

SSKP

はれのちくもり

第85号

ピアス通信別冊第12号

はれのちくもり別冊ピアス通信では、就労移行支援事業所ピアスの訓練やイベントを中心に、多摩棕櫚亭協会の「働く」ことに関する情報を皆様に発信していきたいと思っております

平成29年1月23日開催 就労プログラム 特別講座

調布はしもとクリニック・橋本和幸先生 に聞く

『森田療法家から見た統合失調症の見立てと治療』について

ピアスでは、毎週金曜日に就労プログラムを行っています。プログラムでは、ピアスの就労トレーニングの仕組みを理解しながら、職場の人間関係についてディスカッションしたり、履歴書の書き方や面接の受け方を練習したりと、テーマを設けながら就職に関する準備を行っています。

今回、1月23日(月)に特別プログラムとして調布はしもとクリニックの橋本和幸先生をお招きし、『精神疾患の理解と付き合い方』についてお話をいただきました。内容をかいつまんで紹介したいと思います。

- ★ 統合失調症とはどんな病気であるのか。有病率は人口の0.7%で、めずらしくない病気であること。症候群であり、発症年齢や症状、再発兆候は多様であり、症状にも幅がある。
- ★ 統合失調症の予後。過去20年で大きな変化があった。精神病院の平均在院期間は短くなって、多くの人は社会生活が可能である。
- ★ 統合失調症の症状には陽性症状と陰性症状がある。
- ★ 統合失調症の初発・再発兆候について。再発兆候(症状や行動パターン)は本人・周囲が自覚出来るか、そして早めの対応が出来るかが大切。再発すれば、その都度作業能力の回復の到達点は下がり続けるため、再発予防が優先である。
- ★ 統合失調症の精神療法。本人を中心とした地域のネットワークがあることは、治療には大事であること。ちょっとずつ色々な人に頼り頼られる関係が『自立』。一人でやろうとすることは『孤立』。
- ★ 統合失調症の社会復帰援助について。「2日続けて無理をしない」の鉄則。適正のある職種について。



当日はピアスと、同法人棕櫚亭 I からメンバー・職員が参加し、2階の食堂がいっぱいになりました。お話の所どころで大きく頷いたり、メモを取る人が多く、質疑応答も盛り上がりました。また、先生には私達が事前に用意した質問にも丁寧に対応して頂きました。その様子を次ページにてご紹介しておりますので、是非ご覧ください。

今後の就労プログラムでも、就労に関する様々なテーマを取り上げていきたいと思っております。(ピアス 長野)

就労プログラム 精神科医の話を聞いて 利用者K x スタッフ吉本の談話



今回僕は参加できなかったのですが、橋本先生のお話はいかがでしたか？

とてもいい話でしたよ。統合失調症のお話を中心でしたが、どんな病気にも通じる「病気との付き合い方」だなと思いました。



そうなんですね。聞きたかったなあ。参加された皆さんはどうでしたか？

何人かに終わった後で聞いてみたけど、すごい参考になった、分かりやすかったという声が多かったよ。たくさん質問も出ていました。



たとえばどんな質問でしたか？

「調子の波をどうコントロールしたらいいか」という質問があったね。



先生はなんと仰っていましたか？

そうですね、「そもそも気分には波があるのは当たり前。コントロールしようと思うことがストレスになり、症状などの裏目に出してしまうことがある。波に合わせた過ごし方をすることで、結果的には波が小さくなるのでは。例えば、気分が下がり気味の時は仕事量をおさえて、調子が良い時はいつも通り働いてみる。」なんていうお返事を頂きました。



確かに、僕も自分でプレッシャーをかけてしまうことがあります…。他にはどんな質問がありましたか？

「職場に上手く馴染むにはどうしたらいいか」っていうのもあったよ。



新しい所に行くのは緊張しますよね…。

そうですね。先生は「まずはしっかり仕事すること。休憩時間の雑談などは無理をせず、聞き役にまわること。続けていけば段々輪の中に入れるようになる。」って仰っていました。



そうか、馴染もうと頑張りすぎなくていいんですね。少し気が楽になります。そういえば事前にお願ひしていた質問は答えて頂けましたか？

「就職後の環境の変化にどう対応するか」「仕事をしていて症状が悪化した場合、どうしたらいいか？」でしたよね。
「まずは自分が悪くなる時のパターンを理解していた方がいい」「周りの人に声をかけてもらえるように、理解してもらっておくことが大切」とお返事頂きました。確かに自分だけでは不調に気付かない事もあるよね。支援者や家族、会社の方とそういうことを言い合える関係づくりが大事だね。



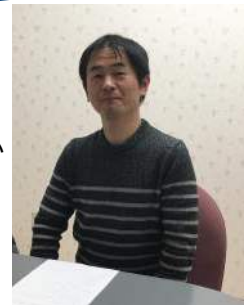
そうですね。自分だけで考えるのではなく、周りの人に協力してもらおうのも大事ですね！これからのトレーニングに役立てていきたいなと思います。

就職者インタビュー

ピアス卒業生で現在外資系アパレル会社で働いている山下亮さんに、就労までの経緯や今のお仕事についてインタビューしました。

Q. 仕事の内容や勤務の形態について教えてください。

A. 本社の総務部に勤めて5年半になります。主に荷物・郵便物の仕分けの他、事務用品やコピー用紙の補充・発注、経費処理などもしています。最初は週30時間からスタートし、現在は9時～18時（8時間）のフルタイムの正社員で勤務しています。



Q. ピアスでのトレーニングの感想、もしくは思い出などがあいましたら教えてください。

A. 厨房・環境・事務と3部門全て入りました。元々は「自分はデスクワークだけだ」と思い事務補助を希望していましたが、実際にやってみると入力作業が意外と自分に向いていないと感じました。また職員から「山下さんは体動かす方がいいね」と言われたり、マンション清掃や厨房の配達などの外にでる仕事が楽しかったりして、価値観が変わりました。

そんな中、ピアスにも慣れて楽しくなり、外に（社会に）出たくなくなってしまい、就労のモチベーションが一時下がってしまったことがありました。「働く以上きちんとフルタイムで働かなくては…」というプレッシャーがあったのですが、ハローワークの方から「無理して頑張らなくても、バイトからでもとりあえずやってみては」と言われ、呪縛から解放されました。

Q. 現在、働いていてどのような配慮がありますか？

A. 障害者雇用担当者と3カ月に1回、上司と週に1回ミーティングをして、話を聞いてもらっています。

Q. 長く働き続けるためのコツはありますか？

A. 根性でしょうか…（笑）辞めたいなと思ったこともありますが、たくさんの相談先やツールを持っていることも大切です。特に働き始めの頃は色々な人に愚痴を聞いてもらいました。

Q. 最後にピアスのトレーニングで役に立ったこと・やっておいの方がいいことを教えてください。



A. 報連相をきちんと意識して取り組んだことです。外できちんと教わる機会がなかったのでとても参考になりました。またスポーツや勉強でもそうですが、ベーシックな部分、土台を強くしておくことでどんな仕事でも使え、応用できます。例えば、いかに弁当箱洗いを早くできるかのテクニックではなく、体力をつけたり、丁寧に仕事をしたり、自己流にならないことだったり、身を付けることがとても大切だと思います。

今回のインタビューを通して、就労について改めて考えさせられる機会となりました。ご協力いただいた山下さんには重ねてこの場でお礼申し上げます。（ピアスメンバー KK）

ピアス 2月の予定

2/10 (金) & 2/24 (金)

就労プログラムにて、特例子会社(サンクステンプ・東京グリーンシステムズ)へ企業見学に行きます。

2/14 (火)

国立市主催 就労シンポジウムをメンバーと職員で聞きに行きます。

2/24 (金)

就業・生活支援センターオープナー主催 拡大版多摩就労研究会を開催します。

次号予告

- ◆ 棕櫚亭30周年記念
天野聖子前理事長インタビュー
- ◆ ピアスOBのメッセージ
- ◆ 就労プログラム 企業見学の報告

etc...

なお、誠に勝手ながら、3月号・4月号はお休みさせていただきます。次回の発行は5月末を予定しております。

編集後記

- ◆ 楽しく作業するというのが苦手でしたが、仕事は楽しく笑顔でやるのが大切だと気付きました
(TM)
- ◆ 初めての企画で緊張しましたが、お互いに意見を出し合ったりして楽しく作業出来ました。
(TO)
- ◆ 2度目の企画でしたが、大変で疲れました。
(KK)



社会福祉法人

多摩棕櫚亭協会

法人ウェブサイトでは最新の情報をお届けしています。

⇒ www.shuro.jp

『棕櫚亭』で検索!

【編集】社会福祉法人 多摩棕櫚亭協会
就労移行支援事業所ピアス内
はれのちくもり編集委員会
〒186-0003 国立市富士見台1-17-4
Tel 042-575-5911

【発行】特定非営利活動法人
障害者団体定期刊行物協会
〒157-0072 世田谷区祖師谷3-1-17-102
Tel 03-6277-9611

【定価】100円