

# こもれび

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. 18 (2014年8月)

## ボランティア募集



[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、テーマ、こもれびサークル
- 2、心理カウンセラー相談
- 3、ボランティアさんによる議事録筆記(1)
- 4、統合失調症について
- 5、傾聴・筆記ボランティア募集/語る会ひとこと
- 6、ボランティアさんによる議事録筆記(2)
- 7、情報欄(語る会)



## テーマ

働く精神障害者を勇気づける

仕事探しをする病友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ました。年4回ペースでマガジン発行し、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害者は増えています。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、働く精神障害者を勇気づけ、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。

今月号の表紙は、初夏の日本庭園をパステル画で描いています。

こもれびの会では、語る会以外にも「サークル」という活動もしています。絵を描いたり俳句を詠んだり、デコをしています。

		
スイーツ	ビールを飲む人	サークルに来た人

カウンセリング相談事業スタート。

雇もれびの「語る会」は毎月第二土曜日 14時からです。

語る会の前の時間に、落合先生による有料の「カウンセリング」があります。

予約受付中です。30分づつの個人カウンセリングで完全予約制です。

職場での悩み、コミュニケーション術、ストレス解消法、

プロカウンセラーならではのメンタルケアができると思います。

ぜひ、ご予約を。



## 初参加されたボランティアさんに議事録を書きいただきました(1)

6月14日の語る会 概要

今回は計8人の方々が参加した。そのうち代表のAさん、カウンセラーのO先生、精神面で障害を抱えながらも現役で働く3人の男性、障害者施設で働く男性Mさん、ボランティア2人であった。

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わからない状態で、「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きました。

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。

## 傾聴・筆記ボランティアさん募集

語る会やサークル活動と一緒に参加して、傾聴や筆記をしてくださるボランティアさんを募集します。

特別な資格は要りません。ただしプライバシーを守れることが必須です。

第二土曜日の語る会の会場「アトリーフ風花」に直接お越しいただくか、メールで、[komorebi\\_no\\_kai@yahoo.co.jp](mailto:komorebi_no_kai@yahoo.co.jp)へご連絡ください。

## 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。

Iさん: 第4水曜日、SST(社会生活機能訓練)講座 同朋大学(中村区)がある。

Oさん: 今後(7月から?)アサーショントレーニングやります。語る会と同じ会場、第二土曜。語る会の開始前に、予約制で個人相談もしています。

Yさん: 仲間の方だと思う。皆さんのお役に立ちたい。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。

## 傾聴・筆記ボランティアさんによる議事録筆記(2)

同じ日の議事録をもう一人の方にも書いていただきました。  
別の視点から聞くと、新しい発見がありますね。

### Mさん

- ・現在の仕事は、週 6.25 日勤務。拘束 9 時間、実働 6 時間、休憩 3 時間。
- ・休憩 3 時間は給料がでない。
- ・1 年前から現在の仕事に就いている。
- ・業務内容は清掃。M さん含めて 4 人で回している。
- ・M さん以外は定年超えている。
- ・8 時間勤務を目指したい。そのために、調理に移って見習いからステップアップしたい。
- ・1 人暮らしをして、彼女をつくりたい。

### Eさん

- ・今年 2 月から土木関係の会社の名古屋支店で働き、事務で伝票入力を行っている。
- ・会社側も、E さんに何をやってもおうか、迷っていそう。
- ・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。
- ・部長は 50 才、上司は 27,8 才、他の男性事務は 24,5 才の若い部署。
- ・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。
- ・上司が変わることが現在の不安。
- ・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。

### Kさん

- ・1 月から一人暮らし中だが、生活にお金がかかり、貯金が単調に減少している。
- ・家賃は給料の 1/3。
- ・一人暮らしでは、掃除がめんどくさい。
- ・食事は、270 円の安い弁当や、外食、総菜を買ってきて家でごはんを炊いてすます、等。
- ・実家暮らししていたときよりも、友人が来やすくなった。
- ・現在の目標は、あと 30 年は働き、いつかは部下ももちたい。

### 感想

- ・みなさん、ここまで多くの苦労、努力をしてこられたのだなあと感じた。
- ・働くこと、生きていくことの尊さを教えていただいた。
- ・就労支援が必要な方へ、少しでも役にたてる様にできることを探していきたい。

情報欄

雇もれびの会（自助会）で語ってみませんか？



内容

精神障害者・発達障害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

住所 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

# 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。)



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

## 雇もれびの会のブログ

ヤフー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。

この冊子は当事者の会費により作成されています。