

# こもれび

こもれびマガジン No.13-No.20 アーカイブ集(2016年6月)



## 1) 就労準備情報について

就労している人の体験談を聞く。

## 2) 就労するイメージ

障害者枠を希望する人が多いのですが、実際にはまだ求人が少なく、クローズ(非開示)で就労や、A型就労継続支援で働く人が多いです。クローズでは、支援が受けづらいますが、障害者雇用に関わらず就労活動するので、活動の幅やチャンスは広がります。

## 3) モチベーション (やる気)

お金がもらえる、社会に参加できる、国民の義務、病気が治ればぜひ働きたい。

## 4) 計画

2年ぐらいの計画で、オープンなら支援機関を使ってみる、クローズならアルバイトから始めてみる、など負担の少ないスタートを切ることをおすすめします。ずっと無職で求職活動だけをやるのは心理的に負担が大きいです。

## 5) 支援機関

職業センター (名駅にある公の機関です)

生活・就業センター (30万人規模に一か所あり、NPOが委託されています)

就労支援施設 (就労継続と就労移行があります。)

精神科クリニック (治療だけでなくソーシャルワーカーが居て就労支援をするクリニックもあります)

## 6) 就労活動

ハローワークへ登録。障害者枠の場合は、窓口で専門員が相談してくれます。障害者枠の求人情報もインターネットで検索できます。

## 当事者 A の就業体験談

これまで、どんな仕事をしてきましたか。

→パソコンの販売や製造業をしてきました。

どんな仕事に就きたいですか。

→製造業、軽作業に就きたいと考えています。特にこだわっていないので対応できるなら職は問わないと考えています。

障害をオープンにしますか。

→オープンにしています。結構悩む部分だと思います。

どんな就労支援施設を利用していますか？

→独立行政法人のセンターを利用しています。

面接では反応はどうですか。

→私から見て会社側の対応は普通です。障害を隠せば違和感が無いかもしれませんが。会社の反応と結果は「別な事」だと思います。

履歴書を書くときに困っていることはありますか。

→有効な資格がない事です。会社によって障害を持っていても資格を必要とする場合があるからです。何を書いたらいいのかわかりません。

どこに一番、困っていますか。

→面接まで行けるまでがわからなく不安ですし、仕事は通用するかの不安が常にあります。

## ストレスの対処法

A：気晴らしが一番大事だ。平日作業所で働いて、土日にしっかり気晴らしをするようにしている。気を付けないと一日ずっと家に引きこもりがちなので、必ず外にできるように習慣づけている。

Y：職場には、統合失調症の先輩がいた。掃除の仕事をしている。最初は仲良かったが、今は仲たがいをしてしまった。同じ病気同志は仲たがいがちだ。

A：ポォーとするのが苦手。充電期間があると再始動するのにすごくエネルギーが必要になってつらい。ホップステップジャンプという順番や準備をしないと飛べない。オンオフの切り替えをしっかりしている。散歩が好きだ。コンビニまで、図書館までなど、体調に合わせて散歩している。5分でも外にでるとリフレッシュできる。コンビニまで、図書館までなど、体調に合わせて散歩している。

D：就労継続支援A型で仕事をしている。職場で話すようになった。ストレスの対処法はとにかく横になって休む。3から4時間 眠れば治る。日記をつけるようにしている。突然、鬱の波が来る時がある。朝、起きてみると、鬱がひどくて出勤できないことがある。前日まではふつうだったのに、突然来る。数時間寝れば、よくなることが多いので、そんなときだけ午後から出勤できるような職場があるといいのに、と思う。

### ◆統合失調症の苦勞は？

他人の声が悪口に聞こえる。

体の「だるさ」や不眠。記憶力が弱まる。

体重が増える。

### ◆統合失調症って？

幻覚や妄想、幻聴を伴う陽性症状と意欲減退を示す陰性症状が現れます。

### ◆対処法って？

服薬を守る。医師とよく相談する。

頭の回転を抑える薬が多いので、眠気を抑えるカフェインを朝に飲んで対処する。

### ◆幻聴の対策って？

幻聴は、聞こえるはずのない声なので、理性で「聞こえるはずない」と声を否定する。

### ◆陰性症状って？

やる気がわからず、ひきこもっている状態。鬱状態。

### ◆陰性症状の対策って？

デイケアなど通うべき場所を見つける。

デイケアでは、当事者ともスタッフ（看護師や心理士）とも会話ができて、自分の認知のズレに気づくことができる。

ひきこもらず、外にでることが目標であり、治療でもある。

### ◆向精神薬の副作用は？

姿勢や表情がこわばる。食欲が増す。

### ◆その他の副作用は？

腎臓、肝臓への負担。

性機能の問題。

### ◆副作用への対処法って？

医師とよく相談する。

短期的には薬の変更。

長期的には減薬して適正量を探す。

『雇もれびの会』精神障害者自助会の「情報発信」は、働く障害者の声をこれから働こうとする障害者に届けるために始めました。活動継続につれて、少しずつ〈企業側の声〉が届けられるようになり、両サイドの声を聞く中で、

- ・「障害者に働いてもらう仕事がわからない」
- ・「障害者にすべき配慮がわからない」

という〈企業側の声〉と

- ・「病状は治まっているので、なんでもできます」

という〈障害者側の、やや自信過剰的な声〉とのミスマッチが起きていたことが分かってきました。

「働く」上で、こうした両サイドの「意識と実際」の溝を埋めるべく、『雇もれびの会』は、紙媒体、ネット媒体の両面で、情報提供・交流を展開していきたいと思っています。

さらに、会のメンバーなかで、初回参加時には休職中でも、2回目以降には復職に成功したケースもあります。そうした体験談を、「語る会」やブログを通じて当事者が公表することで、また、新しいメンバーを呼び込み、体験談を語ってもらうことにつながるとしています。

就労体験談を知ることが、精神障害者を就労へ励まし、定着にもつながると考えている。障害者を勇気づけるために「情報発信を積極的にすること」で、2013年2月、『雇もれびの会』の方針は一致しました。ブログを中心に、紙媒体も利用して情報発信を進めます。企業、精神障害者の双方に、求められる「就労」や「困っていること」の情報提供を継続していき、就労体験談を知ることが就労へ勇気づけることにつながると考えています。

今後の精神障害者の就労がますます進んでいき、健常者と共存していきける社会を実現するために自助会が一定の役目を果たせるように努力していけたらいいと思っています。

## 働く当事者の声

障害者枠の採用で仕事をしているが、ほとんど仕事を任せてもらえない。

そのため、職場で暇そうにしていると思われるのが、却ってつらい。

そうした職場の不満や本音を語る人が職場にいない。

昼休みを一緒に話せる友人がいないため、ゆっくり休憩が取れない。職場環境は悪くて辞めたいのだが、やっと見つけた職場という事情を考えると辞められない。

年齢も40才代で若くないし、オフィスの事務系の仕事が良くてやっとの思いで、

ハローワーク経由で仕事を見つけたのが、今の職場だから。

仕事の志とかやる気があってもかなわないため

見た目の良さや世間体を気にする傾向が強くなり、

スーツを新しく何着も買ってしまった。

うつ病を長く病んで、社会復帰してから一年たった。

A型作業所をもう一年行くことを目標にしている。

働いている喜びがある。

余暇の過ごし方としては、図書館、スポーツセンターなど安くてゆっくりできるものを選んでる。

ストレスがたまっているとき、ボディーコンバットという格闘技的なスポーツで汗を流している。

最低限のお金を使わないとストレスがかかる。

A型作業所に通っているのは次に備えるためだ。

同じ職場に休まないで出勤できるような体力づくりをしている。

病気であるので、長い目で見てほしい。

### ・就労継続支援 A 型とは

事業主と直接雇用を受ける 給料が出る、基本的には最低時給  
保健所から助成金が出る。ハローワーク経由で探すのが一般的  
週 20 時間以上の労働が条件

### ・就労継続支援 B 型とは

内職や農業 社会に出る訓練 給料はほとんどない 利用者は約月 1  
万円の手取り。市町村役場の福祉課が管轄

・医師の診断書について。 医師の判断により障害手帳の等級と、障  
害年金の等級がそれぞれ判断される。障害厚生年金は 3 級から、障害  
基礎年金が 2 級から支給される。手帳と年金は一致することが多いが、  
まれに等級が異なることもある。

・就職支援セミナーで、精神障害者の人は電話応対が苦手な人が多い  
という指摘があった。その電話も、相手の顔や人柄を思い出して、落  
ち着いて電話できるように心がけるなど、職場になじもうとする努力  
が大切だと思う。就職面接では、自分のできないことをネガティブに  
とらえるよりもできることを訴える、できるようにするために必要な  
援助や配慮を説明するといったポジティブな面接をすれば、採用され  
るという説明があった。



## 就労継続支援の体験談(Mさん)

A型就労継続支援の仕組みは最低賃金をもらって働く場というもの、体調を整えるために使う人もいるし長く働く場として使う人もいる、入る前に面接があることが多く、障害が重く一緒に作業できないようなタイプの人はいない、Mさんは1年ほど働いている、ちょっと物足りないと感じることもあるだろうが、もう少し続けて働くように主治医に言われている、外の一一般の仕事に就くのが目標だが、まだ送り出すには早いように思われている。内職のような仕事をしている。プラスチック部品や100円均一製品のバリ取り、外へ出るハウスクリーニングもしている、退去したアパートの掃除などを、20人ぐらいで作業をしている、スタッフ7人、ときどき利用者とスタッフとの面接がある。

薬はどんな薬をのんでいる？

メダタックス、エビリファイ、ジプレキサ、ロラセン、リスパダール、最近のクスリはドーパミンなどの脳の働きを司る物質を調整する働きをしてくれる、活発すぎるときは抑えて、落ち込んでいる時はあげてくれように調整する、クスリの種類によって副作用の出方が違うようだ、クスリを飲み始めたり変えたりすると最初の2週間ぐらいは副作用が強くなることもある、効果は2週間ぐらい経ってからちゃんと効いてくる、筋肉がこわばって姿勢や表情が堅くなることもある、

## Aさんの体験談

体調を崩して不眠になった、クレームが届くようになった。食事などのクレーム、いろいろな食事の条件（宗教上の問題など）があり、対応が大変だった。不眠になっても会社でクスリを飲んで眠ることは禁止されていた、瞬間的に記憶が消えてしまって頼まれたコーヒーを届けられなくなっていた

地上職に異動になったが、不本意な仕事に思えて悲しくなった、そこでも産業医に診察されて「精神の疾患の疑い」がある「障害者として生きる道」があるよといわれて ショックを受けた、手帳をもらうようになって本当にひどい精神状態だったんだと気づいた。

仕事を辞めるサインをする前に家族にも納得してもらいたいと会社があるので、年老いた両親が外資系の会社の上司に必死に英語で説明してくれるのを見て胸が熱くなった

辞めて欲しいと言われてから実際に離職するまで一ヶ月半ぐらい、退職時の退職金に傷病手当も加算して払ってもらった。

その後 会社を辞め発達障害の子供もためのボランティアもして社会に参加したい

今は訓練を受けている。

## Iさんの心境

競争の仕事はもうしたくない。雇もれびの冊子を入院している病院のベッドで擦り切れるほど見ていた。臨床心理士や主治医にも相談してこもれびの会に参加した。当事者からの情報発信という点が素晴らしいと思う。福祉は制度を整えたりする時代から当事者が自分で考えて行動して選択出来る時代になってきたと思う。名古屋は障害者の自助会が進んでいる。岐阜の田舎にはまだ自助会がない。

## 心理カウンセラーによるコミュニケーション術講座

落合美沙さん

エスプリヴィフ・セラピストスクール校長

去年末、会と知り合って12月に初参加した。心理カウンセラー、心理学講師、プロカウンセラー・セラピスト育成に従事。女性のキャリア開発、子どもの心の支援、災害復興支援を目的に協会を設立した。雇われびの会の役にしたい。

心理学の他、ハーブ、アロマなどの自然療法も取り入れている。安眠向けハーブを持ってきたので、休憩時間にご紹介します。

悪口を言われたら・・・魔法の言葉

前回の語る会で印象に残ったテーマに「悪口を言われた」「非難された腹がたった」という話があった。それに対する「魔法の呪文」がある。根拠のない悪口を言われたら、こう试试看よう。実際に言い返さなくても、こころの中で思うだけでもいい。「あなたはそう思うのね」という言葉だ。

他者は自分に対して、どのように思う自由も持っている。好きになる自由も嫌いになる自由もある。私もまた同じく、誰かのことを良く思う権利も、悪く思う権利もある。この「魔法の呪文」は、相手がどのように思う権利も否定せず、その自由を保証したうえで、「そう思うのはあなたの好みの問題。私のせいではない。」と、自分と相手の間に安全な境界線をひき、相手の言葉を丸ごと引き受けて傷つくことなく、自分を護ることができる。

大切なのは、相手は私に嫌われてもここにいる権利がある。同様に私も相手に嫌われてもここにいる権利がある。お互いにどういう感情を持つことも自由だが、お互いの存在そのものを否定することはできない、ということだ。ほめ言葉も悪口も、この人はこういう考え方を持っている、というひとつの情報を開示してくれたということであり、その情報を受け取るか破棄するかは、受け手が自由に選択すれば良い。

この呪文、試しに使ってみて感想を教えてください。

## 社会保険労務士による障害年金 Q&A

### ●もらえる基準は？

障害年金をもらえる障害状態は障害認定基準に書かれています。認定基準では精神障害の場合、「統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害」と「気分（感情）障害」、「症状性を含む器質性精神障害」、「てんかん」、「知的障害」の4つに区分されています。「統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害」と「気分（感情）障害」の障害認定基準は次の通りです。

**【1級】** 1. 統合失調症によるものにあつては、高度の残遺状態または高度の病状があるため高度の人格変化、思考障害、その他もう想・幻覚等の異常体験が著明なため、常時の介護が必要なもの 2. そううつ病によるものにあつては、高度の気分、意欲・行動の障害及び高度の思考障害の病相期があり、かつ、これが持続したり、ひんぱんに繰り返したりするため、常時の介護が必要なもの

**【2級】** 1. 統合失調症によるものにあつては、残遺状態または病状があるため人格変化、思考障害、その他もう想・幻覚等の異常体験があるため、日常生活が著しい制限を受けるもの 2. そううつ病によるものにあつては、気分、意欲・行動の障害及び思考障害の病相期があり、かつ、これが持続したり、ひんぱんに繰り返したりするため、日常生活が著しい制限を受けるもの

統合失調症の2級と3級の違いは？

**【3級】** 1. 統合失調症によるものにあつては、残遺状態または病状があるため人格変化の程度は著しくないが、思考障害、その他もう想・幻覚等の異常体験があり、労働が制限を受けるもの 2. そううつ病によるものにあつては、気分、意欲・行動の障害及び思考障害の病相期があり、その病状は著しくないが、これが持続したりまたは繰り返す、労働が制限を受けるもの また、認定に当たっては、次の点を考慮のうえ慎重に行う。・統合失調症は、羅病後数年ないし十数年の経過中に症状の好転を見ることもあり、また、その反面急激に憎悪し、

その状態を継続することもある。したがって、統合失調症として認定を行うものに対しては、発病時からの療養及び症状の経過を十分考慮する。

・そううつ病は、本来、症状の著明な時期と症状の消失する時期を繰り返すものである。したがって、現症のみによって認定することは不十分であり、症状の経過及びそれによる日常生活活動等の状態を十分に考慮する。日常生活能力等の判定に当たっては、身体的機能及び精神的機能、特に、知情意面の障害も考慮の上、社会的な適応性の程度によって判断するよう努める。また、現に仕事に従事しているものについては、その療養状況を考慮し、その仕事の種類、内容、従事している期間、就労状況及びそれらによる影響も参考とする。人格障害は、原則として認定の対象とならない。神経症にあつては、その症状が長期間継続し、一見重症なものであっても、原則として、認定の対象とならない。ただし、その臨床症状から判断して精神病の病態を示しているものについては、統合失調症またはそううつ病に準じて取り扱う。以上が、障害認定基準の認定要領です。

## 社会保険労務士による障害年金 Q&A

### ●配偶者がいるとき何か変わるのかどうか。

配偶者がいると、年金額に影響する場合があります。配偶者がいることで、加給年金額が加算され年金額が増えるのです。ただし、障害基礎年金を受給している方は、配偶者がいても年金額は増えません。

(18歳の年度末までの子がいれば、年金額が増えます。) 2級以上の障害厚生年金を受給している方は、生計を維持している配偶者がいると年金額が増えます。生計を維持しているとは、生計を同じくしていて、配偶者の年収が850万円未満である状況をいいます。増える額は224,000円(平成25年10月時点)です。残念ながら、3級の障害厚生年金を受給している方には、配偶者がいても加給年金額は加算されません。また、配偶者自身が、厚生年金に20年以上加入していた場合、老齢年金、障害年金を受給している場合は、加給年金は加算



## 一人暮らしを始めた人の話

「親にいつまでも頼ってはいけないので、一人暮らしを始めた」  
Kさん 30歳台前半。会社員。障害者枠で働いている。事務員。  
今年1月から自宅を出て、自宅とも職場とも近い場所で一人暮らしを始めた。生活力を付けて自立したいという思いがきっかけだ。毎日、洗濯掃除食事をすることが目標だ。食事を忘れたこともある。料理の仕方を独習している。夜は9時には寝ている。4時起床。近所の牛丼屋さんで朝食を摂っている。朝は気持ちが張っているので、遅刻はしない。一分だけ遅刻したことが一回だけあったが、その後はない。栄養や野菜を摂るようにしている。5時には仕事が終わるので、ナイトケアを利用するつもりだ。ナイトケアとはクリニック併設の料理などを教えてくれるプログラムだ。一人暮らしを始めて体重が3キロも落ちた。食事は毎日ご飯を自分で炊いている。それ以外におかずや野菜はコンビニで買ってきている。一人暮らしをしたら、友人が家に遊びに来てくれることがうれしかった。ゴミ捨て、掃除も家事としてルーチンワークにしている。職場でもゴミをしているので、家でもゴミの分別に慣れてきた。買い物袋を初めて買った。公共料金を自分で払って、金銭感覚が身に着いた。NHK料金は、テレビがないので払っていない。(住民税が非課税世帯で障害者手帳を持っていればNHK受信料は無料になるらしい。)生活にこんなにお金がかかるのも初めて知った。スーパーに行くようになってタイムセールで弁当が夕方安く買えるのも初めて知った。手帳を持っているが年金はもらっていない。外食ばかりで食事による健康の不安が大きい。  
マヨネーズはあるが、バターも塩も買っていない。冷蔵庫はあるが、中は少ない。初期投資に30万円ぐらいかかった。仕事が安定してできてきた今だから、ようやく一人暮らしできた。社会人8年目で、今の職場も4年目だ。学生時代にひきこもりを経験して、就活でストレスを受けて非常に苦労した。  
これを聞いて、「次は自分が一人暮らしを・・・と励みになった。」と言った方がいました。

## 初めて来た方の話を聞く

Bさん 手帳を取って5年。クリーニング工場や運送会社などを転々とした。前職は毎日、1時間40分かけて通勤していて苦痛だった。当時、一人暮らしだったので、家賃を含めてすべて自分の力で生活したいへん苦しかった。今は、親とも和解して、実家で暮らしている。病気についても理解してもらえた。

手帳をもらって病気をオープンにしている。大手製造業の下請けで電気製品を作っている。一日に何百個と製品を作る黙々と仕事をできることが自分には合っている。毎日、組み立てやプラスチックの取り付けなどの仕事をしている。ほかにも、掃除、伝票整理、ごみだしなどもしている。

精神安定剤を服薬している。人生を楽しむことが今の目標。今の、この仕事はハローワークで障害者枠の担当者についてもらって、何回も探してようやくみつけた。8時間で残業なし、毎週5日の仕事が見つけられて、幸運だったと考えている。職場環境にも恵まれている。人間関係もいい。身体障害者の人と一緒に採用されたことが良かった。障害者同士助け合える。みんなも障害者に配慮してくれて優しい。

これまで(単発バイトを含め)38回転職している。採用されることは良いのだが、そのあとに不安にさいなまれる。採用が決まっても人間関係に不安を感じてしまって、就職辞退することもあった。

今の職場はリーダーも先輩も優しく人格者であるのもありがたい。前の会社では、大勢の前で「こんどの新人は障害者です。」と公表されてつらかった。運送業では、気性が荒い体育会系の男性社員が多くて、障害者だとわかると、無視や嫌がらせされた。前職で頑張ったので忍耐力がついたと思うことにしている。前は夜中の2時に目が覚める中途覚醒などあって疲れが取れなかった。

以前は、給料が安くて、生活が苦しくて土日のアルバイトしていた。今は、親元で安心して働ける。

まだ、40歳前だし、人生あきらめたくない。



## 初めて来た方の話を聞く

Mさん 週末医療の病院でアルバイトとして働いている。ハローワーク経由で探した。朝6時から夕方3時の勤務。月に休みが非常に少ない。それでも働いて充実している。気の荒い患者さんもいるが優しい患者さんも多い。お菓子を利用者さんからもらえることがある。4人チームで掃除の仕事をしている。3か月で10kg体重が減った。半年間続いている。A型作業所を経由して今に至る。

Kさん 総務事務の仕事をしている。入力。シュレッター、資料運びなど細々とした仕事もある。休日はソフトボールなど外でスポーツをしている。職場には障害者の人も多い。手帳を持っている人は申し出てください、と張り紙がある。

Hさん 職場のA型作業所で、給料について利用者同士でトラブルがある。仕事の量にかかわらず公平なことに不満をもつひとがいる。休み時間に一緒に文句を聞かされてつらい。職場の派閥のようなものがあってイヤだ。

Nさん 自分は休み時間に一人で別室で過ごせるような配慮をお願いしている。

Tさん 作業所では工賃の昇給がないのが問題ではないのか？最低賃金の問題も、まだ法整備が不十分ではないか？給料を上げるように組合などをお願いしたいが、障害者だとそれも難しい。法定雇用率ですら守れていない企業もあるし、民業圧迫という声すらある。

Bさん 自分も時給は安いし、昇給もない。けど、民間企業ならしょうがない。人間関係がいいので納得している。

社会保険労務士 伊尾 名王実です。

●働いたら年金がなくなる？

障害年金を受給しているけれど、体調が少し良くなったから働いてしまった。そこで、働いたら障害年金が止まってしまうのではないかと、心配になってしまったということは誰にでもあると思います。

障害年金には、働いたら支給ストップという条件はありません。

現在障害年金を受給していれば、更新の時までそのまま障害年金を受給できます。

ただし、更新時の状況では、ストップもあり得ます。

それは、更新時の病状が軽くなったと判断された場合です。

精神疾患の場合、フルタイムで働いていると、障害年金が不支給になる可能性があります。

おおよその目安として、3級はフルタイムの人の50%くらい、2級はフルタイムの人の50%から70%くらいの労働能力だと言われていきます。

つまり3級の方は週20時間くらい、2級の方は週20時間から12時間くらいの労働であれば、働いても大丈夫だということです。

障害年金は、生活保護と違って、働いてはいけないのではなく、フルタイムで働けないから、その損失分を障害年金で補うという考え方をしています。

なので、働いているから即支給停止とはなりません。

ご安心くださいね。

## 社会保険労務士 伊尾 名王実さんの略歴

東京都出身。

専修大学卒業後、大手都市銀行に入行。

その後専業主婦、離婚を経て、大手製紙系列の段ボール会社、精密機器会社の子会社、ITベンチャー企業で一貫して総務・経理として勤務。その間、社会保険労務士受験にチャレンジし2008年に合格。

2009年1月に勤務社労士として登録。

ITベンチャー企業で、毎月のようにうつ病で休職・退職する社員が続き、自分自身もパワハラ・リストラを受けた経験があり、辛い思いをしたことがある。そのことから現在は、うつ病に苦しんでいる方の障害年金受給の力になればとの思いで、障害年金コンサルタントとして活躍中。障害年金の裁定請求方法がよくわからない、裁定請求したけれど結果が不満という方々のために、障害年金の知識を配信している。

**初参加されたボランティアさんに議事録を書いていただきました**

今回は現役で働く3人の男性の現況報告をもとに周りの人から意見や質問、問題解決への助言、O先生は専門家の立場からのアドバイス、知識の伝授がなされた。学生である自分の立場からみると話し合いは非常にスムーズに進んでいた。時には笑いもあり、時には参加した人全員にも言える意見や助言があった。他の人の意見や考えに反対することなくじっくり人の話に耳を傾けていた。納得・理解ができるからなのだろう。

現役で働く方々の話の内容

**Mさん**：現在派遣で終末医療の病院で働く。1日約9時間（そのうち3時間は休憩）、週6.25日の清掃の仕事に就く。仕事は1年間やってきたこともあって慣れてきた。仕事仲間はMさんを除いて65歳以上の方が3人ほど。年上でもありその人たちから教わることも多く人間関係と仕事場の環境が落ち着いていることもあって特に目立った問題はない。しかし逆に年上であることや職場に同世代の人がいないなどなかなか気軽に話せる人がおらず、休憩時間は主に寝ていることが多い。横のつながり、居場所となるところが欲しい。現在は一人暮らしに向けて頑張っている。

**Eさん**：語る会には同じ病院に通っているKさんの紹介で参加。現在はハローワークの障害者枠で見つけた企業で主に事務の仕事をしている。今年の2月から始めた仕事であることからまだ気を張った状態である。会社側も初めて精神の障害を抱えた人を受け入れた。Eさんにどのような仕事を任せたらいいのか、お互いが模索中である。話し合いをしながら徐々にEさんができる仕事を増やしていこうとしている段階である。就職採用の時、Eさんを面談し採用した方が、今の上司であり、採用時からずっと同じ上司のもとで働いている。Eさんの事例は、上司が障害に対して理解ある方で、上司の影響で仕事場の人々も環境もEさんにとっては問題になることはなく、良い環境であると感じている。Eさんにとって現段階での問題は、自身は常にもっと仕事を任せたいという思いがあるが、上司は何を任せたら良

いのか分からない状況で、「このままでいいよ」というお客様扱いの配慮が逆に怖く感じる。また企業は人事異動があるため、今の上司が異動した場合、仕事を継続して行けるかどうかが不安である。そのため仕事に必要な専門的な簿記などの知識や技術をつけようと考え始めている。

K さん：現在1人暮らしで自炊している。大手企業で総務事務の仕事に就く。家賃が給料の約3分の1であることからなかなか生活が大変で、工夫を凝らして生活をしている。野菜を摂るように気を付けている。ゴミ出しの仕方やお金の管理など親と同居していたときには気づかなかった生活力が、最近ようやく身についてきた。まだ、仕事から帰ると家事をする元気もなく、寝てしまう毎日だが、少しずつ料理や洗濯や掃除といった家事ができるようになっていきたいと考えている。休みの日はソフトボールをして体を鍛えている。親元を離れ生活を始めたため、友人を自宅に招いて楽しんでいる。

以上3人の事例に対しMさんは、現役支援者である立場から言える助言や経験談、O先生は専門家の立場から知識の伝授、カウンセラーとしての共感をしつつ話が進められていった。

(感想)

ボランティアで参加した私自身は学生であり、まだ社会の現状を知らないがためにあまり十分な意見や感想は言えなかったけど、自分がした質問に対し当事者の人たちからの答えは納得いくものだった。こうした自助は医師や社会福祉士・精神保健福祉士の支援とは異なる支援の在り方であって、社会に欠かせないものだと思う。自助の力が予想以上のものだと実感した。

## 統合失調症について。

統合失調症は 18 歳から 25 歳ぐらいに発症して完治が難しい病気です。陽性症状と呼ばれる幻覚や幻聴が特徴で他人とのコミュニケーションに障害がでます。発症してから精神科等を受診するまで 1 年ぐらいかかる事が多いそうです。発症が社会的に偏見の目で見られるため本人も家族も病気と認めるのが遅れるのです。近年、陽性症状を抑える薬が開発されて、入院していた患者も地域で暮らせるように回復するケースがあります。また、統合失調症を抱えながらも服薬により一般企業に勤務出来るケースも増えています。100 人に 1 人は発症する非常に数の多い病気ながら、その発症年齢から社会人としての第一歩に躓きまたは、教育を修める事ができない不幸な病気です。貧しく、就労も出来ず生活保護などに陥るケースが多かったために社会の大きな問題の一つとされていました。最近の行政による支援によって働きたい障害者に就労の機会を与える仕組みが整いつつあります。統合失調症に向いている職業や成功している例を私たちも現在、集めているところです。

スーパーの品出し、コンビニ、ファーストフード、事務、販売支援、農業、清掃、様々な分野で働く統合失調症患者はいます。

一般的に電話や接客や運転を苦手として体力も劣っていることが多いのですが現代の仕事は細分化しており電話や接客以外の仕事も多くあります。メール処理や庶務や花壇等の整備といったところで活躍する障害者もいます。社会も、仕事をシェアしてそれぞれの能力に応じて最適な仕事を与えるべきだと思います。

過労やワークライフバランスの問題はそうしたワークシェアと表裏一体の関係です。今ある偏見と闘いながら、将来の薬に期待して、健康維持しながら、能力の応じた社会生活を送ることが、精神障害者の使命だと思います。

## 語る会の一言集

Gさん：どうやって人と接したら良いかわからなかったが、普通で良いのかなと納得した。

Zさん：O先生に会えるのを楽しみにしていた。安心できる仲間がいて共有できた。成功体験を積み重ねていくと良いかな。恋愛の話もできた。みんな、仕事が辛いながらも楽しそう。嫌のことを考えすぎないで、楽しい事・笑顔でいられることを考えていければ良いと自分で思った。

Aさん：皆さんしっかりされていて、元気を頂けました。ありがとうございました。

Oさん：ダメな時がある、と、気が済むまで時を過ごす。人間は落ち込む権利がある。熱が引くのを、ふとんをかぶり、待つ。基本的に、人

間は「働きたい生き物」だと感じた。社会と関わって自分の力で生きたいと思うのは普通だ。

Oさん：今後アサーショントレーニングやります。

Yさん：仲間の場だと思う。皆さんの役に立ちたいです。情報も欲しい。

Jさん：先を考えると不安。ありがとうございました。

Tさん：見学だけのつもりでしたが、たくさん話せました。ありがとうございました。

Bさん：自分の事を話せて、人の話も聞けた。ありがとうございました。

Sさん：御器所の寸心で工作サークルしている。

Mさん、一人暮らし、うらやましい。

Kさん 他の人の貴重な話を聞けて良かった。

## 障害者雇用マニュアル 当事者の声

前職の交通業を退職してから 2 年ほど無職。以前、雇われびの会に参加した。去年 11 月に貨物輸送業に就職した。2 級。年金も 2 級。

「大声の上司との関係」

・去年 11 月に運送業に就職した。新しい職場の上司に仕事上のことを質問すると「こんなことも知らないのか」と驚かれる。次第に大声で叱責するようになる。まだ上司とは当分付き合わないといけない。質問することが恐怖になっている。

・障害者枠で採用されたので、就労移行支援のスタッフが毎月 1 回訪問してくれる。ジョブコーチだ。

・上司が次第にヒートアップしていくのが恐怖だ。聞きにくくなる。他の同僚も上司の方にばかり気を使って教えてくれない。

・大声は恐怖を呼ぶと伝えることなどを「アサーション」といい、大事なコミュニケーションスキルだ。

仕事で困っている。仕事が苦手で困ったことばかり。工場で働いている。上司の指示が自分にはわかりにくく、大事な詳細部分を仕事が進んでから言うようなことがある。相談したいのにケータイが繋がらない。重要なことを聞きたいのに無視されていると感じる。

直属の上司だけでなく、工場長や社長、会長からも指示が出るので、どれに従えばいいか迷ってしまう。上司からは仕事の効率やスピードについてうるさく言われて「早くしろ」と脅すように言われて、とても「がんばれ」と思っているように思えない。

自分は、自分のことばかり話しして他人の話を聞かないタイプを言われる。話を聞くとともにらんでいるようだと言われる。



以前、工場で怪我をしたことがあり、仕事を急ぎすぎるのはよくないと両親にも言われた。工場で、製造の仕事でなく、サポート役になってほしいと言われた。ゴミを片付ける、製造の補助をする仕事で、最初は不本意だったが、いつの間にか自分の仕事として定着した。頑張りという励ましが、「死ぬ」に聞こえるようになって、鬱ではないかと思ひ障害者手帳を作るように決めた。仕事をするうえで、ここまではOKというラインが難しい。細かい指示が欲しい。自分の話し方や仕事ぶりのせいで、他の人より目立って怒られる。「お前がやっただろ」とやり玉に挙げられて言い返せないのが悔しい。自分でどんな仕事がやりたいのかわからない。意見を言ってもどうせ反論されて却下されると思っ言わなくなってしまった。詳しい指示が欲しくて聞きに行くとグダグダ文句を言われる。朝5時半ぐらいから夜遅くまで仕事でくたびれる。社長と面談があつてしゃべると大事なことがわかりにくいから「メモを書く」ように指示されたが、それが難しい。しゃべるのも下手で、メモ書きするのも下手だ。反省って心がないのか？と言われたこともある。十分反省しているのに反省しているように見えない性格だ。相談できる人が退職してしまっていない。仕事は、製造するうえで、気を付けることが多くて、急がされると間違えたり、中途半端になったりする。会長はよく怒る人で、困る。直属の上司の指示だけにしてほしい。周りからは、考えが引きこもって空想の世界にいるようだと言われるが、自覚はない。病院は、比較的診察が長くて、しっかり相談できる。診断の後は両親が優しくなった。自分で考えてやろうとすると「なぜ勝手にやってんだ！！勝手なことするな」と怒られることが多かった。他の人に「ぼくが怒られるのを見て楽しいですか？」と聞くと「変なことばかりやっているから」と言われた。しかし自分では、どこが変か分からない。ときどき頭が真っ白になる。

## 感想

人は少なかったが、こういう場所があつてよかった。

ここへ行こうと思っ調べて来て良かった。

もっと他の人の話が聞けたらもっと良かった。

## 障害者雇用マニュアル 当事者の声

S：会長が休ませてくれて病院に行ったが、社長が「障害者だったら会社におれんぞ」と言う。診断結果を言い出せない。障害者手帳を最近申請した。ソーシャルワーカーやジョブコーチなどに、  
両親を説得してもらう

障害者雇用のメリットを会社に説明してもらう

障害者手帳と障害の内容について代わりに説明してもらう

仕事を辞めないで済むように交渉してもらう

をお願いしたい。

どう接したらいいか？

聞いてくれるひと、サポートしてくれる人、ジョブコーチが必要。

症状と対策を仕事の与える上司にジョブコーチから伝えてもらいたい。

M：軽度の障害で安定してくれば、必要以上に気を使われるより健常者と同じように扱ってもらいたい気持ちもある。

症状にはどんなものがあるか？

S：たくさんを同時に言われたりすると「ワー」と声にだして頭がぐちゃぐちゃになってパニックになる。一度にたくさん言われて優先順位が分からない。「早くしろ」としか言われないと分からない。優先順位を決めてくれると助かる。スケジュールを決めてほしい。

T：考えすぎになることがあった。考えるべきことを考えるような考えのループにはまる。幻覚的に人の姿が真っ赤に見えたこともある。

S：「頑張れ」という言葉が「死ねよ」に聞こえる。スイッチをオフにしたか強迫的に確かめてしまう。

M：焦りや不安がある。忙しい方が余計なことを考えない。暇だと考える。

仕事をする上で工夫していることは？

M：チェックリストを作っている。やることリストを作ったり、表を作ってルーチンワークをしている。

S：数字を間違えやすい。適当に好きにやれと言われても困る。自分でやって結局すごく怒られたことがトラウマである。自分で考えず聞けと言われていたが、聞きたいときに聞けない。ケータイで聞こうとしても無視される。給料日などに社長面談がある。そのとき、話が解りにくいから文章にまとめてくるように言われた。しかし、文章の苦手でメモもうまく書けない。文章を読みとるのが苦手。チェックしても間違える。

仕事で早出して職場の整頓をして準備しているが、上司には全く評価されない。職場の何がどこにしまっているかを覚えるのが得意。また、どの材料がその部品に向くのかを覚えるのも比較的できる。

S：なにかあったら話せよ、と言われていたが、話すと「ワケわかんない」と怒られる。話がしたいが、ままならない。父と話すことが多い。それでも傷つくことを言われる。もっと外で話がしたい。

今日の感想は？

やっと居場所が見つかった。たくさん聞いてもらってうれしい。手帳をもらってからの対応などにアドバイスがもらえた。仲間ができた。

## 障害者雇用マニュアル 臨床心理士の視点

～精神障害と付き合いながら就労する～

精神疾患を抱えながら「仕事をする」ことは簡単なことではありません。なぜなら仕事のストレスと戦いながら自分の精神状態や病状ともつきあっていかななくてはならないからです。しかし、「仕事とは、報酬、（金銭、生きがい、充足感など）をもらう代わりに脳と体を酷使すること」といっても過言ではありません。「精神疾患を付き合う」と言葉でいうことは簡単ですが、精神疾患をどのように理解して付き合い合っていけばいいのでしょうか？

本間さん 仕事とは、ずっと我慢、頑張ること。障害を持ちながら仕事をするのは大変ですよ。月曜日から金曜日までお勤めしたら、土日は休む。カラダに比べ脳を休ませる事が出来ない人が現代人には多くなりました。失礼ですが、精神疾患にかかっているみなさんも、脳を休ませる事が苦手な人が多いです。脳の休ませ方は、人それぞれです。例えばスポーツ、一方で「心地いい」という人もいれば「いや、心地よくない」という人もいます。ひとりひとりがそれぞれに違います。

「気持ちいい」、「心地いい」みなさんありますか？それをどれだけ増やすかが大事です。「ない」という人はそれを意識して探してください。生活の中に取り入れるといいです。例えば瞑想、ヨガ、音楽を聴くことです。ONとOFFの切り替えが大事です。

最後に一つだけ「考える」と「考え続ける」はどちらが大事だと思いますか？

Rさん 「考える」じゃないですか？例えばいやなことが起こったらいつまでも考え続けていたら負のスパイラルに陥ってますます悪くなる。

本間さん そうです。同じことを考え、悩み続けてしまってはよくありません。考えを止める方法が大事です。ヨガは体に意識を集中させて考えを止める方法です。

## 愚痴カフェ紹介

就職活動の話、履歴書で好印象を持たれるコツなどの話に始まり、トラウマの癒し方、傷ついた小さな私「インナーチャイルド」の育て方、塗り絵マンダラで心の整理。

参加者の体験談から、非常に深いシェアリングになった。パーソナル・イズ・ポリティカル、個人の問題はまた社会の問題でもある。

何でも話して良い、と保証した以上、どんなに重くネガティブな話が出て、参加者全員を安全にこの場から帰すためには、ファシリテーターの力量が問われる。見せかけのポジティブ思考でお茶を濁せばいいというものじゃない。自己開示して下さった方の勇気をたたえ、お付き合い下さった他の参加者の方に心から感謝し、一人の辛さや悲しみを、全員で痛み、それだけで終わらず、そこから全員の明日への生きる勇気に変えること。場の安全は、ファシリテーターの参加者への思いが左右する。場が安全であれば、自然と参加者同士で励まし合い、癒し合う空気が生まれる。更にこの場で癒された人が、次の癒し手へと成長を遂げていく。こうした分かち合いの場の必要性を再確認する、本当に大切な時間を過ごした。次のファシリテーターの育成は私の急務だ。今日の出会いに心から感謝している。ここに集まる人たちは、掛け値なしに、愛ある正しい心の持ち主だ。この人たちとのご縁を誇りに思う。皆様に幸せが訪れますように！

## 今年の抱負 当事者の声

### 今年の目標

支えてくれた人達のおかげで、よくなれたので、少しずつ、悩んでいる周りの人に返していきたい。そこで、自分もさらにパワーをもらっていきたい。自分のことを認める。良い所も弱い所も。去年より、少しでも自分を好きになれたらいいなと思います。

### 今年の抱負（2015）

とりあえず現在の職場に就労して2年になるので、今年一年辞めずに続けること。さらに新しい仕事も教えてもらえるようになったので自分のためと思って前向きにチャレンジすること。逃げないこと。

自分の障害、病気を受け入れたうえで、少しでも改善できるように日々努力すること。自助グループなど積極的に参加して知人・友人を作って楽しい人生にすること。雇もれびの会には都合のつく限り毎月参加する。もう少し人と会話することに慣れること。

### 目標

生活のリズムを整え、作業・仕事をすることを定着させる。やりたいことをやる。

### 今年の目標

聞き上手。仕事の能率UP。文章力をつける。新たな友達をつくる。ボキャブラリーを増やす。英語力UP。

もっといろいろ引き出しをもてるようにする。

体力づくり。一人暮らし定着。出来る仕事を増やす。

## ジョブコーチの囲む会で

ジョブコーチ安井さんを迎えて

安井さん ジョブコーチになって1年です。もともと就労移行支援員をしていました。就労支援のために、喫茶店も最近はじめました。そこを障害者の訓練の場に使っています。

### ◆イントロダクション

安井さん まず、精神障害者の人数がどれぐらいかを説明します。障害者全体で、744万人です。そのうち、精神障害者の手帳を保持している人が323万人います。が、これ以外に引きこもっていて、手帳を取得していない人もいるので、実際はかなり多くて数として把握されていません。10年前から明らかに精神障害者が増えています。さてここで精神障害者の年齢層として、一番どの年齢層が多いかわかりますか？

一番多いのが40～44歳代、二位が35～40歳代そして三位が45歳～49歳代、働き盛りの方たちです。

### ◆障害者雇用の最近の職種について

最近、障害者が就く仕事で、「事務」というのがクローズアップされています。事務の仕事には、具体的にどんな仕事があると思いますか？パソコンに向かう仕事がイメージされますが、実は一日中はパソコン業務を行いません。

そのほかに多いのがコピー取り、印刷をするという仕事です。大きい会社ではフロアごとに郵便物を仕分け届ける。その会社の名刺の作成やデザイン系の仕事という事務の仕事もだんだん増えています。

次に、「販売」の仕事について。これは、精神に障害を持っている方は人と接するのが苦手な人が多いようですので、販売の仕事にはためらいがあるようです。配慮された現場では、裏方作業、バックヤードで値段付けやPOPを作成しています。

「介護・看護・保育補助」も増えています。「看護」はベッドメイク、介護をした後の片づけとか食事のセッティングなども含まれていません。

「ロジスティック関係」物流系ではトラックで荷物を下ろす手伝い。箱を開けて商品を検品、ピッキング、何をどこに持っていくかという仕事です。今後一番伸びそうな職種です。

「清掃」建物の中の掃除だけでなく、ビルの中の機械の管理の仕事も含めています。

「調理関係、補助」盛り付けや、弁当におかずを入れたりする職種です。以前より職場の幅は広がってきています

Sさん 「工場などは？」

安井さん 昔からあるので、今回は挙げてはいませんが、非常に多いです。

今回あげた事務や介護の仕事は会社側が障害者を雇おうと、考えて増やしてきた仕事です。しかし何をしてもらおうか企業さんも考えている最中です。

#### ◆障害者の就労の立場について

就職状況をみると、正社員は全障害者の15%で、他はパート、アルバイト、有期雇用、契約社員です。正社員というのは、一日8時間は最低必要ですので、精神障害者には厳しいところがあります。まず一日6時間の契約社員として働き、徐々に時間を増やす。そして満期が来たときに正社員にという流れで、無理なくステップアップする進め方をお勧めしています。もちろん始めから正社員というのもあります。

#### ◆ジョブコーチについて（およびディスカッション）

Kさん 企業はPCスキルを求めているのですか？

安井さん そんなにはPCスキルを求めているないです。でも引き出しは沢山あった方がいい。ワード・エクセルだけでなく、イラストレーターなどのスキルもあると重宝されます。

Oさん パソコンを使えるのと資格を持っているのとはだいぶ違います。MO Sの資格を持っている人は目的に向かい結果を残すことが出来る人。資格は努力されて結果を残せる人ですという証になります。



安井さん 働きはじめた障害者に集中的なフォロー、そしてフォローアップ、一か月に一度から二カ月に一度、ジョブコーチがいなくても電話で「大丈夫？行けてる？」という状況になるのが理想です。

Bさん 施設を介さず自分でハローワークで仕事を見つけて、就職に際してジョブコーチのみを紹介してもらうこともできますか？

安井さん 大丈夫です。障害者職業センターで相談してジョブコーチを頼んで、企業に出向いてもらうという方法もあります。ジョブコーチに入りたいと会社がOKを出しても職場の中はNGな場合があります。セキュリティのためとか、どうしても中に入るのは難しい。

Sさん 目標は？

Kさん 家庭を持つことです。

Bさん わたしも家庭を持ちたいです。

以上で、講演とディスカッションを終わります。お疲れさまでした。

安井さん うちの会社（ITカレッジ愛西とビジネスソリューション）では、喫茶店もやっています。モーニング専門で。客層も今まで喫茶店をやっていたところなのでのんびりやっています。その喫茶店で職場実習や自助会を開いています。

## 愚痴カフェ

元気がない人たちは自分が世話をやくより世話をやかれる立場にあることが多いです。

それが、自信喪失につながっている側面もあります。そして、自信を付けるために、自分のできる簡単なことで誰かの世話をしたり、誰かの役に立ったりする経験をするすることで、自己尊重感を高めることができます。エンカレッジルームでは、そのために自分の好きなことや得意なことを他人に教えるミニワークショップ（レクチャー）を企画してきました。

### エンカレッジ ワークショップ@サンサロサロン

当事者講師感想) 1時間があっという間に過ぎた気がします。とてもいい経験ができて楽しくひとときを過ごすことができました。自分への自信につながり、またやってみたいと思いました。今日、参加できたことをとてもうれしく思います。

受講者感想1) 今日は久しぶりにビートルズの歌を聴くことができました。子供のころに兄がビートルズを好きでよく聴いていたので、懐かしく思い、体がスイングしていました。ゆったりと聴く曲は心もゆったりとしてとても落ち着き、楽しい気持ちになります。

受講者感想2)) 今日は、ビートルズの歴史についてのワークショップに参加しました。参加させてもらってとても居心地が良かったです。自分のためにもなるし、居心地がいいのは、心の栄養になります。居場所と居心地の二つが私には必要なので、こうした愚痴カフェという場所を継続してほしいと思います。

ファシリテーター感想) 愚痴カフェが、ただ愚痴をこぼすだけでなく人の得意なことを生かし、仲間と共有する会に育ったことをたいへん嬉しく思います。“ビートルズ特集”では音楽を通じて参加者が自然に打ち溶けあっていくのが印象的でした。

## 今後の展望

エンカレッジルームでは、いろいろな人に得意なことを持ち寄って頂き、ミニレクチャーや小さなワークショップを毎回1時間くらいやり、あとは語り合いの場にしようという新たな方針が決まった。人にものを教えた経験のない人に、自分の好きなことを他者と共有する楽しさを味わって頂くことが、エンパワーメントやキャリア育成に繋がるのではないかという考えからだ。障害の当事者はもとより、自分のできることを試してみたい健常者の方にも、是非奮ってご協力頂きたい。おしゃべりだけでももちろん楽しくご参加頂けるし、毎回テーマがあることで、より有意義に時間を過ごして頂ける。エンカレッジルームが次の展開に育つことを嬉しく思う。いずれファシリテーターである私がいなくても、当事者が主体的に回せるようになるのが理想だ。

## 【毎月 第2土曜日】

雇わ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？

メール : komorebi\_no\_kai@yahoo. co. jp

## 【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。