

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



No. 25 2016年春号

障がい者の働くを応援する

# こもれび

## コミュニケーション術講座

(社)日本イーブンハート協会  
代表理事 心理カウンセラー  
落合美沙

福祉事業所 じゃがいも  
大林俊之

しなやかに働き生きるためのポイント

ナリワイワークショップサークル・街歩き企画 低空飛行net

3月の語る会 28年度予定/同封チラシ募集/体験記募集



雇もれびの会ブログ 左記QRコード又は「雇もれび」で検索  
<http://blogs.yahoo.co.jp/komorebi-no-kai>  
お問い合わせはこちら  
[komorebi-no-kai@yahoo.co.jp](mailto:komorebi-no-kai@yahoo.co.jp)



## ～ 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25号です。年4回ペースでマガジン発行します。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／支援者も増え、行政／雇用主側の仕組みも整いつつあります。

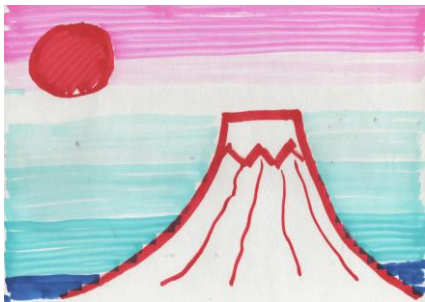
でも精神の病気があると、仕事探しを諦めてしまう人、雇用するのをためらう雇用主が多いのも事実です。活動目的は働く精神障がい者・発達障がい者を勇気づけ、また雇用する健常者側を後押しすることです。こうした気持ちを込めて、情報発信を継続したいと思います。

### 画家紹介)

ゴヤ ハル：以前はデザイン事務所で働いた経歴を持つ。躁うつ病と共に暮らす。水彩画教室でも芽がでず、行き詰っていたら、たまたま入院中に描いた落書帳を先生が絶賛。デッサンなどはしなくていいから、極めなさいと。というわけで副作用からくる手の震えを逆手にとって、奮闘中。笑。

### 編集者紹介)

長井 淳：うつ病闘病をしながら、WEBデザイナー、ライターとして活動。自身のうつ病闘病経験を活かし、精神障がい闘病している方が社会復帰できるシステムづくりを目指し、日々奮闘中。



平成28年4月にゴヤ ハルさんが講師を務めたイラストワークショップの中での受講生の作品です。



平成28年2月13日(土)に社団法人日本イーブンハート協会代表理事で心理カウンセラーの落合先生をお招きして、コミュニケーション術講座を名古屋東生涯学習センターにて開催いたしました。雨にも関わらず、男性8名、女性4名の合計12名集まっていただきました。簡単な自己紹介をタイムウォッチで1分を計りながら全員してから、コミュニケーション術講座を始めました。落合先生の近況報告等から徐々に心理学の世界の話題になります。人間は本能に人とつながりたいという欲求を持っている。自分を知って欲しいと相手を知りたいという愛のあるコミュニケーション術。後半、ワークの時間は二人でコミュニケーションのワーク。集まった方々の気持ちがひとつになるような素敵なワークでした。ありがとうございます。

下記はその講座のレジメの一部です。

## <話上手のコツ>

1分・・・自己紹介、初対面の挨拶など

内容を2項目ぐらいに絞るとまとまりやすい。原稿用紙200字程度

3分・・・スピーチなど、集団の中で自分のために時間をとってもらっているとき。原稿用紙600字程度。起承転結を考えるとよい。

5分・・・プレゼンテーションなど。原稿用紙1000字程度。1対1では少し込み入った話をする時など、会話の中で片方が話す限度。

\* 過去 ⇒ 現在 ⇒ 未来 の順に話をするとよい。

## <会話のコツ>

### \* 「おまけの会話」

例: 「お休みの日に何をしていますか?」「テレビを見てます。+お笑い大好きなんですよ。」「へえ、そうですか。+特に誰が好きですか?」・・・

### \* 連想法

例: 「日曜日に水族館に行きました」

⇒ 連想・・・水族館、イルカ、魚の飼育、動物園など  
「水族館、僕も好きです。熱帯魚など飼ってました。」

「僕は動物園にもよく行きますが、水族館もいいですね。」など

## <カウンセラーの聴く技術>

1. 視線・・・必要に応じて合わせる・相手の顔全体をふんわりと見る
2. 表情や身振り・・・聞いていることを体で伝える  
自然なリラックスした態度
3. 声の調子、スピード・・・相手に合わせるか、または少しゆっくり
4. 傾聴の技法

- ① 沈黙(途中で言葉を差し挟まず、話し終わるまで丁寧に聴く)
- ② うなづき、あいづち (わかったよ、あなたを受け入れているよ)
- ③ 繰り返し (相手の使った言葉をそのまま伝え返す)
- ④ 質問

閉ざされた質問 「はい」「いいえ」  
で答えられる質問  
\* 会話が続きにくい

開かれた質問 「それは例えば  
どんなことですか?」「~について話して  
いただけますか?」「そのことについて  
どう感じていますか?」

\* 話し手が考えていることを自由に表明できる



# しなやかに働き生きるためのポイント

私は就労継続支援B型事業所じゃがいもの（名古屋市西区赤城町）のサービス管理責任者です。じゃがいもは、精神疾患、発達障害の方を中心に、知的障害、身体障害を抱える方が通われる就労の場です。ホームページ：<http://mf-jagaimo.jimdo.com/>

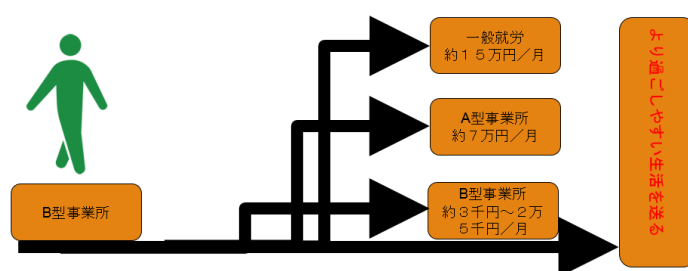
今回は、じゃがいものメンバーにお話ししている、しなやかに働き、生きていくためポイントを3点ご紹介します。少しでも参考になれば幸いです。

キーワード: キャリアゴール多様性、しなやかな自立観、静かなリーダーシップ

## 1. キャリアのゴールは人によって異なってよい

人は何のために働くのでしょうか。仮に「より過ごしやすい生活を送る」を目的とした場合、就労は「手段」であり、一般就労、福祉就労など就労の形態は「選択肢」です。

しかしながら、いつの間にか「目的」と「手段」がすり変わり、「一般就労すること」が目的となってしまいます。その結果、「より過ごしやすい生活を送ること」を犠牲にし、無理をし、体調を崩してしまいがちです。

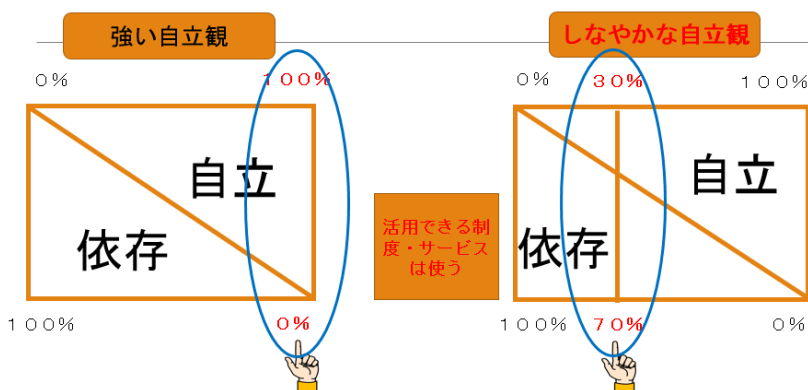


確かに、収入という点では、一般的には次の順で収入は高いです。一般就労→A型事業所→B型事業所。

しかしながら、「より過ごしやすい生活を送る」ことができなくては意味がありません。無理なく続けられる就労の形態を選択し、障害年金等の社会保障を最大限活用する生き方もあると思います。

## 2. しなやかな自立観の勧め

自立はどのようなイメージでしょうか？メンバーの中には、面談開始当初、例えば次のように話してくださる方がいます。「私の目標は、服薬なしで、病院通いも辞め、一般就労し、稼いだお金で、今のグループホームを退去し、アパート暮らしを始めたい。今すぐに」。



しかしながら、これまでの経験から、「何でも自分でやりたい」というイメージ（「強い自立観」）が強い場合は、結果が伴わないことが多いです。これは取り組むべき課題を絞り込むことが進まず、一步を踏み出せないためです。

そこで、次の「しなやかな自立観」を勧めています。これは、人や制度・政策等活用できるものは上手に活用しつつ、自分でできることは自分で行うことです。

メンバーの中には、「しなやかな自立観」をイメージするようになり、「気持ちが楽になった」という方も多いです。

### 3. 静かなリーダーシップの勧め

働く上で、組織を先導し、リーダーシップを発揮していきたいと希望する（「強いリーダーシップ」）方がいます。しかしながら、から回りし、思ったように活躍できない方が少なくありません。

人は得意なことでは、社会や人に貢献することしかできません。良くいわれますが、適材適所です。

そんな時に、リーダーシップのあり方として、「静かなリーダーシップ」をお勧めします（ジョセフ・L. バダラッコ『静かなリーダーシップ』翔泳社、2002.9.7）。

組織や社会の表舞台には出ないが、肅々と、忍耐強く、仕事を行う方の存在により、社会や事業が円滑に成り立っています。そのようなリーダー像を目指す方法もあると思います。

#### 強いリーダーシップ像

強い意志と牽引力で組織や社会を引っ張っていくヒーローのイメージ。

組織や社会を牽引する強いリーダー、「偉大な人の大きな一歩」は確かに必要。

#### 静かなリーダーシップ像

組織や社会の表舞台には出ないが、肅々と、忍耐強く、仕事を行う方の存在により、事業や社会が円滑に成り立つ。

実は「みんなの小さな一歩」により、事業や社会が成り立つ。「みんなの小さな一歩」も不可欠。



筆者紹介：大林俊之さん。

勤務先：名古屋市西区 福祉事業所じゃがいも。

じゃがいも スローガン

「みんなで一人旅をしよう」

ひとりでも旅立てる力を

ふたりでも楽しめる心を

みんなとつづる物語を

イラストのイメージ

一人旅をするためには、準備が必要です。地図、コンパス、船、協力者、運などです。同じように、例えば次の生活する力を育成する必要があります。暮らすこと、働くこと、学ぶこと、頼ること、相談すること、助けてもらうこと、自身をもつこと、満足感をえること、実績をもつこと。

じゃがいもでは、これらを思い出作りという手段で養成し共に成長していきます。

## ナリワイワークショップサークル・街歩き企画（引きこもり外出支援）

低空飛行 net のフジヤマです。

2015 年度に雇もれびの会さんの支援を受けて、ナリワイワークショップサークルと街歩き企画を担当させていただきました。今回はその 2 つの企画を振り返りたいと思います。

ナリワイというのは低空飛行 net の参加者に教えてもらった「ナリワイをつくる（伊藤洋志著）」という本で知った言葉です。

（詳しく知りたい方は検索してみてください）

メンタル的な悩みを持つ人の社会参加へのリハビリとしても有効な考え方ではないかと感銘を受け、2013 年には伊藤さんを招いてシンポジウムを企画した経緯もあり、今回のワークショップ企画に繋がっています。そのナリワイという考え方をベースにして、グループに参加する当事者がそれぞれの得意な事を教える講師として、自分も参加者も楽しみつつ、収入にも繋がるよう試行錯誤してワークショップを開いてもらう。夢の段階にある事を実際に形にする過程で、手応えや問題点、改善点などが浮かべば、自身の成長にも繋がるのではないかと。そんな話を雇もれびさんにしたところ、助成金を取れたのでやってみませんか？と企画が始まりました。1 年のワークショップがどのようなものだったのか、簡単にまとめてみました。

### 4 月/映画サークル

プロジェクターを使ってパニック障がいテーマにした作品の上映会をしました。

### 5 月/Bar&Cafe

こだわりのコーヒーやアルコール、軽食を提供するカフェを開きました。

### 6 月/食養生について

素材の持つ自然な旨味を引き出す、重ね煮という調理法を教えてくださいました。

### 7 月/コーディネート講座

色の組み合わせや心理効果、服の流行などについて話を聴きました。

### 8 月/消しゴムはんこ制作

デザインナイフを使って消しゴムはんこを制作、寄せ書きに押ししました。

### 9 月/介護職ワークショップ

介護に携わる講師に施設や業務内容の説明を受け、移譲介助の体験もしました。

### 10 月/カメラ講座

被写体を綺麗に撮るコツ、背景や光源、構図、カメラの機能など教わりました。

### 11 月/整体、自然療法について

整体の歴史や病気についての考え方、姿勢や運動について聴きました。

### 12 月/年越し準備コラボ

重曹を使った大掃除の仕方を教わり、年賀状の制作もしました。

### 1 月/古着のリメイク講座

着なくなったジーンズなどを再利用して小物を制作する方法を教わりました。

### 2 月/演劇講座&レジストラップ製作コラボ

演劇の発声法を教えてくださいました、レジストラップの制作をしました。

### 3 月/料理とナリワイワークショップ総集編

料理を作ってもらいつつ、1 年間のワークショップを振り返りました。

全 12 回、参加者合計 129 名でした。

当初予想していた以上に多くの方が講師を引き受けてくれて、バラエティ豊かになったと思います。人を集める重圧や責任が講師 1 人に集中する形になると、やはり必要以上に消耗させてしまう場合もあったのでそれを避けるために後半はコラボという形式で講師 2 人組でやってもらう事が増えました。

このナリワイワークショップ企画自体も、「自分も参加者も楽しみつつ試行錯誤して実際に形にする過程で手応えや問題点、改善点などを見つけていく」試みだったように思います。悩みや不安もありましたが、講師をした方から「やってみて良かった」「機会を与えてくれてありがとう」といった声もちらほら貰えて、終わった今では自分も「やってみて良かった、ありがとう」という気持ちが強いです。



もう一つ、街歩き企画（低空歩行）についても。  
こちらは引きこもりや、それに近い状態にある人の外出支援という名目で依頼されました。  
参加者で寄せ書きをする以外は特に縛りもなくやってよいとの話だったので、行きたい場所を募って皆で街を散策、最後に落ち着いた雰囲気のカフェで休憩という形式でやらせていただきました。

7月/浄心の「地域活動支援とびら」見学と円頓寺商店街の散策

8月/伏見の「長者町大縁会」に参加

9月/愛知県美術館の観覧と金山駅周辺の散策

10月/本山の桃巖寺、本山駅周辺の散策

11月/伏見の「ゑびす祭り」を見物

1月/初詣と大須商店街の散策

2月/名古屋城本丸御殿を観覧

全7回、参加者合計46名でした。

「一人ではなかなか出かけようという気にならないので、こういった企画があって助かった」

「普段行こうと思わない場所や縁の薄かった店も、ついに行ってみたら発見があり行動範囲が少し広がった」

というような参加者の声もありました。

企画した側も「皆で決めたスポットの近くで、雰囲気が良くて席数も多いカフェを探す」という慣れない事をしてみて、やはりこのような機会がなければ持てなかったかもしれない視点で地図を見るようになった気がします。

ナリワイワークショップ、街歩き企画、どちらも良い機会をいただけたと思っています。

低空飛行netのブログにそれぞれのレポートもありますので、興味を持たれた方はご覧ください。

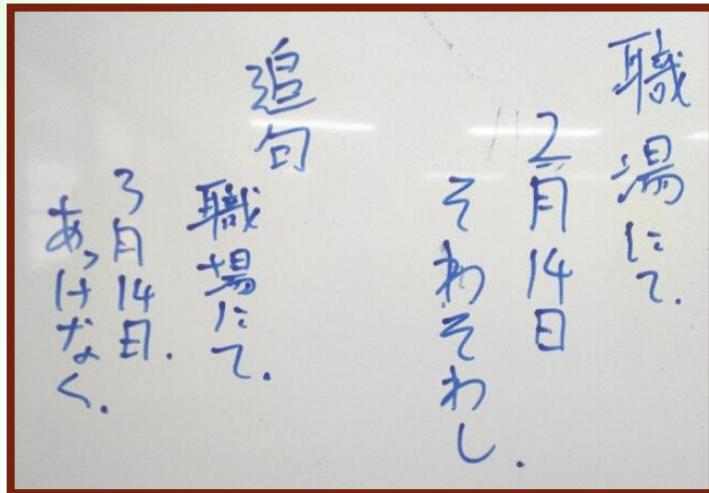
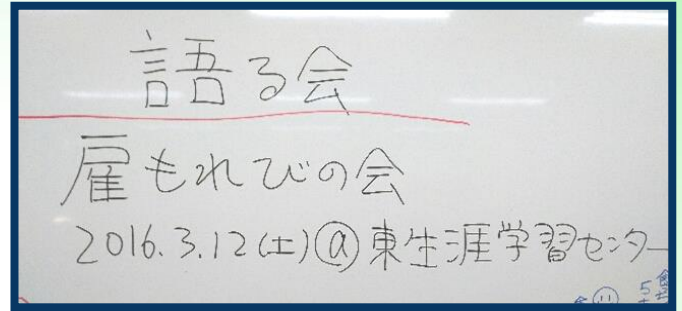


写真は10月桃巖寺、11月ゑびす祭りの街歩きの様子

## 3月の語る会

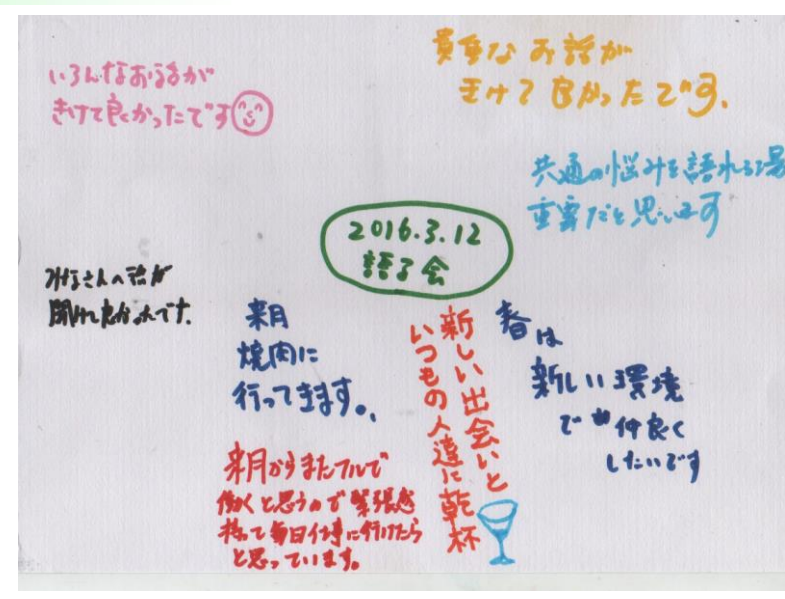
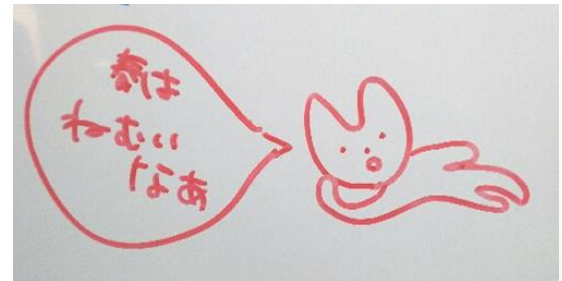
今日の語る会は、  
初参加3名を含む9名で開きました。  
女性2名の参加がありました。

全員の話を書きました。  
ホワイトボードが使えたので落書きして遊びました。



一番人気の川柳を書いた方に記念品を贈りました。

語る内容は  
クローズで働いている、  
恵まれた職場で働いている、  
職場で短期間だけ不規則勤務している、  
仕事を探しているがスキルとミスマッチだ、  
などさまざまな話をしました。





# アンケート

語る会で下記のアンケートを行いました。

- 1) 近況
- 2) 苦しかった時のこと
- 3) 将来の夢
- 4) これから就労する人へ向けて
- 5) その他、ご自由にお書きください。



- 1) 週3日、働いています。  
春になりつつ、少しずつ動けるようになってきています。
- 2) 前の仕事をしていて、通勤時間が長かった時、無気力
- 3) 笑っていたい。
- 4) できるだけ無理をせず、少しずつ段階を踏みましょう。
- 5) 緊張しています。

- 1) フルタイムで事務の仕事をしています。
- 2) 外に出られなくて人と会うのも嫌だった。
- 3) いつかは家庭を持ちたい。
- 4) ボランティア活動など自分ができそうな仕事から探していくことが大切だと思います。出会いもあります。
- 5) 頑張りすぎず頑張りましょう。

- 1) 就労移行支援事業所～A型面接予定中
- 2) 遊び仲間がない
- 3) 今のところはバリアフリーになること
- 4) 日常生活をうまくやっていくこと  
能力ではなく まず時間で稼ごう

- 1) 病院で清掃の仕事をしています。続けられるように頑張っています。
- 2) 考えすぎて頭が痛かったです。
- 3) 健常者並みの生活がしたいです。
- 4) あせらないで下さい。

- 1) 今の職場で3年経ちましたが、対人トラブル（同僚の女性）を起こしてしまい、しばらく凹んでおりました。病院を変わったり、民間の発達障がい支援施設でカウンセリングなど知能検査などで4万払ってしまいました。障がい者職業センターのジョブコーチやりんくす名古屋の相談員に相談しました。2ヶ月近く経ったが自責感あります。もっと対人コミュニケーションスキルを勉強しないとダメだと思いました。
- 2) 同上のトラブルで勤務日が減らされ、休みの日が暇で抑うつ感が出たりして辛いですね。
- 3) 平凡に何事もなく生きていければいい。
- 4) 自己理解が大切。無理しないように。
- 5) 今月も貴重な語る会の時間を大切にしたいのでよろしくお願いします。



## アンケート

- 1) 仕事を辞めて気がゆるみ食っちゃ寝で2ヶ月で5キロ太った。ハローワークに行くも現実は厳しい。
- 2) 6年勤めたケーキ屋は高い賃金をいただいただけあり、ハードル高く、頑張る→入院→頑張る→入院の繰り返しだった。
- 3) 社会と繋がりたい→就職  
好きなイラストをプロとはいかずともセミプロ、ライフワークにしたい。
- 4) 自分が無職なので大きいことはいえませんが、就労は努力の他にタイミングもあるのでめげずに継続してほしい。私にも言えますが、  
っていうか無職私だけ～？
- 5) 雇われびに集まる人たちが語っていることで、今よりいい状況（仕事だけでなく）になってほしい。もちろん私も。

- 1) 特定労働者派遣の正社員。この4月で9年目。
- 2) 特に小中で班長など長のつくものをやらされていた時代。  
初めての転職で公務に就いたとき周りと合わなかった。  
一昨年、地域の役（組長）が回ってきたとき、そこに仕事で通訳など重なってパニックに陥った。
- 3) このまま継続できればよい。  
もう少しスキルを身につけられればよい。
- 4) 難しいですが理解のある職場を見つけられるといちばんいいと思います。
- 5) 私個人は障がい認定を受けていないので本当の意味で皆様の状況を理解できるのか不安もあります。

- 1) アルバイトで週20時間程
- 2) 学生の時、入社してすぐの時
- 3) 自助会を広めたい。
- 4) 就労すると自信もつくし楽しいこともある。
- 5) 雇われびマガジン「こもれび」の執筆者募集中。

### 5月14日「語る会」・5月25日「サークル」開催

5月のサークルは名古屋居場所・自助会事情を語る会にします。ファシリテーター役に「居場所」たまり場カフェを1年間担当されたオレンジの会の梅田さんを招きます。普段の就労を語る会とは違った楽しい雰囲気のある会を目指します。居場所の意義とは？「悩みを話すと同じような経験を持っている人が自らの解決法を教えるなど自然にグループワークができる。新しい人との出会いがあって楽しい。」18-20時。東生涯学習センター。参加費200円。

#### ■どんな意義があるのか？

- ・仲間が作れる、孤立しない、一人じゃない感じを味わえる。
- ・仕事をする上でコミュニケーションは非常に重要。それを居場所で鍛えられる。

#### ■たまり場カフェ運営者として

- ・運営者として良かったこと 情報が共有できる。当事者目線で話せる場が持てた。
- ・たまり場カフェの方針 参加者個人に負担をかけない。ピアカウンセリング。相手の意見を尊重する。政治的な話題でもOK。

## 平成28年度予定／同封チラシ募集／体験記募集

### 28年度予定、同封チラシ募集、体験記募集

#### ■雇もれびの会の28年度の予定

1) 語る会（内容は今まで通り、障がい者の就労体験談を語り合います。）

2) サークル（水曜日 夜に開催します）

年間12回を予定

・心理カウンセラーさんのSST講座

・専門家をお招きした勉強会（社会保険労務士、臨床心理士、ジョブコーチ、看護師等）

・当事者ワークショップ（イラスト等）

を予定します。

3) 会場

東生涯学習センター。変更の可能性もあります。

4) 日時

第2土曜日14-16時（語る会）、

第4水曜日18-20時（サークル）変更の可能性もあります。

5) マガジン（外部の執筆者を募集します）

#### ■マガジン同封チラシ募集

こもれびマガジンは県内保健所、就労支援施設、精神科クリニック等の約150か所の精神障がい関係各所へ郵送しています。それに同封するチラシを募集します。本来、封入実費が発生しますが、今年度は無料で同封します。郵送時期は5. 8. 11月、来年2月です。精神科ユーザーなどへメッセージを送りたい団体等の方、ぜひご一報ください。komorebi\_no\_kai@yahoo.co.jpへメール

いただけるとつながります。Facebookでの連絡も可です。

#### ■マガジン掲載原稿募集

雇もれびの会では精神障がい者・発達障がい当事者・精神科利用者等の就労に関する体験記を募集しています。ブログまたは当会のマガジンへの掲載する原稿にします。優れた体験記には執筆料を寸志でお渡しします。ぜひご一報ください。komorebi\_no\_kai@yahoo.co.jpへメールいただけるとつながります。Facebookでの連絡も可です。



### 6月11日「語る会」・6月22日「勉強会」開催

6月22日の勉強会は社会保険労務士の鈴木雅貴先生を招いて障害年金の基礎知識に関する講演会を企画しています。年金勉強会では、「障害年金とは？初診日、2級と3級、判定について、厚生年金と障害年金。厚生年金とは？国民年金とは？免除制度？65歳から貰える額と生活、生活保護、生活保護と医療費、傷病手当金とは？要件、学生時に年金未加入で発症した場合の年金、法定免除とは？」などの内容を予定します。18-20時。東生涯学習センター。参加費200円。

## INFORMATION —「雇もれびの会」について—

### 【毎月 第2土曜日】

雇もれびの会の活動に参加してみませんか？  
毎月 第2土曜日(変更の場合もあります)14-16時  
参加費 200円

【場所】名古屋東生涯学習センター

【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」

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

### (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。精神障がい自助会は、どこも小さくて新しい団体です。雇もれびの会は、就労支援を重視している団体です。雇もれびの会に来る人の特徴は、働きたい人、働いている人がほとんどです。

### (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



### 【モリコロ基金】

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「精神障害者・発達障害当事者による就労のための情報発信事業」への助成を受けて作成しています。

印刷通販 イロドリ

