

# 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.15 (2013年11月)



就労体験談・  
語る会議事録  
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. テーマ・SYO
2. 就労体験談（1）
3. 就労体験談（2）
4. 就労体験談（2）
5. 就労移行支援
6. 語る会議事録（1）
7. 語る会議事録（2）
8. 就労体験談（3）
9. とびら
10. 情報・広告欄



## 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15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。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、仕事探いを諦めてしまう人、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。

## 就労体験談(1)

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、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。

昼休みを一緒に過ご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いのでやっとの思いで、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うまくいかないが、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。



## 就労体験談(2)

### 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ソり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つ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いるので、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の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。

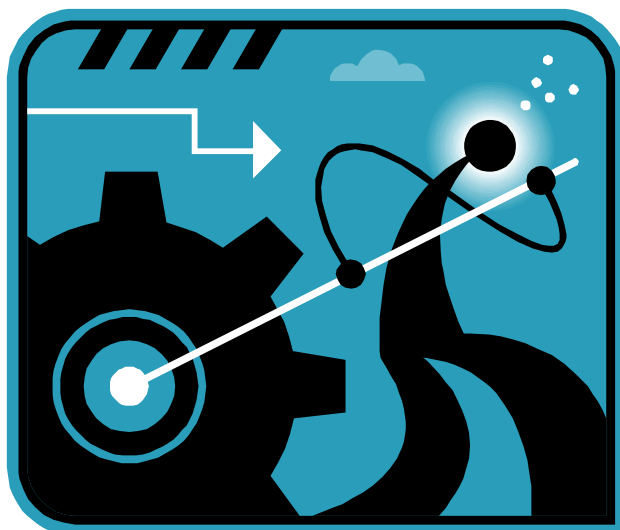
### Iさんの心境

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が変わってきたと思う。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。



## 就労体験談(3)

Yさん 人間関係が辛い 仕事に行きたくない。ネガティブな思考になりやすい。国民年金 障害者基礎年金だけでは、生活できない。特に65歳からは、生活できないので真剣に貯金をしている。



### ・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、障害基礎年金は、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、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。

## 就労移行支援について

みなさん、就労移行支援ってご存知ですか？

就労移行支援とは、障がいがある（疑いがある）方が就労に向けて訓練をするところです。

そもそもなぜ私がエール名古屋に通い始めたかという。。。

もともと作業所に通っていた経験があり、A型やB型を使うには、まだ自分の性分には合わないと思っていました。

就労移行支援は、三カ所見学に行ったことがあります。残念ながら、雰囲気が自分には、合いませんでした。

そして、たまたま私がこもれびの会の人と出向いた会議に、就労移行のスタッフの方がいらっしゃって、エール名古屋の方がとても優しそうだったのもあり、見学に行く話になりました。

そして、見学の日にはオフィス全体を見て、明るい雰囲気だったので、ここに決めました。

今では、スタッフさんや事業所に慣れていって、私がつらい時や泣いた時に支えてくれるスタッフさんがいるので、頑張っています。2月には、秘書検定で2級もとるつもりです。ここで一般知識やパソコンなどの知識などを取り入れて、就職をしたいです。

### ●何をされていますか？

ボルトを作業指示書通りに締め



個数も指示書通りに作ります。

与えられた指示書の型番を



200以上の中から見つけて、指示書と一緒に確認して、報告する。

ワード、エクセル、パワーポイン



トなどをしています。訓練を通じ報連相を身に付ける。

### ●通えるかどうか体力に自信がありませんが大丈夫ですか？

基本的に週5通所できるのが目標で、通っています。

最初は通えなくても、慣れてきたら、日数を増やすなど、スタッフと相談して決めていったので、不安はありませんでした。

### ●どういった方が利用されていますか？

障がいをお持ちの方手帳をお持ちの方が利用されています。どの障がいの方もみんな同じような作業訓練ができるように、その人にあった訓練内容になったりしています。

### ●雰囲気はどのような感じですか？

スタッフの方も親身になって、話を聞いていただけるので、安心して通うことができます。

### ●就労自体について、自信がありませんが、大丈夫でしょうか？

私も最初は自信がありませんでしたが、スタッフさんと相談して、ちょっとずつ慣れていくように、体調も悪くなればそれを報告するようにしました。

就労自体私も無理な状態でしたが、今はエール名古屋で、頑張っています。

## 雇もれびの会 議事録 (1)

2013/7/13 @新栄 アートリーフ風花

参加者 Oさん Mさん Bさん Sさん Gさん Aさん Kさん Iさん Nさん

**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?**メデタックス、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出ることがある、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がある、

**A型作業所(就労継続支援)、支援機関にはどんなところがある?**

- 1) 水道メーターの分解作業 ケーブルの皮抜き
- 2) 各種保険に入れる。インターネットオークションの事業をしている 婦人服などを仕入れてネットで販売、親会社が税理士事務所、志のある税理士さんの作業所
- 3) 事業所 弁当の配達をする、
- 4) クリニックが母体  
ケーキの製造、販売、カフェ、御器所、今池にある
- 5) パンを作っている、  
名古屋の千種区古出来にあるベーカリーカフェ。



## 雇もれびの会 議事録(2)

雇もれびの会 議事録 2013/10/12(土曜日) 14時～16時

@新栄 アートリーフ風花 司会 Gさん参加者 14名

テーマ:働いていくうえで困ること。仕事を探すときに気を付けていること。

### 自己紹介

Bさん 体調が悪い時があり、有給も消化してしまう

Kさん 新しい職場になり2週間が過ぎた。

Dさん 一日6時間勤務。人間関係が辛い。ハローワーク経由で仕事を探した。

Tさん(初参加) 2時間 週2日の仕事で事務補助をしている。清掃の仕事もした。今の仕事はツテで探した。現在調子があまり良くない。

Nさん サラダ介護の仕事をしている B型事業所の職員をしている

H社長 老人ホームを経営している。障がい者と農業がしたいと考えている。

Zさん 三重から来た。雇もれびの会はインターネットで検索した。当事者会をしている。以前電話相談にのっていた。

Mさん 北区のデイケアに通っている。今はA型作業所の4時間の週5日通っている

Uさん 北区のデイケアに通っている。今後ウイングルに通う予定

Aさん手帳を取得して1年4か月。就労支援移行所に通っている。障害者合同面接会にも参加した。アルバイトをしようと思っているが訓練のほうを優先しなさいと言われてる。

Oさん A型作業所に通いはじめた。一日6時間。週5日。3か月続いている。今の目標は障害者枠の一般就労。

Gさん 就労移行支援事業所に通っており、STAFFから、デコレーションの講師を頼まれた。

Iさん 喫茶店タイプの作業所で当事者スタッフとして働いている。

Yさん(初参加) 野菜に興味がある。この会のことは、ブログで見つけた。





## 雇もれびの会 議事録(3)

---

**調**子の悪い時はどうしているか

**Dさん** 日単位で目標を区切り、この日までは頑張ろう、それが終わると、また次の日までは頑張ろうと考えて仕事をしている。生活のため働かなくてはいけない。今の仕事を見つけるのに1年かかった。二級なのを会社の人知っているの、仕事はありますか？と職場で聞いても「ありません」という返事があってつらい。ずっと「ぼー」としているというのか。作家になるのが本当の夢。

**Kさん** 朝型生活を心がけることで体調が悪くなるのを防げる。何ができるか不安な時があったが、今は出来ることもあるし、やってみてダメだったら他の仕事もあると考えられる。老人介護や保育など人の足りない分野がある。調子が悪いときは早めに伝えるようにしている。安易に遅刻したり休んだりしないようにしている。不安を一人で抱えるんでなくて、だれか職場で相談できる人を見つけるといい。うまく働くには人間関係が大事。相談できるのは障害をオープンにした場合のメリット。

**Aさん** 2級の手帳を持っていると仕事が見つからないのでは、と不安になる。収入の足しにしようとアルバイトをしたくても就労移行支援事業所から止められる。

**Dさん** 実際に2級の手帳を持っていても仕事は見つかった。1年間かかって見つけた。20-30社ぐらいに履歴書を送って断られた。私が今の仕事に就いたのは38歳の時。Aさんは充分若いので遅すぎることはない。

**ま** た仕事を探すコツはハローワークの職員と仲良くなっておくと、いろいろな情報が入りやすい。また、本人の強みや特徴をつかんで、それに合った職を探してあげることが多い。

**Nさん** 働くときの「バリアフリー」ということをしっかり考えたい。

## はじめまして「地域活動支援センターとびら」です。

### ○地域活動支援センターとびらとは？

地域活動支援センターとびらでは、「たとえ障がいがあっても社会の一員として、**社会参加できること**」を応援しています。近年、ここ名古屋でも就労移行支援、就労継続支援（A・B）の事業所は急増しましたが、まだまだそのような事業所につながる事が困難な方も少なくありません。

そこでとびらでは、「一番身近な社会参加の場」、「全ての人に役割を」をコンセプトとして精神・発達障がいをもつ方が人や場所、役割や仕事、地域や社会とつながり出会う多様な機会を提供しています。

#### ○開所時間

月～土曜日

9：30～16：30

\*日・祝日・年末年始は休み

#### ○スタッフ

臨床心理士 1名

看護師 2名

ピアコーチ 1名

#### ○多様なプログラム実施

認知行動療法 WRAP

料理、音楽、スポーツなど

\*詳細はHP (<http://syadanshin.jimdo.com>) をご覧ください。

\*就労移行支援、就労継続支援（A・B）との併用も可能。

### ○どんな人が通うところ？

【既に社会参加が進んでいる方】

○仕事をしているが気軽に相談できる場所が欲しい

○休みの日を上手に過ごせない など

【これから社会参加を目指している方】

○コミュニケーションが苦手

○仲間が欲しい

○人と接することが苦手

○仕事をしたいけれどまだ自信がない

○病気を理解してコントロールしたい

○就労移行支援や就労継続支援（A・B）に通えなくなった

○居場所が欲しい など

\*その他、個別ニーズに応じた支援を行います。先ずはお気軽にお問い合わせください。

#### 【お問い合わせ】

一般社団法人しん 地域活動支援センターとびら (<http://syadanshin.jimdo.com>)

名古屋市西区花の木3-17-14 第一新日本ビル2F

Tel：052-528-5977

Mail：syadanshin@yahoo.co.jp

雇もれびの会 広告

## 広告主募集

当マガジンに掲載する広告を募集します。  
次号印刷は、1月末を予定してます。  
大きさは、この1ページの半分、ハガキサイズ。  
原稿をJPEG等の画像形式で入稿できる方。

掲載料:2000円

## 絵ハガキ販売

描いてます。  
絵葉書屋さん。

home about contact

<http://kai.thebase.in/>

## 7. 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

次回は、12月14日(土)です。



## 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)

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。