



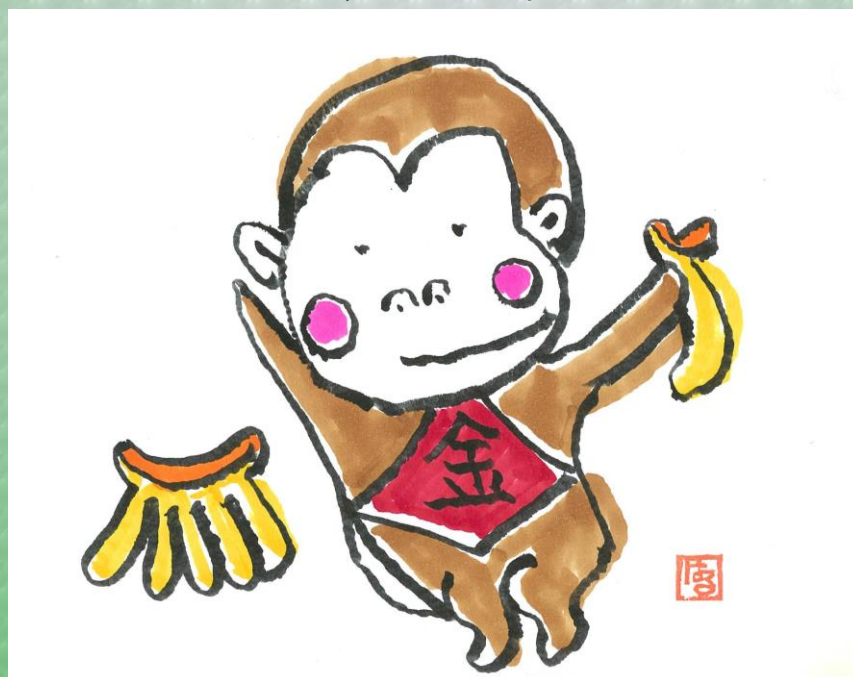
Working Information Magazine

For Mentally disturbed person and
Developmental person with disabilities

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

こもれび KOMOREBI

2016年2月号 No.24



komorebi_no_kai@yahoo.co.jp 「雇もれび」で検索

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

目次 — INDEX —

テーマ — Theme —

金曜たまりばカフェ	3
休日コンシェルジュ（引きこもり外出支援）	4
働く意識調査（低空飛行 net 雇もれびの会）	6
ナリワイワークショップ／寄せ書き集	8
体験談を語る会	10
「雇もれびの会」について	12

テーマ — THEMA —

～ 働く・働きたい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ひ立ち、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24号です。年4回ペースでマガジン発行、最初は白黒で100部からスタートしました。13号からはインターネットでも公開中です。（<http://komorebi-no-kai.jimdo.com/>）

いま、病気を持ち、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／支援者も増え、行政／雇用主側の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雇用主が多いのも事実です。活動目的は働く精神障がい者・発達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です。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。

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。

金曜たまりばカフェ

オレンジの会の梅田さんと協働してる
居場所と情報発信事業
たまり場カフェ。
1月8日が新年最初のカフェでした。

雇もれびの会の支援者のMさんからの差し入れを届けました。

ゆべしという東北の田舎菓子と

イワシのつまみ、

クルミ等のナッツを買いました。

梅田さんの用意してくれた紅茶と一緒にいただきました。

近況や今年の抱負を語り合った居場所です。

4月から始めて9ヶ月の参加者は
のべ130人クラスの居場所になりました。

4月以降は未定ですがたまり場カフェを
(一部休みを挟んで)継続したいと
話しました。

居場所として継続して利用するかと

役に立つ情報を得て一度の利用で満足される方の2パターンがあるようです。

毎週金曜日の午後 1:30 から 5:30
参加無料
予約不要

名古屋駅西のサロンで開催しています。

金曜たまりばカフェについてのお問い合わせは・・・

梅田浩志(うめだひろし)

Tel: 070-5083-2247

Mail: umd164@softbank.ne.jp

または雇もれびの会まで

Mail: komorebi_no_kai@yahoo.co.jp

休日コンシェルジュ（ひきこもり外出支援）

雇もれびの会では、孤立している引きこもりの外出支援プログラムを開催しています。
今回は平成28年1月4日（月）に開催しました大須初詣街歩きをピックアップしてご報告いたします。

那古野山古墳



平成28年1月4日（月） 大須初詣街歩きMAP

富士浅間神社



孤立している引きこもりの外出支援プログラムで大須初詣街歩きを開催しました。

3時に集合して街歩きと初詣を大須観音でして喫茶店で語り合いました。

男性7名の方にご参加頂きました。

大須演芸場



万松寺からくり人形



大須観音



古民家カフェ



那古野古墳や富士浅間神社を散策し、いろいろなお店を見ながら大須の街を歩きました。

万松寺のからくり人形も見物しました。

散策後、古民家を改造したカフェで休憩し、新年の目標などを話したり、感想の寄せ書きをしました。

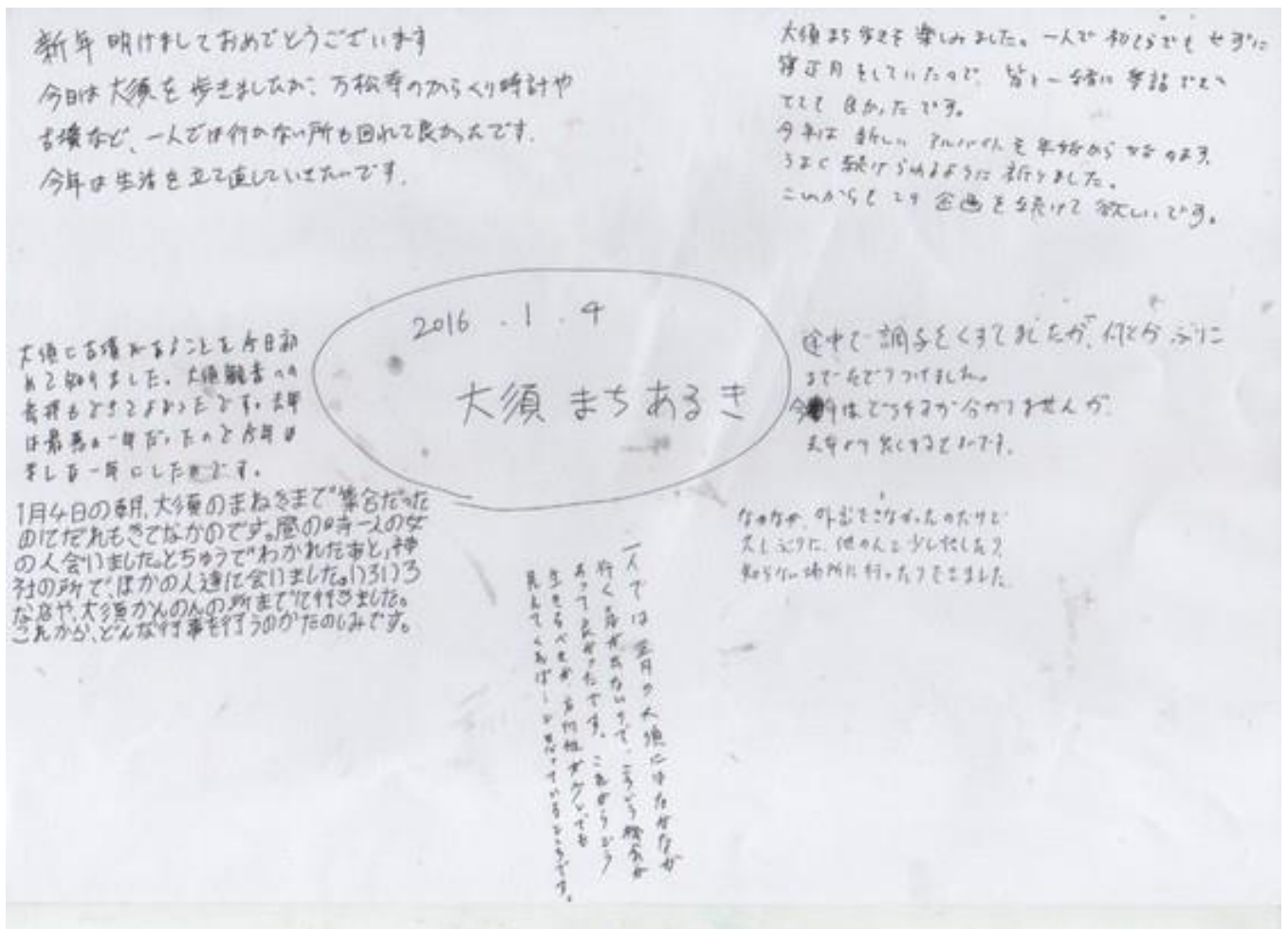
今回は低空飛行 net との共同開催でした。

「この街歩き企画は引きこもり気味な人の外出支援という名目だけど、実際の所どうですか？」という質問をさせて頂いたところ、

「一人ではなかなか動く気になれない自分にはありがたい」、

「知らない場所、一人で行かないような場所にも皆で行けるのは有意義だ」というお話が出ました。

参加者の寄せ書きです。



詳しい活動報告は低空飛行 net のブログで書いています。

<http://lowflight.ldblog.jp/>

2016年3月まで行う予定です。

働く意識調査（低空飛行 net、雇もれびの会）

中小企業を含めてグローバル時代を生き抜く企業のなかで、「働きたい」と思う会社像に焦点を当てて論じます。筆者らは人材採用会社のユーザーの働く意識調査結果に注目しました。人材採用・入社後活躍のエン・ジャパン株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：鈴木孝二）が運営する日本最大級の総合求人・転職支援サービス『エン転職』

（<http://employment.en-japan.com/>）上で、現在就業中のユーザー4,551名に「仕事」について調査を行っています。以下、概要を引用します。

■調査結果概要

2015年4月の有効求人倍率は23年ぶりの高水準である1.17倍とますます企業の採用意欲は高まっており、求職者が仕事を探しやすい状況です。仕事を決める理由には、仕事内容、業界、給与、待遇などさまざまだが、今働いている方はどのような理由で仕事を決め、どのような想いを持って働いているか。今回は現在就業中の方に「働く理由」について伺いました。

★働く理由、

第一位は「収入」。目的として、20代は「自立するため」。30代以上は「家族を支えるため」でした。

一般人の調査における働く理由は一位から順に、

「収入を得て家族を支えるため」53%

「収入を得て自立するため」45%

「自分自身の成長のため」44%

「人生経験を積むため」23%

「知識・スキルを得るため」23%

「社会の役に立ちたい」23%

「仕事にやりがいを感じるから」23%

「社会人としての責任」22%

「自分の力を試したい」16%

「社会とつながりたい」15%

「夢を叶えるため」14%

「その他」6%

という結果が出ています。

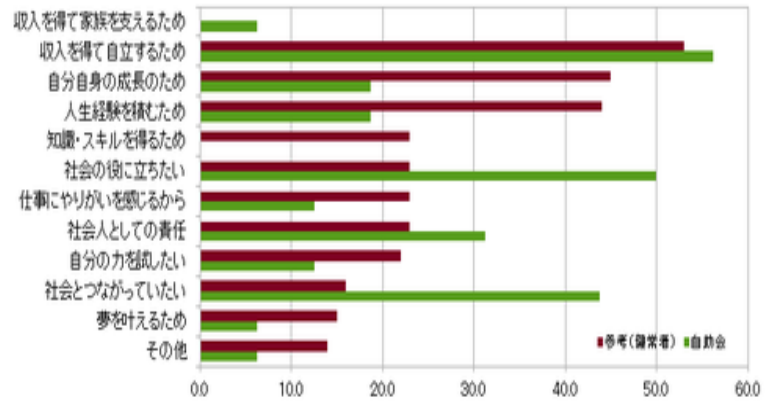
ここで、筆者らが注目したのは第6位から第10位に上がった「社会」というキーワードでくられる社会貢献志向の働く理由です。現代社会において経済的理由だけでなく「社会貢献」を意識した働き方は一定の位置を占めていることが分かります。

以前も指摘したように筆者は、働きたいという意識を論ずる上で精神障害者の雇用に注目しました。彼らは、障害を持ちながら働きたいという気持ちを非常に強く持っています。しかしながら健常者よりストレスに弱く職場環境をより一層快適にしていけないと適応できないタイプの集団であると推測されます。そうした障害者を職場に受け入れるように工夫されたストレスフリーの職場環境は障害者のためのみならず、健常者に対しても利点が大きな環境であり、経済活動を展開する上でもっとも能力を発揮できる環境になると思われます。

そこで、一般人の働く意識調査を踏まえて、精神障害者の意識調査を行いました。調査は精神障害者の自助会である低空飛行 net と筆者らの運営する雇もれびの会で行いました。調査結果は、健常者と一致する点もあれば相違する点もあります。

- 「収入を得て家族を支えるため」 6 %
- 「収入を得て自立するため」 5 6 %
- 「自分自身の成長のため」 1 9 %
- 「人生経験を積むため」 1 9 %
- 「知識・スキルを得るため」 0 %
- 「社会の役に立ちたい」 5 0 %
- 「仕事にやりがいを感じるから」 1 2 %
- 「社会人としての責任」 3 1 %
- 「自分の力を試したい」 1 2 %
- 「社会とつながっていたい」 4 3 %
- 「夢を叶えるため」 6 %
- 「その他」 6 %

働く意識調査(低空飛行netと雇もれびの会 調べ2015)



一致する点は「経済的に自立のため」が多い点です。これは障碍の有無と関係なさそうです。一方相違する点は、「家族を養うため」が自助会ユーザーでは非常に少ない。養うべき家族を抱えている方も少ないようです。

さらに筆者らは「社会と繋がりたい」や「社会人としての責任」という社会との関係で仕事をとらえる方が際立って多いことに注目しました。障碍者は社会との関係性を大事に思って仕事に取り組んでいる姿が浮かびます。

「社会と繋がりたい」や「社会人としての責任」という社会との関係で仕事をとらえる方が多いことが特徴的なのです。自助会ユーザーでは「スキルを身につける」という回答が少ないことも明らかになりました。単純作業的な仕事や仕事スキルに愛着がわかない仕事なのでしょうか？スキルアップを意識できるような仕事に就けていない現状が裏にあるようです。

以上のように、障碍者は家族を養うほど稼げていない苦境やスキルアップできる仕事に就けていない現実を浮き彫りにしています。その他の意見では、困窮して生活保護に陥りたくない、というような切羽詰まった状況もあるようです。ここで筆者らは、社会との関係性を大事に思って仕事に取り組んでいる精神障害者の姿を特に指摘したいと思います。

ナリワイワークショップサークル

雇もれびの会では、当事者が月替わりで講師になり、自分の得意な事でワークショップを開く、「ナリワイワークショップサークル」を開催しています。平成27年度は名古屋で活動するメンタル自助グループ低空飛行netとコラボして開催しています。

ここでは参加された方の感想の寄せ書きの一部をご紹介します。詳しくはブログをご覧ください。

5月

- ☞ コーヒーがおいしかったです。
- ☞ 素敵な時間が過ごせました。すごく楽しかったです。ぜひ、またお願いします。
- ☞ 祝 初 Bar 次回も楽しみにしています。お店もとても落ち着いて最高です。
- ☞ フレンチトーストがおいしかったです！お腹いっぱいになりました。ありがとうございました。
- ☞ 忙しかったけど楽しかった。
- ☞ なかなか大変そうでしたね。
- ☞ ノンアルコールカクテルがいっぱいあると嬉しいです。サイドメニューおいしかったです。
- ☞ 忙しい時は段取りとかまだまだだなあと感じてしまいましたが、自分の好きなことなので楽しいひとときを過ごすことができました。またやりたいです。
- ☞ こんな・・・場所があるなんて驚きました。

6月 重ね煮ワークショップ

- ☞ 野菜の味が引き出されていてとてもおいしかったです。また野菜とかの陰陽の考え方が興味深かったです。ありがとうございます。
- ☞ 今日は肉じゃがと厚揚げなどを食べましたが、とてもおいしかったです。いつか自分で作ってみたいと思います。
- ☞ 野菜の甘さを味わうことができました。ワークショップの説明もすごく興味深かったです。
- ☞ 重ね煮初めて知りました。簡単だしおいしいし、鍋一つで済むって素敵です。自分でもチャレンジしてみます。
- ☞ お砂糖を使わず大変おいしくて勉強になりました。おうちでも作ってみます。
- ☞ 飛び入り参加でしたが重ね煮 参考になりました。息子に作ってあげようと思います。みりんや砂糖を入れない肉じゃがも参考になりました。サイダーが身体によくないことも勉強になりました。

7月 ファッション講座

- ☞ パーソナルカラーや色の心理効果を知ることができて良かったです。流行が2年前から作られているには驚きました。
- ☞ 今までファッションに関心なかったけどやっぱり少しは気にしてみようかなと思いました。
- ☞ ファッションという分野でワークショップを開くとどんな会になるのかまったく想像できませんでしたが、分かりやすい資料と視覚で表現していただき、参加できたことがとても嬉しいなと思う会でした。ありがとうございました。
- ☞ 古着屋さんが近所にできてよく利用するようになり、服の幅が広がりました。いつかコーディネートしてもらいたいです。身だしなみを心がけて服を着ます。

8月 消しゴムハンコを作ろう

- ☞ 前から欲しかった郵便番号の枠ができて良かったです。
- ☞ 不器用なのできちんとできるか心配でしたが、丁寧に教えていただいて無事自分の作品が完成できました。集中できてよかったです。
- ☞ 講師なんて初めてのことでどうなることかと思いましたが、なんとか皆さんに楽しんでいただけたようでよかったです。なにより怪我がなくて安心しました。
- ☞ ナリワイワークショップ5回目。おつかれさまでした。台風の中、集中して作業して思った以上に上手にできました。

9月 初めての介護職

- ☞非常に前向きにお仕事をされてるのすごいなと思いました。
- ☞介護の世界を分かりやすく説明していただいてとてもためになりました。いろいろな人がいて色々な生き方があると思いました。お楽しみ企画もよかったです。ありがとうございました。
- ☞貴重な情報をありがとうございました。生きる希望がわいてきました。
- ☞腰に負担のある仕事を楽しみながら余裕をもってやれていてとてもうらやましいです。
- ☞介護のことを話聞きました。色々を聞きながら、大変なことがあったなあと思いました。講師です。講師経験が初めてで貴重な体験ができて幸せです。感謝です。

10月 写真は思想

- ☞今あるコンデジをもっともっと活用していきたいと思います。カメラって練習も大切なんですね。
- ☞今日は悩み事があって興味がなくてあまり楽しめなかったです。この景色を撮っておきたいと思えるものに出会えたらいいなあと思いました。
- ☞写真を中心にいろいろな会話ができてよかったです。
- ☞とりあえずカメラ買って始めてみます。
- ☞ためになるいろんなお話が聞けて良かったです。
- ☞カメラの話、アーユルヴェーダの話、いろいろ話せてよかったです。
- ☞写真とは関係なかったけど楽しかったです。
- ☞色々なお話ができてよかったです。写真を見ていたら、海に行ったりいろいろなところに出かけてみたくなりました。日常の中でもきれいなもの、好きなものに焦点を当てて生活していきたいと思います。

11月 《自分と向き合い自分で治すワークショップ》—整体と自然療法—

- ☞整体の説明ができて良かったです。
- ☞いろいろな発見があり面白かったです。五平餅ほうじ茶おいしかったです。ありがとうございました。
- ☞整体とその他のものとの区別もつかなかったのに、今ではとてもよく分かりました。大変勉強になりました。五平もち作り、楽しかったです。
- ☞話を聞いたときに「整体をされている方と言えばカッコイひとだろう」と思ったところでした。きっとどこかで会えるでしょう。楽しみにしててくださいね。
- ☞丹田を意識して生活するといいと前、教えてもらって忘れてたんで今日からまた自分で治せる力を高められるように行動したいと思いました。色々詳しく聞けてありがたかったです。
- ☞なんとなく聞いたことのある整体というものを詳しく教えていただいて大変興味を持ちました。五平もちも作って（もらって）なんというかなつかしい味でおいしかったです。
- ☞最近、整体にハマっているのでとても良かったです。

12月 年末コラボ企画～年賀状づくり&大掃除～

- ☞ハンコ出来なかったのもたまたまやりたいです。そうじの仕方 教えてもらったのでうちで実際にやってみます。ありがとうございました！！
- ☞俺の「いちじくたん」がダンプにはねられました。でもすごく楽しかったです。
- ☞重曹でコップがすごくキレイになっておどろきです。消しゴムはんこ楽しんでもらえたらよかったです。
- ☞ハンコが時間内に出来ずくやしかったです。重曹の威力おそろべし！！
- ☞できた！
- ☞ハンコ作りに再び挑戦しました。サンサロの掃除ができてよかったです。
- ☞ハンコ作り、そうじもなかなか楽しんでできました。茶渋も取れてよかったです。
- ☞講師の人が用意してくれたハンコを使って年賀状が完成できて良かったです。茶渋も取れて安心しました。レモンクッキーとてもおいしかったです。来てくださった皆さん、ありがとうございました。

体験談を語る会

体験談を語る会（雇もれびの会）（1）

近況

- ・順調だ。上司とケンカしたことがあった。難しい上司だった。謝ったらすごく優しくなった。
- ・一人暮らしをしている。親元に戻りたくなくなっている。お金がかかるのが良く分かった。掃除の大変さも分かった。
- ・作業所で居眠りしてしまう症状がある。困っている。早寝早起きでちゃんと寝ているが日中に居眠りしてしまう。コンビニで買って目覚ましのドリンク剤を朝に飲む。時給 820 円で一日 6 時間だが、途中で帰されてしまうので、お金のやりくりが厳しい。携帯代、保険代、インターネット代、食費、借金の返済で 6 万円から 8 万円の給料ではタバコもお酒代にもまったく回らない。

初参加の人（A 型作業所）

仕事は製造系の仕事を長くしてきたが、ルーティンの仕事は自分には難しいし、時間がかかる。15 社を渡り歩いた。飛行機の翼の部分の開発・製造の仕事が印象に残っている。金属の研磨の仕事をしていた。専門的な仕事だった。メモ帳を用意して仕事を教えてもらうとメモ書きして、自宅で清書してきた。「頭で覚えるよりノートに書け」というアドバイスをもらったからだ。ノートにはやり方だけでなく、失敗しやすいところも書いた。ある日、上司に呼ばれて「君のノートは素晴らしいから、ぜひ本社の作業手順書として採用したい。これからもノートをしっかり続けて欲しい。」と褒められた。自分としては、当たり前なことではないと思っていたが、分かりやすく 100 ページほど書いて、ほかの社員がノートを見に来るようになった。当時は残業も土曜日勤務もして月収が 40 万円近くあった。結婚もしていた。

しかし、足の痺れがでるようになって、飛行機の大きな部品を運べなくなった。その時は、杖をついていた。そのために退職した。

名古屋の小さな町工場でも働いていた。朝 9 時から夜 7 時まで働いた。が、景気が悪くなって仕事が 3 時で終わるようになった。正社員にしたいといってくれてはいたが、給料が払えないということで正社員になれなかった。

その後、うつ病になり、精神科にかかった。ストレスもあって、強迫神経症でカギを締めたか何回も確認する症状が出て、車に乗れなくて、10 分で行ける買い物もできないぐらいだった。

その後、障がいがあるとわかって精神保健手帳や愛護手帳を取得したが、障がいがあると世間が冷たくて、どうせ失敗するだろうという目で見えてくる。足も痛くてサポーターをしているが、金がなくて整形外科にも行けない。障害者職業センターも一時期利用したが、自分から行くのを止めてしまった。ジョブコーチもついてくれなかった。合っていなかった。

現在は、A 型作業所で、10 万個のコルクを仕分けして、箱詰め、ラベル貼りなどを行っている。ノートを書く様子を見ると、一般のアルバイトでは逆に覚えないと仕事にならないので、使ってもらえないと言われている。遂行機能障害といって、計画通りに進めない障害もある。ノートを書いて、見てできる仕事がいい。

体験談を語る会（雇もれびの会）（2）

■発達障害

- ・自分のことばかりしゃべってしまう。それ前にも聞いたよと言ってほしい。
- ・職場は生き地獄。辞めるのも地獄だと言われるが、今の生き地獄でつらい。次に就職するなら「つばさ」に載っているような職場がいい。が、PCが得意な人の仕事が多くてPCが苦手なアスペルガーでは仕事が見つからない。孤独、孤立している。基幹支援センターを頼りにしている。
- ・自分のことばかり話すので、周りが違和感をもつ。枝葉のことをしゃべりすぎる。抑えるスキルを身に着けたい。

■コミュニケーション障害

- ・パートで介護職をやっている、一人でいる方が落ち着く。もともと不登校だった。自分では一生懸命やっているのに、だらけているように見られてしまう。障害はオープンにして、仕事も覚えるのにメモも取って努力している。おとなしい性格。他の人はみんなてきぱきとスピーディーに動いている。おむつ交換などをしていても自分にはてきぱきとするが難しいと感じてしまう。パートだが、雇用保険や健康保険には加入している。すぐに自分には働くななんて無理じゃないのかと思ってしまう。働かない方が、みんなが助かるのじゃないかと思う。

■同僚と

- ・普段は隔離された職場で一人作業している。月に一度、職場の安全サークルで健常者に混ざって共同作業するのが、難しい。一緒にいても孤立してしまう。なにを話したらいいのかわからない。世代が違う若い異性と話したくなるが、自分から話しかけられない。障害者の同僚が新しく入ってきた。一生懸命話していたら、「しつこい」と思われたのか、急に態度が冷たくなった。しゃべりすぎた。嫌われたと思った。仲良くしたいので、しゃべりすぎないように気をつけたい。だが、沈黙もつらい。受動型で自分から人間関係を築けないタイプだが、人間関係が欲しい。

■テレビ

- ・民放はうるさくて見られない。NHKやEテレ、ラジオで情報を得ている。新聞も良く読んでいる。ゲームはやらない。社会に興味がないといろいろなニュースが入ってこない。

■マイナス思考

- ・このまま、仕事を続けても悩みや不安がある。考えすぎと言われる。仕事に集中できない。仕事は楽しくない。つまらない。生き地獄。一人作業が楽。一人でいるのは嫌いだが、気分が楽。趣味は一人で美術館に行くこと。仕事に向いていないと思う。

■最後に

- やってよかったと思える仕事を続けたいと思う。
- しゃべりすぎに気を付けたい。
- 同じことばかり話しているようで気になる。
- 趣味の話がしたかった。
- 将来の生き方への不安が大きい。

【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)14-16時

【場所】 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)

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、就労支援を重視している団体です。精神障がい自助会は、小さくて、新しい団体です。雇もれびの会に来ている人の特徴は、働きたい人、働いている人がほとんどです。

(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。

(マガジン原稿募集)

就労を目指す精神障がい者・発達障がい者の支援・体験談に関する原稿を募集します。800字程度の文章と図の原稿です。メールでお問い合わせください。



【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「精神障がい・発達障がいの当事者による就労情報発信事業」への助成を受けて作成しています。