

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.14 (2013年8月)



komorebi_no_kai@yahoo.co.jp

http://blogs.yahoo.co.jp/komorebi_no_kai

「雇もれび」で検索。



目次

1. テーマ・SYO
2. 雇もれびの語る会
3. 春日井のサポートセンター
4. 就労体験談
5. 統合失調症の苦勞って？
6. 情報欄
7. 語る会紹介・作品投稿



1. テーマ

働く精神障害者を勇気づける

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、今号で第14号になります。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。インターネットでも公開予定です。

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。

[精神障害者ポータル SYO の紹介]

名古屋地区の精神障害自助会は、4か所前後あります。横のつながりはまだ、薄いです。複数の自助会に参加している人もいるので、そのうち交流が進めばいいと思っています。また、自助会ごとにカラーが違うので、自分に合ったところを選べるようになればいいと思います。精神障害ポータル「SYO」を開設しました。未熟なサイトですが、今後の精神障害の当事者のために役立つようにしたいと考えています。なお「SYO」において本冊子のPDF版を公開中です。

<http://www.syogai.jimdo.com>

🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦
🍦 <<編集部から>> はるサボ様からご寄稿いただきました。ありがとうございました。(編集長
🍦 榊原) 私の急用にもかかわらず、対応してくださった協力者の方に感謝します。おかげで
🍦 速やかに完成することができました。(デザイン 八神)
🍦
🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦🍦

2. 雇もれびの語る会

6月議事録

6月は、新しい参加者が二人でした。

まず、一人目Bさん。Bさんは、40歳代半ばで鬱病を発症して退職。自宅で療養中。若いときから胃が痛くなるほどのストレスを受けていた。

退職時は、精神的に追い込まれていたでの、休職や傷病手当などを気にする余裕がなかった。今は、自宅で引きこもり状態。医者からは、まだ療養するように言われている。このまま引きこもりではいけないと思い、自助会へ参加してみた。



二人目はCさん。

Cさんは関東から愛知の自動車工場へ働きに来ている。19歳から26歳ぐらいまで通院して統合失調症のクスリを飲んでいて。しかし、眠たくなったり、怠くなるのでクスリを今は飲んでいない。病院にもかかっていない。

職場は、半年の契約社員だが、失敗が多くて上司に呼び出された。

上司には統合失調症とは言えなくてアスペルガーだと説明したところ、職場配置換えになってラインをはずれて、簡単な仕事の部署へ移った。

簡単な仕事なら出来るが、契約は半年で切れることが決まってしまった。

この8月にも契約が切れる。クスリを飲まないとき大きな音が内蔵にまで響く。

仕事上の失敗が増えるなどの問題がある。しかし、病院には掛かりたくない。

病院以外の障害者とのつながりが欲しくて自助会へ参加した。

>>愛知県には若者サポートステーションが各地域にある。

春日井若者サポートステーションでは、職場で問題を抱える若者を各支援機関につなげる役割をしている。障害があるなし、に関わらず利用できるが、障害がある方の相談をうけることも多い。障害者生活就業センターや地域活動支援センターといったセンターへつなぐこともある。

病院以外にも地域で支える仕組みが整いつつあるので利用して欲しい。

3. 春日井サポートセンターの紹介

春日井若者サポートステーション」(運営団体:特定非営利活動法人 ワーカーズコープ)

私ども「春日井若者サポートステーション」(TEL 0568-37-1583)は、厚生労働省の認定事業として、平成25年5月1日、JR春日井駅前に開所しました。15歳から39歳までの仕事に就いていない、進学を希望していない、職業訓練を受講していない若者やその家族を対象に、社会的自立・職業的自立を目指した支援機関として設置されています。

開所して1ヶ月を既に経過し、6月時点では、登録者数は20名を超える状況となっています。春日井市在住者だけでなく、隣接する小牧市からの来所者が増加していることに伴い、小牧市役所内にて、月2回(第1・第3火曜日 13時から16時)出張相談を開始しました。

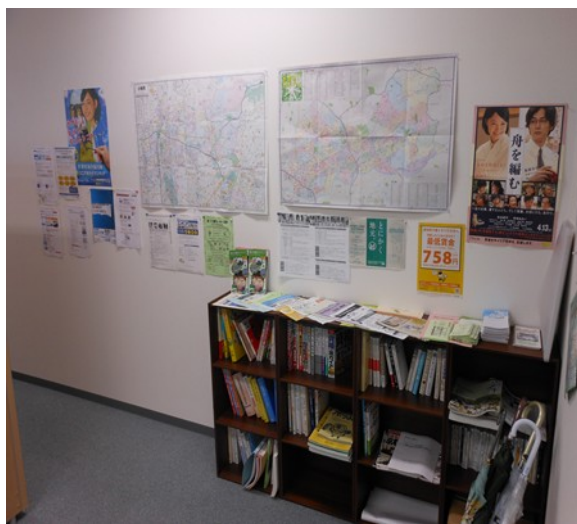
現在、来所している若者に共通して見られる傾向として、自己肯定感が低いこと、仕事や将来に対する展望や働くことの意味を見いだせない、そういった状況が全般的に見られます。ただ、現在仕事をしながら、転職に関する相談に来ている利用者もあり、自立に対する阻害要因の高い層との対象者層の二分化傾向も見られ、利用者の状況に応じた幅広い支援が求められています。

また、発達障がいなど障がいの可能性のある利用者も相談に来られていて、他機関へリファーするばかりでなく、スタッフ自身の障がいに対する理解も深めていかなければと考えています

利用者への支援プログラムについては、当法人が管理運営している小牧市・多治見市の公共施設での職場見学、ボランティア体験等を行っています。また、名古屋市内では、名古屋市から若年者の就労支援の委託を受けており、「コミュニティカフェ風花」(当法人が運営)を就労の場として活用しており、春日井若者サポートステーションでも、出張相談や当事者同士の交流会の場として定期的を開催しています。

これから、私たちが目指していくことは、困難を抱える若者を支えていくには、スタッフの力だけでは、限界があること、地域全体が若者を始めとする困難を抱える人々を支えていく地域づくりに貢献していくことです。

(総括コーディネーター 杉江 圭一)



(サポートステーション内観)



(サポートステーションスタッフ)

所在地:〒486-0825春日井市中央通1丁目88番地 駅前第3共同ビル4階

TEL:0568-37-1583 FAX:0568-37-1585

メール:harusapo@roukyou.gr.jp URL:<http://harusapo.roukyou.gr.jp/>

※JR中央線 春日井駅北口すぐ

※駐車場はなし、近隣に有料駐車場はあり

4. 就労体験談



気晴らしが一番大事だ。



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。

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: 充電だけをする期間を作らないようにしている。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づらい。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とっている。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。



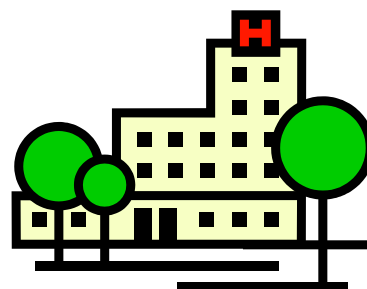
朝だけ調子悪いとき、午後から出勤してもいい職場があれば...

Dさん: 就労継続支援 A 型作業所で仕事をしている。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。

統合失調症の苦勞ってどんなもの？

◆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。



◆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、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。

◆療法って？

事実を認知する癖や行動が正常からズレていることに気づかせる療法。
作業や会話を通じて、コミュニケーション能力を訓練・回復する療法。
スポーツを通じて体重を落としたり、筋力を鍛える療法。
リフレッシュ、リラックスできる方法を学ぶ療法。



6. 情報欄

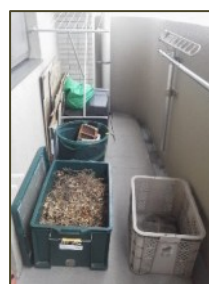


これまで 雇もれび 仲間の 山田花織により紹介してきました (株) 志摩食農工房の志摩ゲストファーム&ガーデンは、山田の体調不良 / 退社↓ のため、「とりあえずリセット」となり、事業所名称(メッシュコンテナ農場)に変更となりました xx 。

なお、ひきつづきここは、障害者の就労事業所として、やはり、地域における有機堆肥づくりにも取り組みます。

(新管理者: 鳥羽リサイクルセンターでも、生ごみ堆肥づくり指導をする、同じくコンポスト学校(生ごみ堆肥~野菜栽培) 修了の谷迫さん(障害者に好かれる方です^^)

・なお、私も、地域資材を使ったオーガニック野菜・花づくりのNewsは、名古屋ベースで、無理なく続けていこうと思います^^ 「生命体を育む堆肥・土づくり」は、「精神の癒し」につながるような気がします。



そして、□□ゲストファーム & ガーデン:

Guestfarm & Gardens: 「海岸生活と半農半Xの現場」 は、南勢のサテライト現場拠点を探

しています。 お楽しみに^^

雇もれびファンの皆様、応援よろしくー。

(株) 志摩食農工房 志摩市磯部町穴川 1323-1
0599-55-0020

文責:Peggy 渡邊花織 (旧姓 山田)
liaison@ops.dti.ne.jp

7. 雇もれびの会(自助会)で語ってみませんか？

■内容 精神障がい者の雇用への理解を目的として情報交換や交流を行っています。話した内容の概要はブログやフリーマガジンや発表します。

■場所 新栄「アトリーフ風花」。

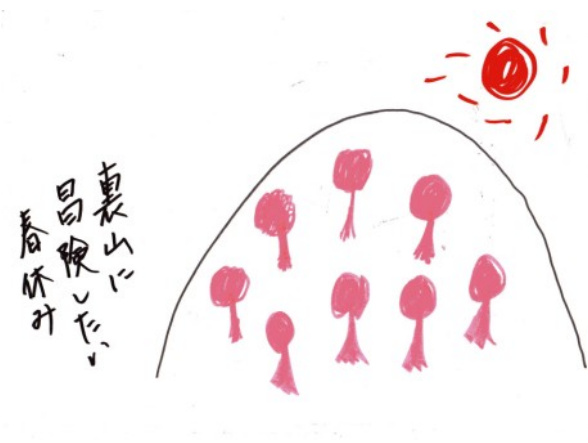
■問合せ 雇もれびの会
(「雇もれび」で検索)

平成25年度の予定

第二土曜日 午後二時から

8月10日(土)、9月14日(土)

10月12日(土)、11月9日(土)、12月14日(土)です。



(こもれびサークルの作品) 左上:俳句と絵。右上:デコ1。左下:デコ2。右下:消しゴムハンコ



この冊子は、スポンサー企業の提供と会費により作成しています。