

障がい者の働くを応援する

# こもれび



ピア活あいち2016

に向けて

社会保険労務士による  
年金セミナー

へこんでも大丈夫！  
愚痴は心のデトックス！

きらりの集いin名古屋

障がい者求人紹介比較ページ

就労を「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)



## テーマ

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26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/)

第26号は、複数の当事者会有志等が愛知県精神障害者家族会連合会（愛家連）とタッグを組んで昨年2015年から開催している「ピア活あいち」について、社会保険労務士のセミナーについて、障害者求人紹介サイト比較について、居場所ぼれぼれについて、きらりの集いなど就労を当事者視点から幅広くとらえた内容です。特に、「ピア活あいち2016」は、雇われびの会も実行委員の一員として準備中のイベントです。ご期待ください。

## 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。

西村 心理（にしむら しんり）：本やWeb等でフリーランスライターとして活動している。学生、ボランティア編集者。

榎原 あざみ：アルバイトをしながら就職活動中。雇われびの会 代表。

メンタルヘルスにかかわる人たちが、つながる、ささえあう、ミーティングを開催します。

## ピア活あいち 2016

2016年10月16日（日）13時～ ルフラ王山

## ピア活あいち 2016 に向けて

井上雄裕（シンセサイズ中部 代表）

2016年10月16日、昨年に引き続き『ピア活あいち』は、当事者による、当事者のための大きなイベントとして、第2回目が開催されます。私たちは、誰かを支えられる、誰かのチカラになってあげられる、そんな願いを込めながら、仲間を求めて一緒につながりませんか？仲間とつながることによって、生きづらさを吹き飛ばし、楽しさを倍増させましょう！今年は昨年を経験をもとに、実行委員も増員され、さらなるパワーアップをはかり、より魅力的なイベントになるように張り切って、準備しております。乞うご期待！YOUTUBEで『ピア活あいち』をチェックしてください。

また、当事者のみならず、ご家族や支援者の皆さんにもご参加もお待ちしております。

## ピア活あいち2016とは

### ピア活あいち2015を振り返って

村山文彦  
(就労支援事業所 ピアスタッフ)

2015年12月13日、当事者主体を貫いて準備にあたってきたピア活あいち実行委員会の主催による当事者交流会(ピア活あいち2015)が、ホテル・ルブラ王山にて開催されました。そして、100名近い仲間が集い、活発な交流が行われました。参加者に実施したアンケートでは、「一人でこもっている方にも、ピア(仲間)とぜひつながってほしい」などの意見が多く出され、精神障害当事者がピア(仲間)としてお互いにつながって支え合っていくことの大切さが共有され、まさに「ピアのチカラ」を参加者みんなで確認し合えたのではないかと考えます。その意味で、ピア活あいち2015は、愛知県のピア活動を着実に一歩、前へ進めることができたのではないのでしょうか。

### ピア活あいち 2016に向けて

窪田信子  
(NPO法人 ノーチラス会 名古屋支部 世話人代表)

昨年は 個人で参加した『ピア活あいち』で 愛知県下のいろいろな自助会グループがある事を知りました。そして今年 は 双極性障害に特化した団体である NPO 法人ノーチラス会 名古屋支部として その仲間のメンバーと参加する事にしました。ノーチラス会をはじめ 今年も 多くの自助会グループの方々が参加する『ピア活あいち』です。今年 は各自助会の紹介もあるので 貴方の気になる自助会が見つかるかもしれません。

ノーチラス会のホームページ

<http://bipolar-disorder.or.jp/>

そして一年に一度の『ピア活あいち』でステキな時間を共有しましょう。

写真はピア活あいち2015の様子



## 社会保険労務士による年金セミナー

平成28年6月22日に社会保険労務士の鈴木雅貴先生を東生涯学習センターへお招きして雇われびの会主催の「年金セミナー」を開催しました。そのときの資料から障害年金ってなに？という基本の部分だけを紙面でお知らせします。

「障害年金」という言葉は誰でも一度は聞いたことがあると思います。

「障害年金」とは、国の年金(国民・厚生・共済)から支給されるもので、病気やけが(以下、「傷病」)で生活や仕事が制限されるようになった場合に支払われる社会保障の制度です。「障害年金」には、障害基礎年金、障害厚生年金、障害共済年金があります。自分がもらえる年金がどれにあてはまるかは、初診日によります。初診日とは、初めて医師等の診療を受けた日のことです。

また、障害の程度によって、等級が決められ、それに応じた金額が支払われます。

障害の程度を認定する場合の基準(障害等級)には、1級、2級、3級(3級は厚生年金のみ)があります。1級は、他人の介助を受けないとほとんど日常のことができない程度のこと、2級は、必ずしも他人の助けを借りる必要はないが、日常生活が困難で労働により収入を得ることが難しい程度です。3級は、就労に制限がある程度です。「障害年金」の等級と障害者手帳の等級とは別物です。

障害基礎年金の場合も、障害厚生年金の場合も、支給にいたる条件の一つに、「初診日前日において、保険料を一定以上支払っているか免除を受けていること」があります。未納の人が初診日当日に支払った場合は、NGです。

以上が、障害年金が支給される3要件としての加入要件、程度要件、納付要件の概略です。

請求に必要な書類は、年金請求書、診療書、受診状況等証明書や、病歴・就労状況等申立書、などです。また、請求書類の提出先として、住所地の市区町村役場、近くの年金事務所、加入していた共済組合が挙げられます。

これ以外にも、生活保護との関係や結婚時や子どもがいる時の年金の取扱い、社会的治癒の考え方、最近の障害年金認定の傾向、障害年金の申請に社会保険労務士を活用する際に気を付けることなど、多岐に渡って話題がありました。大変、丁寧な講義で皆さんも熱意をもって勉強されて質問も活発なセミナーになりました。鈴木先生、参加者のみなさん、ありがとうございます。



写真は平成28年6月22日の年金セミナーでの鈴木氏

### 鈴木雅貴氏(社会保険労務士):

一紹介文一(公式ホームページより)

愛知県春日井市で社会保険労務士をしている鈴木雅貴(すずきまさき)と申します。

社会保険労務士としてご依頼いただいた障害年金手続きの代理業務を行う一方、年金事務所・街角の年金相談センター・ハローワーク等の公的機関で年金相談員をしています。

また、障害年金に詳しい全国の社会保険労務士からなる「特定非営利活動法人(NPO法人) 障害年金支援ネットワーク」の正会員として支援活動を行っています。

障害年金についてわからないことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

<http://www.msuzuki-sr.com/>

## へこんでも大丈夫！愚痴は心のデトックス！

カウンセラー・オチアイのつばやき①

～へこんでも大丈夫！愚痴は心のデトックス！～

心理カウンセラー・心理学講師の落合美沙です。今号から3回のコラムで、心を扱う生業の私が普段考えていることに、ちょっとだけお付き合い頂きたいと思います。

愚痴・へこみ・腹の立つこと、どんなにコボシてもOKのスペース「愚痴カフェ」。2年前「雇もれびの会」との共同事業で、エンパワーメントと居場所作りの試みとして、半年あまり開催しました。諸事情からしばらく休会していましたが、この8月から復活のはこびとなりました。

そもそもの始まりは3年ほど前、あるワーキングスペースで開催した、ネガティブ交流会でした。「ポジティブポジティブ！元気で前向き！」と明るいことばかりが喜ばれる風潮の中、それじゃなんだか疲れちゃう、へこむ時には正直にへこんだっていいじゃないか、人間だもん、それが開催の動機でしたが、予想外の好評を得て驚いたものでした。

雇もれびと共同開催の愚痴カフェで、沢山の素敵な出会いがありました。みんなで気持ちを分かち合い、大変なのは自分一人じゃないと思えたり、悩みをシェアし合うことで解決策を見出せることもあり、思いの丈愚痴った後には、ご参加のどなたもが、すっきりした笑顔で場を後にするのでした。

ついでに普段の上手な愚痴吐きのコツ。誰かに聞いて欲しい時は「悪いけど、今大丈夫だったら、10分(15分?)だけ愚痴を聞いてくれない?聞いてくれるだけでいいんだわね」と切り出し、本当に約束通りの時間で話し終えましょう。そして最後に「聞いてくれてありがとう!お陰ですっきりしたよ!あなたが愚痴りたくなったら、今度は私が聞くからね!」と感謝を伝えましょう。また、なるべく特定の一人に負担のかからないように、普段からちょっと助けを借りられる複数の人と、良い人間関係を作っておくことも大切です。

大人になると人に弱みを見せにくくなるものですが、この複雑な生きにくい現代、我慢してイッパイイッパイになる前に、気軽に愚痴をこぼせる場所は、誰にとっても必要ではないでしょうか。雇もれびの会などの自助会も、社会においてそうした大切な役割を担っているのです。



落合美沙さん (写真はフェイスブックより転載)  
(社)日本イーブンハート協会 代表理事  
イーブンハートスクール校長  
カウンセラー・セラピスト養成講座講師



### ○きらりの集いとは

2012年1月8、9日に福岡県で行われた、精神障がい者ピアサポート育成事業研修会から始まった会です。1月9日をピアサポートの日として、毎年全国の仲間と顔を合わせていこうと、福岡県、鹿児島県、佐賀県、広島県と引き継がれ、今年度は名古屋での開催が決定し、現在開催に向けて準備を進めています。

この集いは、障がいの有無に関係なく、皆が対等な立場に立ち『出逢う』『つながる』『楽しい』をキーワードに、それぞれの立場や思想を尊重し、それぞれが大切にしたいものを認め合い、自由に意見を出し合い交流できる場作りを目指すと共に、新たな自分自身との出逢い、仲間との出逢い、つながりが創出されることを目的としています。

### ○きらりの集い in 名古屋

大会テーマ： 名古屋で出逢って、つなご～や

日時： 2017年1月7日（土）～1月8日（日）

場所： 円頓寺商店街界隈 + 国際センター

参加予定人員： 300名程度

対象： ピアサポートに関心のある方 障がい者支援・福祉に関心のある方  
人と人と出逢ってつながってみたい方

参加費： 1日 1000円 2日間 2000円

主催： 「きらりの集い in 名古屋」実行委員会

### ○仲間募集

実行委員（きらりの運営に携わってくれる方）

協賛金（寄付にてきらりを応援・支えてくれる方、または団体・企業）

\*当日の参加申し込みについては、10月頃より受付開始する予定です。

### 《お問い合わせ先》

一般社団法人しん（担当：中山）

TEL/FAX 052-528-5977

MAIL syadanshin@yahoo.co.jp

## 障がい者求人紹介比較ページ

平成28年5月から障がい者の求人サイトを比較するページをホームページにて開設しました。

<http://komorebi-no-kai.jimdo.com/求人比較/>

### ウェブ・サーナ

<https://www.web-sana.com/>

### アットジーピー

<https://www.atgp.jp/>

### リガメント

<http://www.ligament-next.jp/top/>

### クローバーナビ

<http://www.clover-navi.com/>

### 【障がい者雇用情報を提供している会社】

(愛知県内に求人のあるもの)

一例を挙げると

ANAセールス

Apple Japan 合同会社

IHI

JA三井リース

J-net レンタリース

JR東海(東海旅客鉄道)

JTBグループ

KDDI

LITALICO

Mizkan J plus Holdings

(ミツカングループ)

まだまだあります。

4つのサイト合わせて150社程度

4つのサイトはそれぞれ

95 29 45 53 (社)

5月15日時点で掲載されていました。

三障がい合わせた求人の検索なので、精神障がいや発達障がい者は実績がない会社も含まれています。しかし精神障がい者の実績がある会社もこの中にはあります。障がい者雇用に力をいれている会社のリストだと言えるでしょう。愛知県に本社のあるミツカンや世界的な企業のアップルなど幅

広く掲載されています。ハローワークでは常に求人があるわけではありません。求人紹介サイトの情報をうまく活用できると思います。

障害者4大求人サイトを検索しました。H280515現在

### ウェブ・サーナ

<https://www.web-sana.com/>

### アットジーピー

<https://www.atgp.jp/>

### リガメント

<http://www.ligament-next.jp/top/>

### クローバーナビ

<http://www.clover-navi.com/>

障害者雇用情報を提供している会社(愛知県内に求人のあるもの)	ウェブサーナ	アットジーピー	リガメント	クローバーナビ
ANAセールス	○			
Apple Japan 合同会社				○
IHI	○			
JA三井リース	○			
J-net レンタリース			○	
JR東海(東海旅客鉄道)	○		○	○
JTBグループ				○
KDDI	○			
LITALICO		○		○

## ＜株式会社ゼネラルパートナーズ＞

（アットジーピー運営）

株式会社ゼネラルパートナーズは、障がい者の良き認知を広め、差別偏見のない社会を実現することを目指し、民間企業初の障がい者専門の人材紹介会社として 2003 年に設立されました。転職サイト atGP をはじめ、うつ・発達障がい・統合失調症など障がい別の教育・研修施設など、各障がいに特化した専門的な就職支援を行っています。現在、民間企業の障がい者の法定雇用率 2.0% に対して、雇用率の全国平均は 1.88% と年々増加傾向にあります。また平成 30 年には障害者雇用促進法改正により、精神障がい者の採用に取り組む企業がますます増えていくと想定されます。2016 年 4 月の名古屋支社オープンに当たり、今後は東海エリアの求職者様とも深い関係性を築き、より一層障がい者雇用の促進に取り組んで参ります。

## ＜株式会社ジェイ・ブロード＞

（クローバー運営）

就職・採用支援のプロフェッショナルとして 42 年の実績を誇るジェイ・ブロードは、誰もが働きやすい社会づくりに向けて 2003 年に障がい者のための就職情報誌「クローバー」を創刊し、以来 10 年以上障がい者の方々の就職をサポートしています。

提供しているサービスとしては

- ・障がい者のための就職情報誌「クローバー」年 4 回(3 月, 6 月, 9 月, 12 月)発行
- ・障がい者のための就職情報サイト「クローバーナビ」URL <http://www.clover-navi.com/>

- ・障がい者のための合同就職面接会「クローバー就職フォーラム」全国 7 都市で開催。過去 3 万人以上の障がい者が参加しています。

登録・利用無料で積極採用企業の求人情報を随時更新しています。

詳しくは「クローバーナビ」で検索！

「サービスの特徴と精神障がい者を勇気づけるもの」という内容で株式会社ゼネラルパートナーズさまと株式会社ジェイ・ブロードさまからコメントをいただきましたのでご紹介しました。今後ともよろしく願いいたします。



### 「清掃」

病院の清掃の仕事は毎日、仕事が決まっているので、やりやすい。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。今は、調子がいいことを大事にしたい。過去の病気は取り戻せない。障がいや病気を受け入れて、うまくつきあうしかない。

### 「製造」

毎日仕事が決まっている。同じことの繰り返しで自分は合っている。分からない事があれば上司に携帯で聞いてから判断している。本当は（直接）来てくれた方がうれしい。だが、今は仕事で上司から離れて自分一人ですることができるようになったことがうれしい。シール貼り、マークをつける、袋詰めを黙々とやる。仕事はあっている。充実している。現在は静かな工場勤務。このまま20年以上働きたいと思っている。

### 「事務」

上司と良い関係が築けている。簡単な仕事をまわしてくれる。たとえば、印刷した新しい名刺の整理。書類の製本。上司には自分をかまってくれたい。孤立している気持ちが強い。一言会話するだけで楽になる。

### 「事務」

現在はハローワークの障がい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がい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。

バイト時代に、パソコン入力が間違えずに正確にできることを身につけた。障がい者枠自体が名古

屋支店では初めて。入社面接時は、今の上司が直接面接してくれたため、理解してくれている。いつか上司が変わるときのために、しっかりとスキルを身につけたい。

### 「大手衣料販売店」

6時間勤務で障がい者枠である。8時から3時まで。広い店内を走り回り体力が必要だった。バックルームで段ボールから服を出して展示する準備する仕事をしてきた。そのうち、店長が変わり、バックルームから売り場へ商品を持っていく仕事も任された。売り場は、お客さまと接するのでプレッシャーが強い。身分は、障がいを開示した準社員である。障がい者は1店舗に1人だけである。店長によってやり方が変わる。障がい者の扱い方も違う。障がい者の情報が引き継ぎされていないようで不安だ。ほとんど健常者と同じ扱いである。体調が悪くて休む時に一番困る。

### 「スーパーマーケット」

心を病む人は性格的に優しい人が多い。そのため精神的に追い詰められる。自分の場合は、自分の仕事が順調な時は人一倍仕事をしたが、苦境に陥ったときのストレスで鬱になった。それは、躁と鬱のサイクルだと気づき、退職した。今はスーパーマーケットでパート社員として働いている。週に3日、一日5時間ぐらいで、体調がよくなった。

### 「パン作り」

自信を取り戻すのが一番大事だと思う。今、B型作業所だが、ひきこもりよりはずっとよくなった。週2日から始めて、今は週4日だ。行くのが楽しい。自分がステップアップできている感じがして、自己肯定感もできた。パンを作っている。パンイーストで育っていくパンが好きだ。それが売れるのがうれしい。

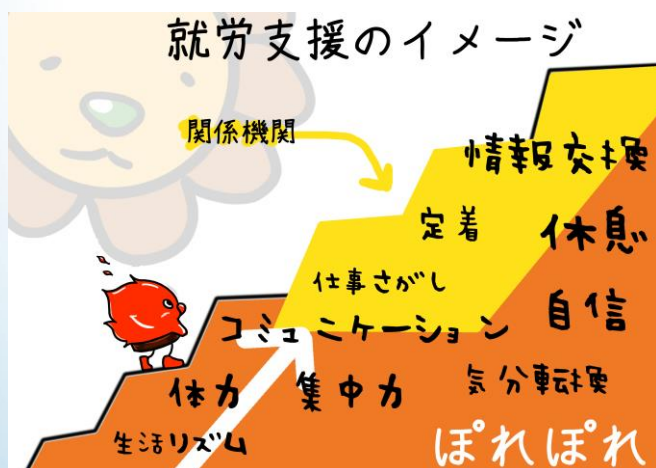
## 居場所 ソネット ぽれぽれ

大曾根駅から西に向かって徒歩5分、大曾根四丁目の交差点に面したオレンジの文字が目印の、いつでも居場所が必要な方が利用できる“フリースペース”です。一歩中に入ればゆったりBGMが流れているのんびりできる空間になっています。

利用対象者は精神障がい・発達障がいをお持ちの方、ひきこもりの方、生活に困っていて居場所が必要な方、またはそのご家族です。

就労支援では就労一歩手前の方に利用させていただいてプログラムやイベントを通して生活リズムを整えたり、コミュニケーション能力の向上、自己肯定感・効力感の回復の場となるように取り組んでいます。

そして、求職活動・定着支援の段階では隣接している仕事・暮らし自立サポートセンターや、徒歩5分の就業・生活支援センター、福祉的就労では基幹相談支援センターと連携しながら取り組んでいます。また、就職した後も休息や情報交換の場などとして利用していただくこともできます。



### 【Sさんの声】

福祉サービスを余り利用したことがなかったので、他の場所のことはよく分かりませんが、とても自由な場所だと思います。

色々な方が、自分に合った利用をしているみたいです。絵を描いたり、他の方とおしゃべりをしています。ただ何しようか悩むこともあります。

### 【Hさんの声】

ソネットぽれぽれを利用させていただいて、最初は緊張しましたがスタッフさん達のあたたかい対応のおかげでゆっくり徐々に気持ちがほぐれていきました。まだまだ通わせていただいて回数が少ないですが、様々な人達のふれあいを通して自分にはない新しい発見を見つけてお互い成長して行きたいです。

また、隣にある喫茶ぽれぽれでは挽きたて珈琲や無添加国産小麦100%のパンやうどんパスタが楽しめます。お近くにお越しの際はぜひソネットと合わせてお立ち寄りください。



写真は喫茶ぽれぽれの内装（上）と外観（下）



## 平成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（原則、第四水曜日 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コミュニケーション講座
- ・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、精神保健福祉士、弁護士、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・勉強会）

※変更の可能性もあります。ブログを参照願います。

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。



◆2016年4月1日から障害者差別解消法が施行されました。おおまかに言うと、障害のある人に対して「障害」を理由に不利な扱いをしてはいけません。障害のある人を不利にしないために「合理的配慮」をしましょう。という内容です。

詳しくは内閣府のホームページを参照願います。

<http://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/sabekai.html>

雇もれびの会では「障害者差別解消法」を含む「法律セミナー」を企画しています。詳細はブログをご参照ください。

## 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のでブログをご参照ください)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)

さまざまな病気や障害に関わる当事者会や自助会のなかでも精神障がいに関する自助会は愛知県内にいくつかあります。精神障がい自助会の中でも雇もれびの会は、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。そうした人と語りあいたい人はぜひ雇もれびの会に参加してください。

#### (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。

