



横浜 SSJ ニュース

第22号
2016年8月5日発行

発行：横浜 SSJ（特定非営利活動法人横浜市精神障がい者就労支援事業会）

〒231 - 0028 神奈川県横浜市中区翁町 1-6-7 関内伊藤ビル4F C号

TEL 045-228-8220 FAX 045-228-8221

発行責任者：理事長 菊地 綾子

編集：横浜 SSJ ニュース編集委員会

印刷：ワークショップメンバーズ

不安の中の希望

理事長 菊地 綾子

2016年度 NPO 法人横浜 SSJ 第10回総会も関係者の皆さんの努力によって滞りなく終了することができました。まことにありがとうございました。

今年度は横浜 SSJ が NPO 法人市精連から独立して10周年という節目の時です。その年に新たな課題に直面して、理事会はじめ関係者が持てる力を結集して乗り越えねばならないことを確認した総会でもありました。どうぞ今年も皆様のお力添えをよろしくお願いいたします。

さて、今、世の趨勢が左右される参院選たけなわです。この時に、日本、そして世界の在り方に不安しか覚えないのは年寄りの老婆心でしょうか？ 曰く、子供の5人に一人が貧困にさらされている。大学生の多くが300万円以上の奨学金という借金を抱え、卒業してもそれが枷となって希望する進路を選べない。相変わらず保育園が足らず働きたいお母さんが困っている。それなのに、近所に保育所がたつと騒音や交通量が増えて迷惑といって反対する住民がいる。世界に目を向けると、ISによるテロの脅威、難民問題、イギリスのEU離脱問題、アメリカの大統領選挙の行方等々。問題が大きすぎて何をどう考えればよいのか？ はたまた、何も考えるのをやめてサプリメントでも飲んで、ウォーキングでもして、身体を鍛えて、せめて若者たちに迷惑がかからぬよう生き抜きなさいということか？ そうはいつでも一億総活躍社会とやらで、年金は1割カットされたし、住民税や何かもいつの間にか上がっているしで、挙句、年寄りが預金をいっぱい持っているから使いなさいとオレオレ詐欺に狙われるしで、冒頭の「不安」という題になったわけです。

とはいえ、横浜 SSJ の状況は理事会も毎回熱意ある議論がなされ、前向きなご意見をいただける場となっておりますし、それぞれの施設のスタッフも骨身惜しまず、どうやったら利用者の皆さんが持てる力を発揮して、日々の生活を安心して、希望を持てるようになるのかを、本当に一生懸命考えております。不安だらけの社会の状況ですが、横浜 SSJ につながるすべての皆さんが、目の前のあなたと私の関係をよくしていくことから希望に向けて新たな一步を踏み出していただければと願っています。そのために、運営の一翼を担っているものとして一生懸命お手伝いさせていただければと思います。



横浜 SSJ

第 10 回 総会報告



5 月 23 日(月)は天候にも恵まれ、初夏の陽ざしがまぶしいなか日本丸訓練センターにて当法人の第 10 回総会を開催しました。見出しをご覧になってお気づきの方もいらっしゃるかもしれませんが、本総会は第 10 回ということで 2007 年 9 月に横浜市精連から就労支援部門が独立するかたちで設立し、10 年目の節目の総会となり 2015 年度事業報告と本年度の事業計画についての提案をさせていただきましたが、重要な内容についてもお諮りすることとなりました。

定刻となり司会より総会成立の資格審査報告が行われ冒頭、理事長より挨拶、そして来賓としてお招きした、横浜市委員会自由民主党の横山先生、高橋先生、横浜市健康福祉局障害企画課就労支援係の江原係長、浜家連の鷹野副理事長よりご挨拶をいただき議事に入りました。

議長は昨年度に引き続き、当会会員で神奈川区のあすなろ会、浦島共同作業所の施設長、岡村真由美様におつとめいただきました。第 1 号議案、第 2 号議案の議事では 2015 年度事業報告、決算報告を各々の事業について各施設長を中心に報告を行いました。同時に法人組織改革の取り組みとして当会の柱の事業として長きにわたり取り組んできた久保山、北部事業所の援助付雇用について、1 年間をかけて、今後も安定して継続運営していくための在り方について法人全体で検討した内容と検討結果を報告、承認をいただきました。第 3 号議案、第 4 号議案の議事では 2016 年度事業計画、予算を発案、その中で法人組織の在り方について、これまで当会の独自事業、法外事業として運営してきた久保山、北部事業所の援助付雇用を、来年度より障害者総合支援法の障害福祉サービスである就労継続支援 A 型事業へ移行する提案を行いました。本案については法人内外から様々な意見をいただき、検討をかさねてきましたが久保山、北部事業所で働く従業員、スタッフの雇用の確保と事業継続を最優先することとした結論から、本総会で正式に発案を行った次第であります。おかげさまで第 3 号議案、第 4 号議案につきましても皆さまの承認をいただくことができ、議事はすべて終了となりました。

議事終了後、理事長より法人関係者として理事、職員の紹介、そしてご多忙のなか総会にご列席いただきました会計を担当いただいている上甲会計事務所の及川様、労務管理全般を担当いただいている谷澤様につきましても紹介をさせていただき、全てのプログラムが終了しました。

こうして第 10 回総会も無事に終了、2016 年度も本格的に始動することとなりました。特に今年度は、法人設立 10 周年の節目の年、また来年度の久保山、北部事業所の法内事業開始に向けた準備の 1 年として、皆さまからのご協力をいただきながら取り組んでまいりたいと思います。

最後に本総会の準備、開催にあたりましては法人内外問わず多くの皆様にご協力をいただきましたことにつきまして、この場をお借りして、心より感謝申し上げます。

(事務局 星野 順平)



2017年度に向けての 精神障がい者就労支援事業に関する要望活動

横浜 SSJ の大きな活動の 1 つに、要望・陳情活動があります。今年度も、自民党、公明党、民進党、共産党の各党との政党懇談会で、要望書を提出しています。また、8 月には横浜市健康福祉局にも要望書を提出していきます。今回、横浜 SSJ が要望としていくことは、以下の 3 点です。

①精神障がい者の働く場として横浜市委託事業の継続と障がい者の店（目的外使用許可）の継続、拡大をしてください。

横浜 SSJ は精神障がい者の働く場として横浜市からの委託、目的外使用許可を受けて市営斎場の湯茶接遇業務、駐車場管理業務、売店喫茶業務、病院外構清掃等の援助付雇用事業所として運営しています。今後とも当会が長年培った援助付雇用のノウハウを活かして、多くの精神障がい者が誇りを持って働き続けられる場を守っていただければ幸いです。

②横浜市及び関係機関における精神障がい者雇用の拡大、充実化をしてください。

横浜市では「知的障がい者雇用事業」として、知的障がい者を非常勤嘱託員として雇用しています。年度毎に 4 回まで更新の可能性もあります。一方、精神障がい者については、雇用期間は半年から 1 年で更新が無い状況です。横浜市は全国に先駆けて全市的な取組として精神障がい者雇用の拡大、充実化をはかってください。

③就労定着支援事業を前倒しで実施する試行事業を検討してください。

平成 30 年度の精神障がい者の雇用義務化に向けて、企業ではこれまでになく積極的に精神障がい者の雇用を推進しています。就労した精神障がい者が安心して長く働き続けられるために、「就労定着支援事業」の新規創設が検討されています。本格的な制度化は平成 30 年度改正を待つことになると思いますが、現在の職場定着が着実となるよう、横浜市において就労定着支援事業のモデル事業を前倒しで実施できる方策を検討してください。

6 月 9 日(自民党)・10 日(公明党)の政党懇談会に、ワークショップメンバーズのメンバー 3 名とともに参加してきました。それぞれのメンバーが大勢の議員の方々に、緊張で手が震えながらも懸命に訴えかける姿がありました。その声に真剣に耳を傾ける議員のみなさんの様子に、このような地道な働きかけが自分たちが生きていく社会を作っていくのだと、改めて要望活動の意味を考えさせられました。横浜 SSJ では今後も要望活動を行っていきます。みんなが生き生きと活躍できる社会を作る活動に是非ご参加ください！それでは参加されたメンバーの声をお届けします。

「自分たち障がい者は閉じこもってばかりではなく希望を持っています。障がい者が生き生きと暮らせて活躍できる社会になることを強く希望しています。また、精神障がい者は社会の中でなかなか理解されにくく、他の障がいと比べて利用できる制度が充実していないと感じます。私たちの生きづらさをどうか理解して下さい。そのためには政治家の皆さんが直接、障がい者と話をしてかかわることが大切だと思います。」

「自分は接客業を目指して就労訓練をしています。将来は飲食店への就職を希望していますが、まだまだ精神障がい者が働ける飲食店が少ないのが現状です。精神障がい者が安心して働ける場をもっと作ってください。」
皆さんの声がしっかり届き、それぞれの自己実現が達成されるような豊かな社会になることを願うばかりです。

(多機能事業所：職員・金子由紀子)

横 浜 S S J 事 業 所 か ら

《 就労継続支援A型事業所 さら 》



その1「従業員研修」

2016 年度が始まりました。さらでは、従業員を対象に、新しい研修を始めました。年間を通じたロング研修です。内容は、「服薬自己管理」「余暇活動」「一般就労」の3つです。「服薬自己管理」と「余暇活動」が10回シリーズ、「一般就労」が4回シリーズとなっています。

○「服薬なんて、今さら、薬ちゃんと飲んでるよ」という方もたくさんいると思います。ですが、自分の飲んでいる薬のこと、本当に納得していますか？

○「余暇？ お休みの日は、寝てます。」という話をよく耳にします。のんびりし過ぎて、また、かえって寝すぎたりして、仕事に影響が出ていませんか？

○「一般就労・・・？」「SSJ から出て一般で働くこと」どのように考えていますか。

すでにこの4月から、「服薬自己管理」研修がスタートしています。さらの従業員はみんな、ご自分のシフトを確認しながら研修に出ています。

その2「研修週間」としてプログラムを実施

去る6月3日～14日の間、さらが店舗運営をしている神奈川県総合医療会館の1階で空調工事を行うため、さらはお休みすることを余儀なくされました。そこで、この期間を「研修週間」として、従業員プログラムを組むことにしました。

まずは、SSJ 内の事業所をお願いして、職場体験／体験利用をしました。体験先は、来年には就労継続支援 A 型になる久保山事業所と、戸塚事業所、それから就労継続支援 B 型のワークショップメンバーズの3か所でした。各事業所にそれぞれ1日ずつ、毎回2～3人の小グループに分かれて体験させていただきました。

次に、ハローワークの体験もおこないました。今回は従業員全員が同じハローワークを利用しました。平日でしたが、フロアはどこも職を求める人たちで賑わっていました。従業員はそれぞれ、今どきの求人はどんなものがあるかをコンピュータで検索したり、利用のための手続きを確認したりしました。

最後に、地域内の社会資源の利用を兼ねて、「ランチ研究会」として3か所のカフェに、こちらもそれぞれ小グループに分かれて出かけました。この研究会の目的はさらの販売促進を検討することとし、自分の行った場所について、①店舗、②従業員、③料理関連、のそれぞれについて観察し、その観察結果に基づく考察までを報告書として提出してもらいました。客として体験したサービスは、どうだったでしょうか？

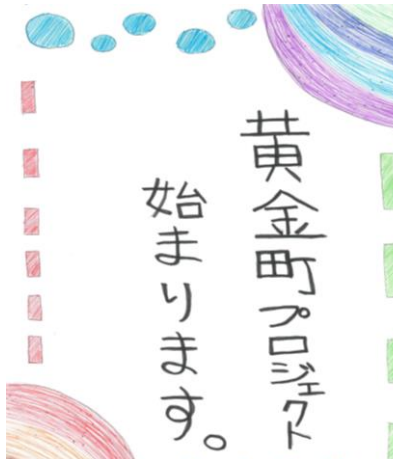
さらは現在のところ就労継続支援A型の事業所ですが、来年の4月までにはB型に移行する予定です。そのため、さらの従業員は、自身の将来についての意思決定をする必要があります。（オーバー過ぎますか？） 今回の研修週間で体験は、そのために役に立つのではないのでしょうか…？（そんなふうに思うのは、職員だけでしょうか？）

（さら：職員・大川 早苗）



<<地域活動支援センター すきっぷ>>

2016 年度もすきっぷは新しいことに挑戦していきます！！



昨年度から、イオン本牧店さんの展示スペースに、張り子の作品を飾らせてもらえるようになりました。

「作品を飾らせてもらえる場所が増えるといいな～」「作品のクオリティーも上げたい」とメンバーからツブヤキ。

そこで、すきっぷの近くである「アートの街・黄金町」の方々と何か関わりが作れないかな～、と発信。色々な伝手を介して、黄金町関係者、黄金町の活動に関心ある方々と知り合うことができ、話合いの場をもつことができました。集まった人々で、「子供から大人まで、誰でもが立ち寄れる場があるといい」「メンバーさんが役割をもって社会と関われる場があるといい」など発展的なたくさんの

意見が出てきました。そこで、まずはフリースペースに、施設の作品・製品を展示販売、外壁の黒板にイラストなど描いていく、湯茶・お菓子を用意してちょっと休憩してもらえるようにする、黄金町・施設の紹介・案内をする（お茶出し、販売、紹介等はメンバーさん担当）などをやってみようということになりました。話合いに参加しているメンバーさんからは・・・

「黄金町アートプロジェクトに参加しているハマオカです。このプロジェクトでは黄金町の住民の皆さんと我々精神障害者が一緒になって何か出来ないかと会議を続けています。私としては絵を描く事により、黄金町の彩りを絵で飾っていければと思っております。黄金町には色んなアーティストの方がいるので、町の案内も出来るように努めて参りたいと思っています。精神障害者は障害者以外の人との接点が現社会ではあまりありません。そこで今回のプロジェクトで地域住民とのつながりにしていければと考えています。」

まずは「やってみて」、そこから試行錯誤しながら進んでいければと思っています。どのようなことになるかワクワクしています。

~~~~~

今年度も、中区社会福祉協議会様からの「ふれあい助成金」を活用させていただき、自分達のスキルアップにつながる研修会を行っていくこととなりました。どのようなことができたらいいかと、メンバーさんと話合い。今回は「当事者研究」で、苦労への対処方法を研究していくこととなりました。



自分の苦労のパターンを研究したメンバーさんが発題者となり、どのようなパターンがあるか解明し、対処方法にはどのようなことができたなら効果的かあれこれと意見を出し合います。1 人のメンバーさんの苦労の解明が、他メンバーさんにも共通していることもあり、全体での研究テーマへと発展していっています。

「当事者研究」も、新しい発見にトキメキそうです。こちら、どうぞ期待です！！

(すきっぷ：職員・鈴木典子)

## 《就労継続支援B型事業所 ワークショップメンバーズ》

### 【日産スタジアムバザー】

#### <マリノスバザーのアクセサリ製作・販売をしてみよう>

・早いものでマリノスバザーへの参加も3年目となり、うれしい事にリピーターのお客さんもだんだん増えてきました。

トリコロールカラーでのデザインを考えるのは材料も限られるため難しい面もあります。それなので今回はアイデアとしてSSJのスタッフさんから投票をして頂き、好評だったデザインを量産する事で売り上げアップにつながりました。

デザイン・買い出し・製作・販売を自分たちで全面的に関わって行っているのも、みんなががんばって作ったアクセサリが売れた時は本当にうれしいです。お客様から新しいデザインのリクエストも頂いているので、これからもみなさんのご意見を参考にしながら楽しくアクセサリ作りをやっていけたらと思います。

(P.N.M.H)

#### <マリノスバザー 商品製作について>

・私は手先が不器用なため、一からアクセサリを作ることは、はじめはとても大変な作業でした。

しかし、製作を続けるうちに工具にも慣れ、だんだんと商品を作ることができるようになりました。

難しそう、苦手だからと敬遠せず、何事もまず取り組んでみる事が大事なんだと学びました。これからは色々なことに取り組んでいこうと思います。

(ワークショップメンバーズ： 生貝まどか)

・外作業ということでメンバー同士もコミュニケーションがとれる。作業をしてマリノスバザー含む横浜市のイベントに参加していきたい。



(PN. マリノスケ)

・私はバザーに参加する以前は物事に対する考え方の違いに戸惑い、憤りを感じる事も多かったですが、バザーに参加させて頂き、他者の意思と価値観を尊重する事を学び、自身の傲りに気付かされました。バザーで学んだ事を今後に活かしていきたいです。

(ワークショップメンバーズ 匿名希望)



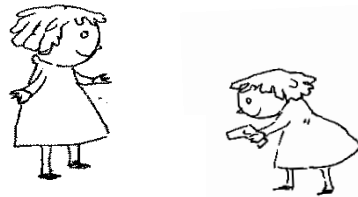
・僕がバザーに参加するようになったのは、同じ事業所に通う先輩メンバーからの声かけでした。最初は不安で乗り気ではなかったのですが、とりあえず行ってみることにしました。そして、いつの間にか、自分もバザーの常連メンバーになっていました。

バザーでは疲れることもありますが、あるスタッフさんから「バザーなんだから楽しんで！」と言われ、それ以来、休憩時間は美味しそうな店を見つけるようにしています(もちろん食べてます！)。バザーは基本立ち仕事なので、体力もついてきます。興味のある方はぜひ参加してみてください。

(PN. 豆・誠)

・私は、接客のある仕事が好きなのでマリノスバザーに参加しています。マリノスバザーでは外部のお客様と接することが多いのですごく自分の為になり、役立っています。

(ワークショップメンバーズ：朝倉良太)



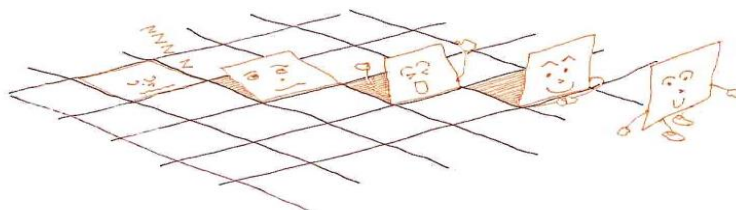
## 《就労移行支援事業所 ジョブアシスト横浜》

### 『初めてオープン就労を経験して』

私は今オープンで事務職をしています。私の障害は統合失調症で、以前はクローズで主に製造業で働いていましたが、再発しては会社を辞めることとなり、会社を転々とせざるを得ない状況でした。再発を繰り返した結果、完全に行き詰ってしまい一時はひきこもり状態になりましたが、一步踏み出さなくてはと思い、ジョブアシスト横浜に入所して今の会社に入社するに至りました。私は最初からオープン就労を目指すことを決めていましたが、当初はオープン就労に対して給料の安さや、単純な仕事ばかりでやりがいがないのではないかとといったネガティブな印象ばかりを持っていました。しかし実際に働いてみると、今までで一番働きやすいという実感を持っています。クローズで働いていた頃は体力的に厳しい状況でも残業に対応したり、限界であっても仕事を頼まれたら無理をして対応してしまったり常に背伸びをして働いているような状況でした。今の会社では無理なことは無理といえる環境で残業もありません。その他にも定期的に管理者と面談があり、健康状態や仕事の悩み、思っていることなどを気軽に話すことができたり、個人の適性に合わせて業務を振り分けてくれたりと、とにかく色々な面で配慮があります。また私は事務職はゼロからのスタートだったのでPCなどOA機器の使い方などに自信がなかったのですが基礎からしっかり教えて頂ける環境だったのでそこそこ使いこなすことができるようにもなりました。今の環境であれば病気の再発の可能性はゼロであると確信しています。

これから就労を検討されている方には是非職種や給料にとらわれず病気とうまく付き合いながら働ける会社選びを心掛けて頂きたいと思っています。きっと見つかると思います。

(匿名希望 38 歳男)



## <<久保山事業所>>



### 「当事者職員になって」

僕は久保山斎場駐車場管理をやって3年目になります。その前は公園管理を4年半やりました。SSJにお世話になって7年半になります。

僕は2015年から当事者職員になって働いています。今、一緒に働いているのは健常者のシルバーさんばかりで障害者は僕だけです。

平日の夜と、土・日・祝日は朝から夜まで駐車場を営業しています。営業時間は21時までですが、車が入らない日は、19時15分であがることもあります。団体利用の時などは、21時半にあがることもあります。

一年で何回か非常に忙しくなる時があり、満車になって、車が駐車できなくなる場合があります。車を駐車したい客にどなられることもあります。ちょっと傷つきます。

当事者職員になっても、仕事の内容は基本変わらないです。ただ7時間勤務をやるようになり、積極的に消耗品をチェックして意識的にみんなが困らない様にしています。

みんな健常者なので元気です。年はとっているのですが動けるし、頭もまわるし、体力もあります。65才定年ですが、僕が65才になるまで駐車場管理の仕事があるかどうか心配です。できれば65才まで続けたいと思っています。



(久保山事業所：職員・大野 英樹)



## <<北部事業所>>

### 『 自己実現 』

SSJに入り、北部事業所で勤務しはじめて3ヶ月くらいは、過緊張からストレス過剰になり、幻聴が聞こえ、自立出来ないという不安でいっぱいでした。

そんな中で、関係機関であったり、職員や先輩従業員のサポートのもと、分からないこと、こんな時はどうするの？と気軽に相談にのってもらい、ご指導を頂きました。それらを自分で理解し、フィードバックの繰り返しをすることで、自分自身で仕事が出来ていると実感しつつ、成功体験が増え、自信に繋がりました。

また、自分のノルマを達成しながら、仕事を通してお互いに支え合うことで、社会との繋がりが素晴らしいことであると気付きました。

現在、半年が過ぎ、諦めなければ前進出来ることを教えてくださった職員や先輩従業員の方たちに「ありがとう」という感謝の気持ちを大切に、充実した仕事、プライベートをより一層高めるため、チャレンジしていきたいと思う所存です。



(北部事業所：従業員・竹 伸夫)

## <<横浜 SSJ 相談支援室>>

### 横浜 S S J 相談支援室、もうすぐ3年目を迎えます！

2014 年 8 月 1 日に開設した横浜 S S J 相談支援室はこの夏もうすぐ 3 年目を迎えます。初年度はジョブアシスト横浜・ワークショップメンバーズに間借りしてスタート、保土ヶ谷区、中区の方々を中心にお世話になりました。当初は、利用者の確保に苦しみ、各事業所および区役所の担当者に、チラシや趣旨ペーパーを配っていました。

2 年目は、地域活動支援センターすきっぷの一角に間借り、夏からエリアを 18 区に拡大し、77 名の方々の支援を行いました。2 年目はスタート時期に事務のパート 2 名が配置され、年度途中からは相談支援専門員が 2 名体制となりました。

丸 2 年近くこの業務をさせていただき、日々、電車、地下鉄、バス、自転車、徒歩で様々な事業所を回り、関係者の個別支援会議を設定、新規のアセスメントとモニタリングにて、自分自身の目標を見極めていただくことで、就労系事業所や生活訓練事業所を効果的に活用していただいています。

3 年目の 2016 年度は、100 名を超えたご利用者の実態を見つめなおし、事業の方向性を検証する 1 年とするため、新規の受付を控え、モニタリング中心の関わりをさせていただいています。

アセスメントやモニタリングで自らを定期的に見つめなおすことは、人によっては厳しいことと思いますが、自分の目標に向かって進む足がかりが見つかってよかった。自分を支えてくれる皆と会議ができてよかった、といってくれる方も多いです。

計画相談を利用してくださっている方々からのコメントです。

・M さん

「今まで自分が、計画などせずに生きてきて、つまづいてきた。こういう風に、計画相談で、生活してゆくことの指針を示してもらってよかった。‘こうすればいいんだ’ということについて、考えることができた。」

・H さん

「自分を見つめ、こうすれば良いんだな、と思う。この場を活用して相談することで、少し楽になる。」

・Y さん

「話すことで、自分の振り返りができる。今後に活かしてゆける。」



(横浜 SSJ 相談支援室：職員・青柳 智夫)



# メンバー・従業員の「声・こえ・コエ」

今回は ～相談～ をテーマに、皆さんに思いを表現してもらいました。

## 私の「相談」



今回、さらを退職することになりました。退職を決めるまでには、様々な方と相談をさせて頂きました。主治医、区役所のワーカーさん、生活支援センターのスタッフさん、就労支援センターの施設長さん、さらの前施設長さん、等々。もちろん、さらのスタッフさんも、です。

相談のきっかけは、健康状態が悪く（首と腰のヘルニア）仕事を続けていくことが困難となり、まず、さらのスタッフさんに相談し休みを頂きました。休みを頂いている間、治療に専念していましたが、ふと、疑問にぶつかりました。「このままでいいのだろうか？」そこで、前者の方々に色んな角度から意見を聞き、相談することで自分では考えつかなかった事や、新しい発見等、頂く事が多々ありました。相談という自分自身で決断できないのかと思われるかもしれませんが、様々な考え方を聞きながら、最終的には自己決定するので、1つの思考的方法論だと私は思います。そして、退職という結論となりました。

今まで、さらに7年間お世話になり、ありがとうございました。



（さら 小田 有紀子）



## 「相談」

「相談」しようとする、「相談」の仕方が分からないし、自分の中で答えが出ているので「相談」しない。「相談」という言葉に、重いイメージがある。しかし、「相談」しないで決断していくと、失敗することが多かった。

雑談していると、自然と「相談」している形になっている。雑談の時に、自分の考えなどをメンバーさんに話して、意見とかをもらおうと答えの枠が広がって、気持ちが楽になる。

自分で決める時は、悪いことを想像してしまうけど、メンバーさんに話すことで明るいイメージが出来る感じがする。人に話すことで、以前だったらリストカットしていたことでも、薬だけに頼らず対処できている。人に話すことで、自分のストレスがコントロールできるようになった。会話でストレス発散になってきている。すきっぷに通い、メンバーさんと一緒に清掃の仕事をしてメンバーさんと慣れたことで、話すストレスが減った。

改まって話すことより、気楽に話している方がいい。

（すきっぷ 佐々木 光）

## 「相談は、私を成長させてくれる」

私は相手の気持ちを想像するのが苦手です。そのため相手の気持ちを一生懸命想像するのですが「相手はこう思っているのではないか」と勝手に思い込んでしまい、相手の気持ちを確認せずに誤解したままのことが多々あります。

私は中学 2 年生の時に不登校になったのをきっかけに、カウンセリングを受け始めました。その頃は自分の気持ちがわからず、カウンセラーにどのようなことが辛いかを聞かれても「全部」と答えるのが精一杯でした。自分の気持ちを言葉に出来なかったため、なかなか生き辛さが改善されず、悶々とした毎日を送っていました。

その後、大学の学生相談室でカウンセラーと出会いました。相談室に通い続けるうちに自分の気持ちを言葉に出来るようになり、精神的に良い方向へ向かいました。教員にも相談し、大学 2 年生の頃紹介された病院で発達障害と診断され、支援を受けることになりました。さらに発達障害者支援センターに通い、障害特性について勉強し、特性をどう乗り越え活かしていくかを相談しました。次第に生き辛さが改善されていきました。

様々な人と話すうちに自分の気持ちを整理でき、考えの幅が広がりました。継続して相談し、相手にアドバイスをもらうことで自分を客観的に見れるようになり、私一人でも解決策を作れるようになりつつあります。今は相手の気持ちを想像だけで判断せず、相手に相談して確認するよう心がけています。

これからも人との出会いを大切にし、いろいろな人の考えを聞き、自分の視野を広げて得意なことを活かせるように、前進していきたいです。

(ワークショップメンバーズ 女性メンバー)



## 「相談上手になる」

私は今まで、あまり人に相談することが得意ではありませんでした。でも今は、悩んだ時や壁にぶつかった時など、作業所のスタッフの方などに相談することはとても大切なことだと思っています。相談することによって、自分にはない新しい考え方を知ったり、自分の課題を指摘されたりすることで、自分のことを客観的に見られるようになる気がします。

ただ相談する前に、自分の頭の中の考えを整理してまとめておくことが、本当の自分の思いを相手に伝えるためには必要になってくると思います(とてもエネルギーのいる作業ではありますが…)。上手に相談することは、案外と難しいことではないでしょうか。

そして相談しているときに大切なことは、相手が言ってくれたことを素直に聴く心を持つことだと思います。これが簡単なようで、なかなか難しいことです。

それから相談してフィードバックとして得たことを、メモするなり記録として残しておく、同じような状況に陥ったとき「あの時、あんなふうに言われたな～」と思い出し、自分で対処できることもあります。「相談→フィードバック→自分なりの対処」を繰り返しているうちに、以前よりも少しずつは自分の力で問題に対処する力がついてきたように感じています。

社会の中で生きてゆく限り、悩みや人間関係のストレスは避けられないものだと思います。これからも周囲のサポートしてくれる人に、上手に相談しながら、力を借りて人生を歩んでゆきたいと思っています。

(ジョブアシスト横浜 M・Y)

## 「状況に応じて相談機関を使い分ける」

私は、手帳を取得する(平成22年4月)まで相談機関を持っていませんでした。

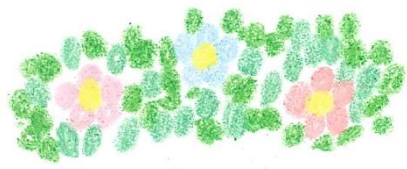
手帳を取得してから、区役所や作業所、生活支援センターなどを使いはじめ、病気や生活面は作業所と生活支援センターを使い、福祉サービスについては区役所を利用しました。

平成23年10月に北部事業所に入職後は、仕事のこと、業務に支障のある病気や怪我についてはスタッフに相談して、生活面は今まで通り、作業所や生活支援センター、そして健康面の相談は区役所の保健師さん、トータル面での相談は区役所のケースワーカーさんをお願いしています。

こうして、相談支援機関をいくつか持つことによって、多少の気分の波はありますが、安定して働くことが出来ています。

相談支援機関を持つことは病気を抱えながら生活していく上でとても大切なことだと思います。一人で悩まず、ひとつでも多く相談にのってもらえるところを持ちたいものです。

(北部事業所従業員 唯野 貴史)



\*\*\*\*\*

## 《会費・寄付者納入報告》

2016年度6月末までの会費・寄付の状況です。

・個人会費 33名      ・団体会費 4団体      ・賛助会費 7名



いつもありがとうございます。精神保健福祉の向上のため、大切にさせていただきます。

\*\*\*\*\*

### ＜編集後記＞

今年の夏は、例年以上に暑い日が続くとの予報。今から、心して夏を迎えたいと思います。

どんなに暑い夏も、2~3か月後には「暑かったけど、乗り切ったね」と言って、懐かしく思っていることでしょう。どんなことも、後からは良い思い出になるものと自分に言い聞かせて。

(す)