなど、会社勤めでは許されないことは当事者に最初に説明する。これは、社会人になって病気になった人と学生時代に病気になった人で異なる。学生時代に病気になった人には職歴がなく、より手厚い支援が必要である。障害者は一般に敏感すぎて言葉や物事を被害的にとらえてしまう傾向がある。強く聞こえて嫌な思いをして傷つくことがある。

当事者が働く場合、本人の努力、会社の配慮だけでは難しい場合がある。そこでジョブコーチが当事者、企業、(時には家族)の間に入ってサポートする。

最初の1週間は毎日集中的に訪問する。その後1, 2ヶ月は当事者と企業の訪問を定期的に続ける。個人差はあるが、次第に1ヶ月に1度、2ヶ月に1度の訪問にして距離を離す。

家族のサポートは基本的に数は少ないが、毎日見ているだけに、協力があると日常生活リズムなどの様子がわかる。

その後、フォローアップは1年3か月から1年6ヶ月。

障害者職業センターのデータではフォローアップ期まで定着した場合、90%はその後6ヶ月も定着している。

ジョブコーチの課題

当事者との信頼関係を築くことが大事。悩み事を聞き出す力だ。

そのほか、企業側から障害者雇用に関する質問もあるので助成金、補助金の基礎知識も必要だ。

企業が障害者雇用していてもジョブコーチの介入に消極的なケースが難しい。一般のジョブコーチは1号だが、企業内で勤務する2号ジョブコーチも今後増えていくと思われる。

ジョブコーチ安井さんを囲む会

平成 27 年 8 月 8 日 ジョブコーチを囲む会での寄せ書きをアップします。

貴重なお話が聞けて大変役に立ちました。仕事を始めたので活用したいです。

他の事業所のことが聞けたこと、現状のこと、目標を持つことの大切さを教えていただきありがとうございました。

はずかしながら はじめて 2 年半以上同じ職場で仕事が続けられています。「適材適所」ということはこういうことなのかな？と思ってしまいます。(笑い)

仕事替わって また初めからやり直しです。

障害者と当事者との間の環境整備の必要性を強く感じました。

上手く話せたのか？

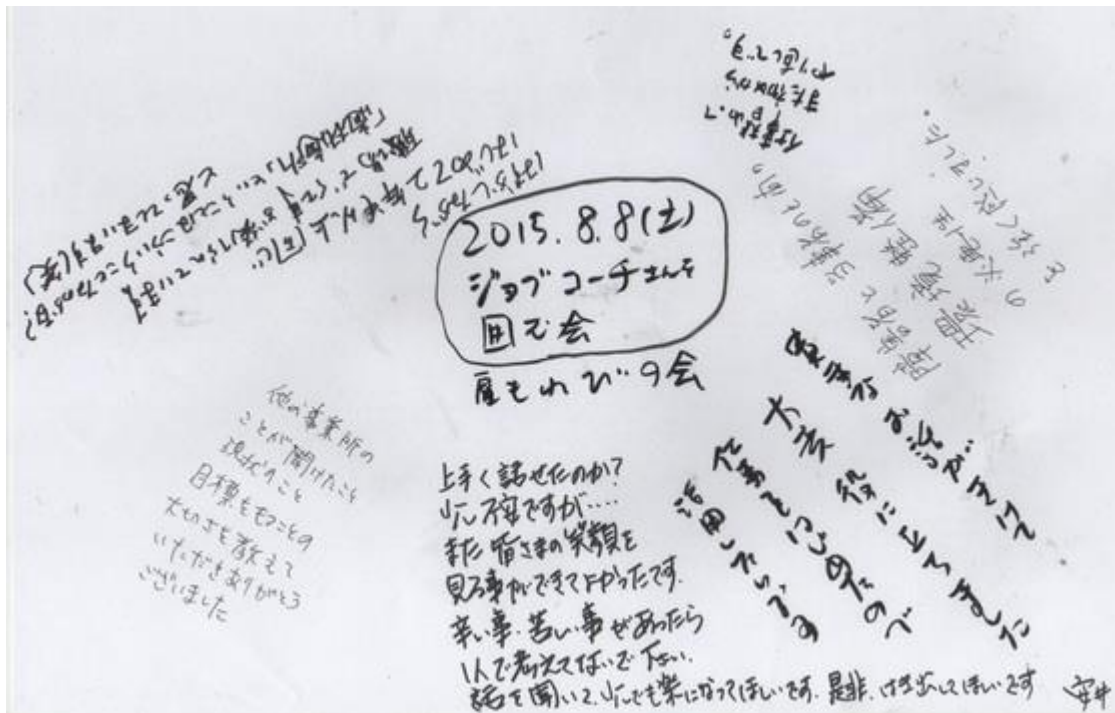
少し不安ですが・・・

また皆様の笑顔を見ることができてよかったです。

辛い事、苦しい事があったら一人で考えないで下さい。

話を聞いて少しでも楽になってほしいです。

ぜひはきだしてほしいです。



「雇もれびの会」について

(参加当事者募集)

自助会のなかでも精神障がいに関する自助会は愛知にもいくつかあります。

雇もれびの会は、就労支援を重視している団体です。精神障がい自助会とは、小さくて、新しい団体です。雇もれびの会に来ている人の特徴は、働きたい人、働いている人がほとんどです。また、雇もれびの会の「働きたい」という趣旨に賛同してリピーターが多いのが特徴です。

一度限りの方もいますが、半年、1年経ってから、再参加する方もいます。

(ボランティア募集)

就労を目指す精神障がい者・発達障がい者の支援を行える方を募集しています。特別にカウンセラー的なことはしません。付き添いや傾聴のお手伝いをお願いします。

(マガジン原稿募集)

就労を目指す精神障がい者・発達障がい者の支援に関する原稿を募集します。800字程度の文章と図を一つの原稿です。メールでお問い合わせください。

【交通手段】公共交通機関のみ

【最寄り駅】東山線「新栄町」または、桜通線「高岳」



雇もれびの会 平成27年度活動

- 1) 語る会（第二土曜日午後、2時～4時、名古屋東生涯学習センター）
- 2) ナリワイワークショップサークル（平日夕方、18～20時、名古屋駅西のサロン）
※低空飛行ネットとのコラボ企画です。
- 3) 金曜たまりばカフェ（金曜日午後、1時30分～5時、名古屋駅西のサロン）
※オレンジの会の梅田さんを囲む企画です。

上記活動のお問い合わせ、ご連絡は・・・

✉ komorebi_no_kai@yahoo.co.jp

【お知らせ】

雇もれびの会の活動に参加してみませんか？

当会では今年度も様々な活動を展開していきます。

これまで参加を迷ってこられた方も、新しく雇もれびの会を知られた方も、もう一度参加してみようという方も、歓迎いたします。

楽しいことは分かち合い、辛いことは共有しながら、働くことへの第一歩、新しい自分への第一歩を踏み出してみませんか？

雇もれびの会 平成27年度活動計画

- なりわいサークル**
平日18時～20時
※低空飛行とのコラボ企画
- 語る会**
毎月第2土曜日
14時～16時
名古屋東区
生涯学習センター
- gooddo**
ネット寄付サイトへの参加
- 金曜たまりばカフェ**
金曜日13時半～17時
※オレンジの会の梅田さんとの協働
- 名古屋休日コンシェルジュ(Qコン)**
引きこもり外出支援
当事者参加費：400円
(※補助によって100円で参加できます)
様々な場所で外出を楽しみます。

平成27年度活動

- 【モリコロ基金】
語る会・なりわいサークル
金曜たまりばカフェ
- 【あいちコープ基金】
名古屋休日コンシェルジュ企画
- 【恒友助け合い基金】
上記企画への参加費補助

一連絡先—
komorebi_no_kai@yahoo.co.jp
Yahoo ブログやっています。
「雇もれび」で検索願います。

この冊子は、モリコロ基金（公益信託 愛・地球博開催地域社会貢献活動基金）からの「精神障がい・発達障がいの当事者による就労情報発信事業」への助成を受けて作成しています。