

ひょうご

職親会だより

2019. 3 第42号

※ 兵庫県精神障害者就労支援事業所連合会(職親会)は、精神障害者の就労を支援する事業主の会です。

報告

平成30年度兵庫県精神障害者就労支援事業所連合会地域研修会
講演／「働く力を引き出すために」
体験談／「精神障害とつきあいながら働いています」

平成31年2月19日、平成30年度地域研修会を兵庫県農業共済会館にて開催いたしました。
今号では本研修会の内容を一部ではありますがお届けします。

講演

働く力を引き出すために

～知っていますか?精神障害のある方の苦労や努力を～



医療法人尚生会 就労移行支援事業(創)シー・イー・シー
所長 北岡 祐子 氏

～精神疾患・精神障害をめぐる状況～

精神疾患は5大疾病のひとつであり誰でも罹る可能性のある病気である。精神科医療制度や医療保健福祉サービスは整備されつつあるが課題もあり、精神障害のある方々はその影響を受け、戸惑い悩んでいる。

～精神疾患、精神障害とは～

ストレスに関連した脳内神経伝達物質の乱れや脳機能の低下が関連している。通院服薬しながら体調管理していくことが必要で、疾患特性の理解と生活の工夫ができれば自分らしく生活することが出来る。

～精神疾患、精神障害のある方が背負っている苦労～

①医学的診断の難しさ

言葉で症状説明することが難しく、検査等の客観的データもないこともあり説明されてもわかりにくい。慢性疾患を持ちながら生活するという説明される機会も少なく、病気とのつきあいかたがわからないままになっている。

②通院、服薬の苦労

適切に症状を伝えることが難しく、副作用のしんどさを抱えている。服薬しても症状が軽減しない辛さ、薬物療法以外の治療方法が少ないことによる回復の遅れ、また医療機関を長期間利用するために生じる心理的、経済的、時間的な負担も大きい。

③精神疾患、精神障害についてよく教えてもらえないことの苦労

なぜ体調が安定しないのか、薬はいつまで飲めばよいのか、いつ治るのか等を教えてもらえていない。また精神障害があることへの罪悪感、自己否定感、社会の偏見等の苦しみを抱えている。



～精神医療保健福祉施策で求められる取り組み～

①精神疾患、精神障害に関する知識教育

精神疾患は10代から急増するという調査結果がある。早期に本人や周囲が対応できるよう、精神疾患に関する正しい知識教育の普及が必要。

②精神科医療制度について

精神疾患は対人関係の中で回復するのでマンパワーを増やすことが不可欠。患者一人あたりの医療スタッフ数が一般科より少ない「精神科特例」を見直し心理社会的リハビリテーションを充実させることが必要。

③「外来二つ」という問題

65歳未満で、6ヶ月にわたり就労・就学しておらず、福祉施設等の利用もなく、医療機関にのみ通院している精神疾患患者の21%が社会活動に全く参加していないという調査結果がある。精神疾患は単なる通院・服薬だけでは解決せず、医療機関でも生活や働くにあたっての体調管理の工夫を伝えたり、社会資源の情報提供等が必要。

～精神障害のある方の力を活かすために～

精神障害のある方々は、医療、障害福祉サービスへの不安、自分の体調が安定しないことへの不安、社会の中で生きていくことの不安等様々な不安を抱えながらも何とか前進しようと努力し続けている。

当事者の方々は決してあきらめず、あきらめているのは常に支援者。支援者は当事者の「働きたい」という希望を叶えるために、あらゆる方法や可能性を考え試すことが求められる。

人は、環境との相互作用の中で生きており、多面的でそれぞれ力を持っている。その人に合ったいい環境、いい出会いがあれば回復力も高まる。いい環境をいかに作るかが支援者に求められている。

～さいごに 働いている精神障害のある方のメッセージを紹介いただきました～

【働き続ける中で、良かったこと】

- ・自分で働いた収入で生活でき、人としての自信回復ができた
- ・社会の中で何かの役に立てていることが嬉しい
- ・働いて体を動かすこと、人と話をする事全てがリハビリと思う

【自分自身が大切にしていること】

- ・仕事に役立つ勉強をすること
- ・ストレスがたまったり無理を感じたら相談するなど早く解消する
- ・気の合わない人には傷つけられないよう心を開きすぎない

【働くことをめざしている仲間に伝えたいこと】

- ・無理をしすぎると本末転倒。人とのコミュニケーションを欠かさず行う
- ・障害を持っているからといって何も引け目に考えなくてもよい
- ・どんな仕事も必ず誰かの役に立っているのだから、与えられた仕事を心を込めて、誇りを持って出来ればよいと思う
- ・休むことを恐れずに。体調が崩れる時は無理が重なっているとき



体験談 精神障害とつきあいながら働いています

GMOデジロック株式会社 左川 善章 氏
社会福祉法人駒どり 特別養護老人ホームふたば 信川 名末 氏

左川さん



・IT関係の仕事をしていましたが、その世界ではメンタルヘルスに支障をきたす人が多かった。発病した時は、まさか自分が、と愕然とした。不眠により勤務が続けられず退職、経済的にも困窮し通院も中断した。その後区役所の相談員のサポートで通院を再開、主治医の勧めでデイケアを利用、その後シー・イー・シーを紹介された。

・シー・イー・シーではSSTなどのプログラムを受け、兵庫県のウェブサイト作り等の実習を行った。そんな中、インターネットで見つけた現在の会社に、病気のことを包み隠さず話して応募したところ採用となった。発病以前の業務に戻れたことで感慨もひとしお。

・現在の仕事はサーバーの維持管理と文字ベースでの顧客対応

が主な業務内容。職場全体が理解してくれている。障害者雇用ではなく一般雇用のため、雇用条件等苦しい面もあるが、主治医と相談しながら通院と服薬は続けている。

・発病から今までを振り返るといろいろな方のサポートがあってここまで来られたと感謝している。支援者を信頼し、焦らず体調管理することが大切。そしてタイミングが合えばチャンスを逃さず、恐れずに第一歩を踏み出して欲しい。

信川さん



・大学卒業後に発病、就退職と入退院を繰り返しながら、医療事務やヘルパー資格を取得した。

・入院中に病気をオープンにして働いてはどうかとの助言を受け退院後シー・イー・シーの利用を開始した。苦手だったコミュニケーションや職場での対応方法を学び、介護補助実習を開始。その後障害者雇用でのトライアル雇用を経て今の職場に本採用となった。

・仕事はシーツ交換や居室のお掃除。週20時間勤務から始め、今は週28時間勤務である。

・働きたい意思があっても体力も大切。年齢相応の働き方をしたく、会社の規定では65歳まで働けるが60歳を一つの節目だと考

えている。

・就職後は金銭管理と体調管理には気をつけている。家計簿をつけ、旅行や山登り、コンサートや友人とランチ等の趣味を楽しんでいる。最近では疲れが目立つため趣味は少しセーブすることも。職場では休憩中に仮眠をとり、また自宅では家族と話し合って家事分担を減らしてもらっている。家族にわかってもらうことは難しい。

・働くことで人間的にも成長し色々な人と仲良く働けるようになった。障害者として雇い、隔てなく接してくれる今の職場に巡り会えて幸せ。現在も月1回の通院服薬は継続中。仕事、睡眠、食事、服薬がうまくいっていると思う。

・精神障害とつきあって36年、働き続けてこられたのは自分自身の働きたいという意欲とともに、色々な人との出会いと支えがあったから。障害をオープンにしてから楽な気持ちで働けるようになった。オープンにすることは決して恥ずかしいことではなく、社会の一員として立派にやっていけることを是非知ってほしい。

対談

～体験談の後、北岡所長と3人で対談していただきました
3人のお人柄が感じられる、終始和やかな対談となりました～

★仕事が軌道に乗るまで、気をつけていたことは？

左川 上司に相談したり、病状について話す機会をもってもらったりした。上司は理由を持って相談するとキチンと受け止めてくれた。

信川 ジョブコーチによく質問して、仕事の流れをよく覚えるようにした。職員に言われることをよく聞いて、職場メンバーの一員としての自覚を持った。

★体調管理の工夫は？

左川 睡眠時間を7時間とり、主治医には些細なことで通院の度に報告している。必要時は定期受診日以外でも受診する。

信川 休日と仕事のメリハリをつけること。プライベートも楽しんで仕事も頑張る。

★苦労したことや嬉しかったことは？

左川 覚えることがたくさんあって、上司は忙しく、自分なりに整理して一つ一つ解決していくことはしんどかった。でも上司に理解があり、仕事上の相談が出来る同僚も増えたことは嬉しかった。

信川 しんどくて欠勤したり、1時間ほど休ませてもらうのは心苦しかった。嬉しかったのは職員と雑談したり歓迎宴会などに声をかけてもらって楽しく過ごせたこと。

★やりがいを感じていることは？

左川 的確に対応できて、お客様から感謝の言葉をいただいたとき。

信川 その日の仕事が完璧に出来たとき。

★日頃どんな姿勢で仕事に臨んでいるのか？

左川 頑張りすぎず休む時は休むこと。それから好奇心を持って仕事関係の勉強を続けること、そして支えてくれる皆さんへの感謝の気持ちを忘れないこと。

信川 介護補助として職員の皆さんが出来ないことを手助けして役に立ちたい。



フロアからの質疑応答

～フロアからも時間いっぱい色々な質問が出ました。

お二人から日頃の工夫を具体的にお話し頂き、とても参考になりました～

Q:頑張りすぎないよう、休むきっかけをどうキャッチされていますか？

左川 頭に血が上っているな、と感じたり、起床時に睡眠を取っているのに疲れがとれてないと感じる時ですね。

信川 体力を使う仕事なので、体が動かないなと感じた時がサイン。

Q:仕事や対人関係で悩んだ時はどのように対処していますか？

左川 仕事に関しては上司、体調に関しては主治医、ちょっとした愚痴は友達に、と内容で相談する相手を考えている。

信川 職場の悩みは主任やリーダーに相談。職場では自分が最年長なので自分で解決する時もある。

Q:シー・エー・シーのプログラムで役立ったことは？

左川 デイケアかシー・エー・シーか記憶は不確かだが、SSTが役立った。

信川 SSTで色々な場面でどういう役割を演じたらよいか勉強できた。

事務局

兵庫県精神障害者就労支援事業所連合会（職親会）

〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通1-3-2（兵庫県精神保健福祉センター内）

Tel 078-252-4980 / Fax 078-252-4981

※お問い合わせや活動にご賛同頂ける方は、上記事務局までご連絡ください