

# こもれび

働く精神障がい者/発達障がい者  
当事者からの就労情報発信誌 No.19 (2014年11月)



## 障がい者雇用 マニュアル特集



[komorebi\\_no\\_kai@yahoo.co.jp](mailto:komorebi_no_kai@yahoo.co.jp)  
[http://blogs.yahoo.co.jp/komorebi\\_no\\_kai](http://blogs.yahoo.co.jp/komorebi_no_kai)

「雇もれび」で検索

## 目次

- 1 表紙
- 2 目次、テーマ
- 3 障がい者雇用マニュアル 障がい者の良さ
- 4 障がい者雇用マニュアル 当事者の声
- 5 障がい者雇用マニュアル 臨床心理士さんの視点
- 6 障がい者雇用マニュアル コミュニケーションのコツ
- 7 障がい者雇用マニュアル 総括
- 8 愚痴カフェ紹介
- 9 サークル作品紹介
- 10 オーガニックフラワーとのコラボ
- 11 ボランティア募集
- 12 情報欄



## テーマ

### 働く精神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、今回の第19号で5年目になります。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。

いま、病気をもち、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、仕事探しを諦めてしまう人、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。



### 今後の予定

12月末までは、東海ろうきんさんのエンカレッジルーム事業を行います。毎週土曜日、新栄アトリーフ風花で集まります。

1月からは、別の助成を受けて、継続する予定です。

就労に関するアンケート。  
ジョブコーチさんの講演会。  
などを2月号のマガジンに掲載予定です。

左図は、クリスマス会の展示ポスターです。

今後ともよろしくお願ひします。

## 障がい者雇用マニュアル 障がい者の良さ

精神・発達障がい者の方々の良い部分の特性は、以下に挙げるようにたくさんあります。

### 1) 真面目で仕事が丁寧

真面目に仕事に取り組みます。字が汚いという人もいますが、仕事は丁寧にすることを本気で考えています。

### 2) 嘘やごまかしがない

嘘をつくことを知らないくらい純真な人が多いです。ごまかすようなことないです。失敗を叱責させて、苦し紛れにおかしなことを言う場合もありますが、基本的には正直です。

### 3) 安心な環境があれば得意分野では人一倍能力を発揮できる

安心な職場環境では得意な仕事を人一倍集中して能力を発揮します。集中すれば、健常者より仕事が早かったり、丁寧だったりします。

### 4) 心優しい

心が優しいのは100%そうだといえます。感受性が強く、他のひとの苦勞や苦しさに敏感です。自分をなげうっても助けたい気持ちを持ちます。

### 5) 豊かで個性的な感性を持っている

音楽や絵画など芸術の分野で、個性的な感性を発揮する人が多いです。芸術ではなく、数学や物理や化学という理系分野で活躍できる人もいます。学生時代には、得意分野でめざましい成績を上げた人も多いです。

### 6) ゆっくり理解すれば大変面白いお付き合いができる

個性的で、発想が飛躍したり、極端から極端へ移ったり、弱気だったり無鉄砲だったり、はらはらドキドキの人生を歩んでいる方が多いです。話を聞いてみると本当におもしろい人生を選んで、深い経験を持っている方が多いです。閉鎖病棟の経験も、健常者にはあり得ない特別な経験のひとつでしょう。

### 7) 常識を越える発想

健常者を10人集めて意見を出しても、集まらないような独特な世界観を持っている人がいます。繊細な神経で、安らぎを求める工夫を常にしている障がい者は、「安らぎの達人」であることが多いです。その発想は常識を越えるような自由な発想です。

もっといろいろなプラス面があります。

## 統合失調症と発達障がい者の雇用マニュアル

統合失調症は、一人で考えすぎてしまいます。  
発達障がいは、他人の話を聞けません。

### 1) 体力がないので適度に休みをください。

すぐ疲れる体質です。急に欠勤したり、早退するのも体力がないせいです。

一年で160時間の遅刻、早退や欠勤を認めてほしいです。  
週30時間勤務も認めてほしいです

### 2) 聴覚過敏なので静かな職場にしてください

人の声、音などに過敏であることが多いです。コミュニケーションが苦手です。一人でそっとしておいて欲しいことが多いです。周りの人の声が自分への悪口に聞こえます。会話がうるさい職場は良くないです。会話も職場では、疲れる原因です。

### 3) 職場の仲間に入れてください

コミュニケーションは苦手ですが、無視されたり、放置されている感じもイヤです。仕事の前後にゆっくり一日の気持ちや出来事を話す時間を作って欲しいです。それもパスしたい時があります。自由な会話ではついていけません。

### 4) 優しく丁寧な指導をしてください

大きな声で叱責されることに極端に弱いです。優しく丁寧な指導をお願いします。指示は具体的な指示をしてください。気持ちや精神論やイメージでは伝わりません。もっと上をめざせとか、自分で考えろ的な指示では困ります。

### 5) キーパーソンを決めてください

上司以外の先輩などから仕事を頼まれると混乱します。優先順位がつけられないからです。ひとつの仕事に集中して、片づけてから次の仕事を指示してください。

### 6) メモをとる余裕をください

記憶力が弱いです。簡単なこと、途中経過のことでもメモをとる時間をください。指示する側もメモを取っておいてください。受けた指示が分からなくなってまた、聞くことも許してください。

### 7) 忙しくさせないでください

職場が忙しい時は、来客や電話対応もしてもらおうという約束はできかねます。残業も車の運転も苦手です。残業・運転はさせないでください。

#### 当事者の声

「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。

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。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。

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。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。



## 障がい者雇用マニュアル 臨床心理士の視点



### ～精神障がい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。「精神疾患を付き合い」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。障がいを持ちながら仕事をするのは大変ですよね。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。

### まとめの一言

Gさん 専門的な話が聞けてよかったです。

Kさん 勉強になりました。

Rさん いつもの会もいいけど、本間さんの話が聞けてよかったです。

本間さん こういう会ってすごくいいなって思います。フィンランドのオープンダイアログってよかったら調べてみてください。僕は将来的にはシェアハウスも作りたと思っています。

## 障がい者雇用マニュアル コミュニケーションのコツ

### 障がい者の方とうまくコミュニケーションをとるコツ

コミュニケーションのコツを心理カウンセラーの落合先生に書いていただきました。障がい者に限らず、万人に有効なコミュニケーション術だと思います。



心理カウンセラーの落合氏の近景

**で**きないこと、なかなか覚えられないこと、強いこだわり行動には、必ずその人なりの何らかの理由があります。何に困っているのか、丁寧に聞いてあげてください。ちょっとした引っかけが解消しただけで、できるようになったりします。

**こ**だわり行動も、何らかの不安が原因となることが多いので、よく話を聞いて安心させてあげ

ると自然に解消することもあります。

**言**葉足らずだったり失礼に感じた時、場にそぐわない言動があった時は、黙って腹を立てたり激昂するのではなく、「その言い方はこういう理由で相手が気を悪くするので、こう言った方がいいよ」「今はみんなで~のことについて話しているので、終わってからその話は聞くよ」

「そのやり方はこういう理由でよくないので、こうして欲しい」など、理由を述べて穏やかに教えてあげてください。基本的に素直で純粋な人たちなので、理解できれば改善します。

**感**情を表情や態度に表すのが苦手です。叱責されて心から反省していても、そう見えずに「ふてぶてしい」などと誤解を受けることがあります。感情はむしろ人一倍細やかなのですが、表現されにくいのです。外からはそう見えなくても、落ち込んでいないか、疲れていないかなど配慮して、声をかけて下さい。

**で**きるだけいつも変わらぬ態度で接して下さい。毎日の温かい挨拶は安心に繋がります。日によって対応が違うと混乱してしまいます。

**環**境の変化が苦手です。上司や仕事仲間が変わったり、新しい仕事のやり方など、慣れるのに時間が必要です。最初はぎこちなく見えても、ゆっくり時間をかけて打ち解けるのを待って下さい。仕事も一度身につけたことは間違いなくこなします。

## 障がい者雇用マニュアル 総括 エンカレッジルーム・語る会の感想

★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。

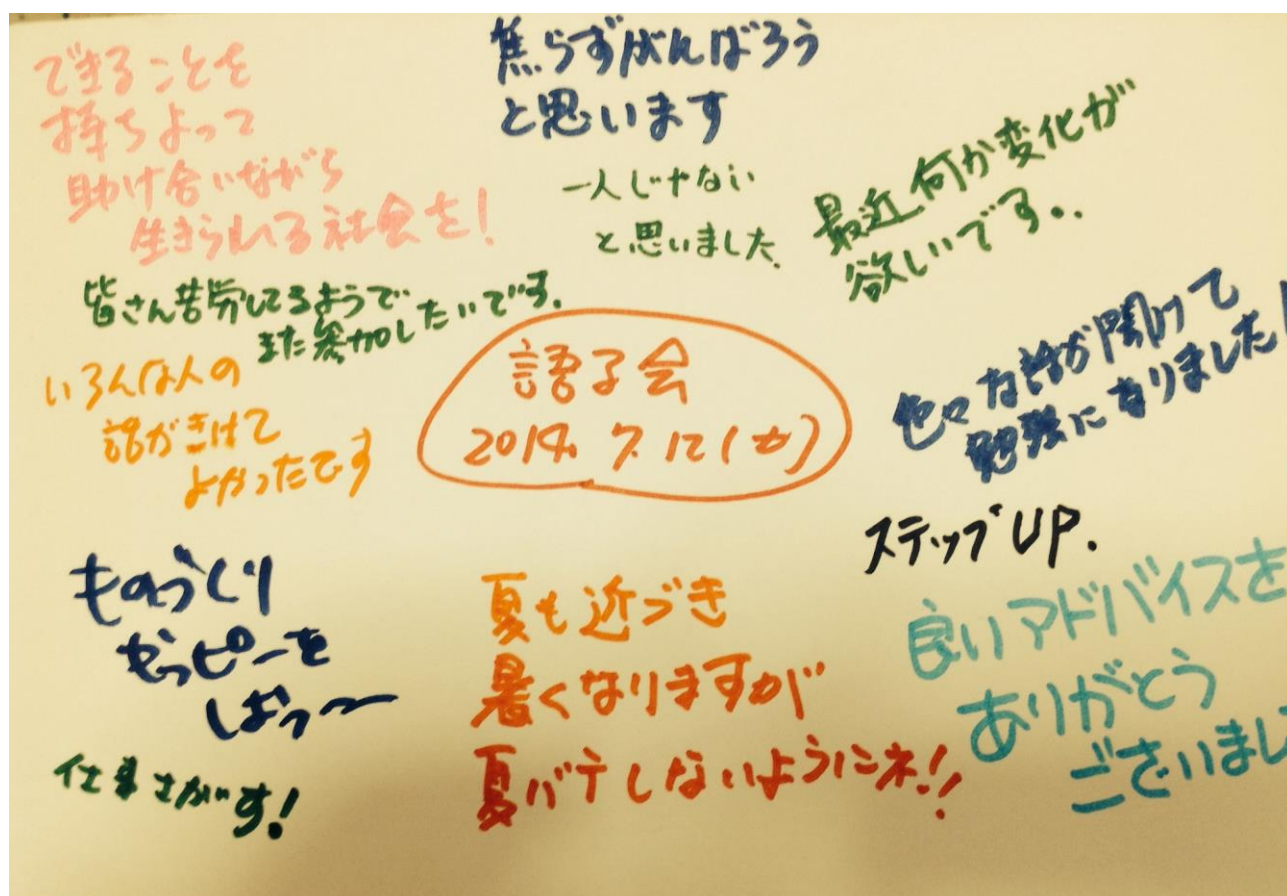
★人は少なかったが、こういう場所があってよかった。ここへ行こうと調べて来て良かった。

★もっと他の人の話が聞けたらもっと良かった。

★「働く相談」なら雇もれびだと思った。

★障がい者の仕事の就き方、仕事のあり方について考えることができました。

★自分の普段 困っていたけど誰にも話すことのできなかつた・解決できなかつたことに答え・希望が見いだせたような話し合いで本当に良かったです。





## 愚痴カフェ紹介

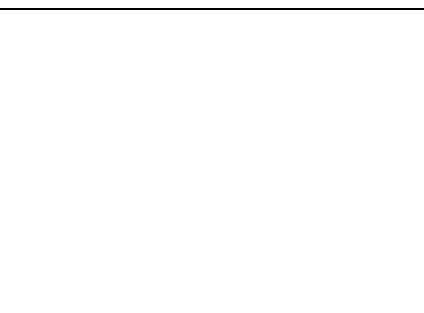
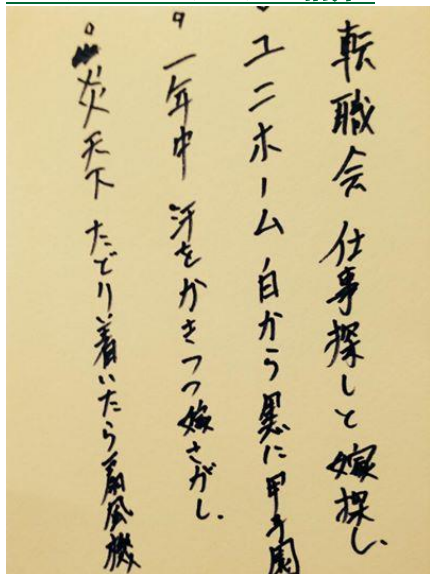


本日愚痴カフェ開催、参加者6名、皆様ありがとうございました m(\_ \_)m  
就職活動の話、履歴書で好印象を持たれるコツなどの話に始まり、トラウマの癒し方、傷ついた小さな私「インナーチャイルド」の育て方、塗り絵マンダラで心の整理。  
参加者の体験談から、非常に深いシェアリングになった。パーソナル・イズ・ポリティカル、個人の問題はまた政治的な問題でもある。  
何でも話して良い、と保証した以上、どんなに重くネガティブな話が出て、参加者全員を安全にこの場から帰すためには、ファシリテーターの力量が問われる。見せかけのポジティブ思考でお茶を濁せばいいものじゃない。自己開示して下さった方の勇気を讃え、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！

心理カウンセラー落合先生にご寄稿いただきました。



### エンカレッジサークル紹介



今日のブログ担当のAです。  
昨日はデコパージュの講師をしてきました。  
少人数ではありますが、充実して話をしながら、乾かしながら着実に作品作りに向かっていました。  
来る前は、予約制なしだったので、何人くるかドキドキでした。  
手を動かしながら、話ながらペタッと貼り何度か専用のりをぬり完成！  
念のため水溶性の防水加工も塗りました。寄せ書きも書いてもらい終了！  
講師というより、いち参加者であって、他の作品が素晴らしい。  
工程で、すごくしっかりしてる方もいたりして、すごく性格が現れます。  
そして、できた作品も人間の性格のようにそれぞれ、いいところがあります。  
成功に終わりましたよー。ありがとうございました。あなたの心も上向きに！

## オーガニックフラワー名古屋女子会とのコラボ



モリコロパークで「人と自然の共生国際フォーラム」にオーガニックフラワー名古屋女子会のお手伝いとして参加しました。もちろん、雇もれびの会のPRもしてきました。オーガニックトマトが表紙を飾ったバックナンバーの「こもれび」マガジンを持っていきました。フォーラムは、構内テレビ中継や、ステージ発表もありました。また、各ブースで展示や物販などもやっています。体験コーナーで、オーガニックフラワー名古屋女子会さんでは、多肉植物の寄せ植えをやっていました。

雇もれびの会から参加した会員も、説明したり、説明を聞きにいたりしました。自主的に、他のブースを回って、営業活動の練習をしている人もいました。きっと、仕事に活かせる能力なのでしょう。

天気の良い、行楽日和の土曜日をモリコロパークで過ごせて、本当に気持ちいい一日でした。

オーガニックフラワー名古屋女子会さん、ありがとうございます。



## 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。

【交通手段】公共交通機関のみ

【最寄り駅】東山線「新栄町」

【場所】アトリーフ風花（名古屋市東区葵 1-7-12）

### ◆マガジン編集ボランティア募集

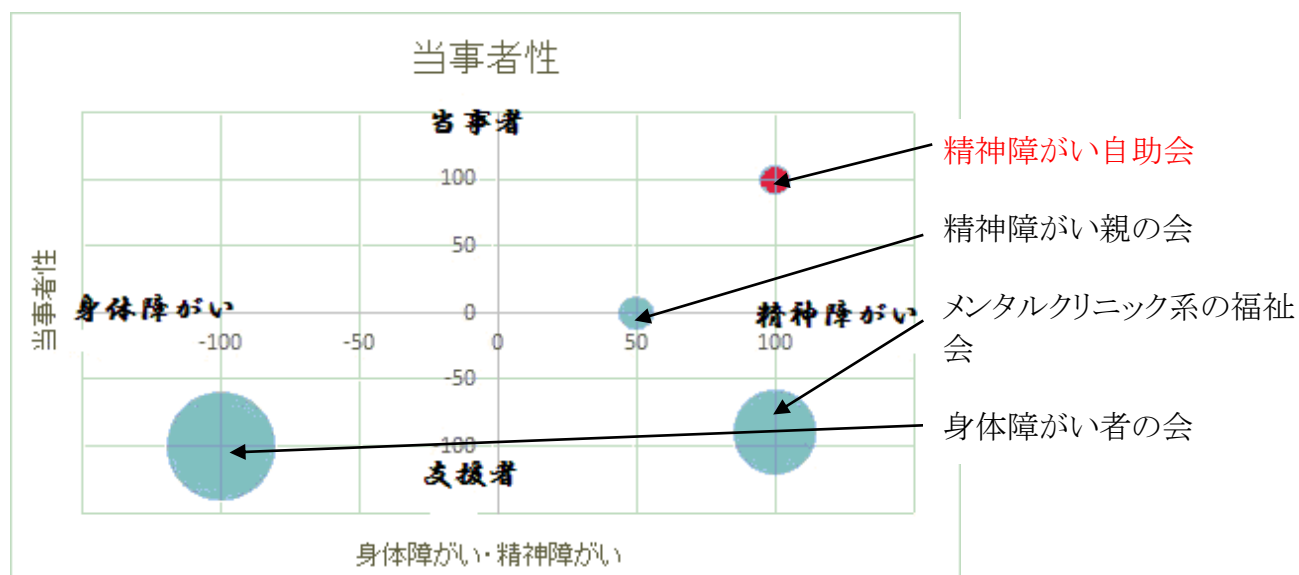
ブログのダイジェストから紙マガジンを編集してくださる方を募集します。3か月に一度、一回5000円程度の謝礼をお支払します。

MSワードまたは、MSパブリッシャーを使える方を募集します。

### ◆会計ボランティア募集

雇もれびの会の会計をまとめてくださる方、募集。

日々のお金の出し入れを「ZAIM」というサイトへ入力して日計表を作成する。月締めで会計報告。出入金の管理をおねがいできるボランティア募集します。



身体障がいの福祉の会は規模が大きく、歴史もあります。

精神障がいに関しては、メンタルクリニック・精神科の支援団体があります。

そして、精神障がい自助会は、赤で示すように当事者性が高く、小さくて新しい団体です。

精神障がい者の親の会に関しては歴史はありますが、高齢化しています。

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、その中でも就労支援を重視している団体です。

## 情報欄

雇もれびの会（自助会）で語ってみませんか？



### 内容

精神障がい者・発達障がい者の当事者が就労をテーマに語り合っています。働くときのコミュニケーションやストレス解消など、自由に語れる場です。

### 場所

新栄 アートリーフ風花（名古屋市東区葵 1-7-12）

### 問い合わせ

雇もれびの会 [komorebi\\_no\\_kai@yahoo.co.jp](mailto:komorebi_no_kai@yahoo.co.jp)

## 雇もれびの会のブログ

(yahoo! ブログを更新中です。ぜひ、チェックしてください。)



### 雇もれびの会のブログ

雇もれびの会のブログを更新中です。語る会の議事録などが掲載されています。インターネットで当事者会、自助会等を探すと見つかるようです。ブログがきっかけで語る会に来られる方もいます。

[http://blogs.yahoo.co.jp/komorebi\\_no\\_kai](http://blogs.yahoo.co.jp/komorebi_no_kai)

この冊子は公益財団法人あいちコミュニティ財団 東海ろうきん傍楽ファンド  
2014年度 助成事業 精神障害者の就労を勇気づけるルームの開設事業の助成と  
自助会に参加した当事者の会費により作成されています。