7つの項目のアンケート結果と分析データ

アンケートをとるにあたり、まず一番に聞きたいと思ったのが「働きたいと思った理由」です。これがないとはじまりませんよね。そこで、もしかしたら生活スタイルによって、理由が違うのではないかと思い、「同居」「一人暮らし」「グループホーム」「その他」で分けてみてみました。すると・・・。

図1「働きたいと思った理由は?」

同居	一人暮らし	グループホーム	その他
• 経済的自立	• 経済的自立がしたかった		
社会参加したかった社会人に近づきたかった	家族を養いたかった社会貢献がしたかった	た	• 独り立ちしたかった
・ 自立したかった	・ 担会員所がしたがった・ 胸を張って生きたかった	など	など
自己肯定感を高めた	一人暮らしがしたかった		
かった	• 訓練が落ち着いたので		
生活リズムを整える趣味のため	チャレンジしたかった • 友人・趣味を充実させた		
・ 以前のように戻りたい	かった		
• 家族を養うため			
T7.1"	など		
など			

アンケートの傾向からみてみると・・・

生活スタイルに変わりなく、経済的理由が圧倒的に多かった!

一人暮らしの方が経済的自立をしたいという理由をもつのはわかりますが、同居の方もほとんどの方が同意見であることは意外でした。

他には・・・

「自己肯定感を持ちたい」「以前のように戻りたい」「誰かの役にたちたい」「リハビリが進み、健康になった」「社会参加をしたい」という治療が進んだことで働ける自信がついた方が多いように感じます。

中には・・・

「親からのプレッシャー」「社会的立場が気になった」という働いていないことでの漠然とした不安で働くことを選択した意見も小数だがみられました。



☆まとめ☆

・理由やきつかけは様々ある。

・「働きたい」と思う、考え始めた時から「働く準備」はスタートしている。

次に、就職する前の気持ちについてもみていきたいと思います。就職する前にいろんなサービスを利用して訓練をしている人は多いようです。そこで今回は「就職に向けて不安だったことは?」について就職前に利用していたサービス別にみてみることにしました。

すると・・・。

図2「就職に向けて不安だったことは?」

デイケアから就職	就労系施設を利用	就労系施設を2つ以上利用	訓練なし・転職
病気と付き合いながら働くことができるか再起できるか	 不安がもてるほど余裕がなかった 継続できるか 働く体力があるか 対人関係 職場に溶け込めるか 初めての職種での就職 作業を覚えられるか 病気が重くならないか 病気を抱えながら働けるか 	 長く働けるか 指示通り働けるか 職種が合うか 人間関係 体力 病状悪化しないか 	人間関係体力うまく働けるかパソコンスキル

アンケートの傾向からみてみると・・・

オープナーから就職した方々のほとんどが就労系施設である「就労移行支援事業所」「就労継続 B 型」を利用している方が多かったので、多くの意見が就労系施設を利用している方からの意見になりました。

「自分に自信がない」「長く働けるか」「仕事があるか」「嫌になったときにどうするか」など**漠然とした不安**をもっている意見が多くありました。

また「対人関係」「仕事が自分に合うか」などの不安を挙げている方もいました。病状について不安を持つ意見が思っていたよりも少数だったのは**意外**でした。



働く前の不安として、健康管理や日常生活の不安よりも 対人技能や仕事について持ちやすい。 ここからは働き始めてから感じたことについて聞いていきたいと思います。まず最初に「働く前に身につけておいてよかったことは?」という質問です。これはこれから働きたいと思っている方々にとっては気になる項目ですね。何が皆さん働き始めてから必要だと思ったのでしょうか。

ここからの質問項目は「1年未満」「1年~3年未満」「3年以上」の勤務年数別に分けてみました。

図3「働く前に身に付けておいてよかったことは?」

1年未満	1年~3年未満	3年以上
 メモの取り方 自分から仕事をする癖 パソコンスキル 報連相 コミュニケーション力 特性整理 支援者のへの相談 	 安定通勤 支援者への相談 相談力 体力つくり 仕事に責任感をもつ 報連相 コミュニケーション力 ビジネスマナー 特性への対処 清掃技術 パソコンスキル 	 生活リズム 体調管理 ブレーキをかける 金銭管理 相談力 職員との信頼関係 仕事のスキル 苦手を知っておく 人間関係 挨拶・礼儀 言葉遣い

アンケートの傾向からみてみると・・・

勤務年数に限らず、共通していた意見は「**支援者への相談**」でした。皆さん支援者に相談しながら仕事を続けられているようです。勤務年数別にも違いが見られました。

- 1年未満・・・パソコン入力や障がい特性の整理など仕事上の個人のスキルという意見が多かった。
- 1年~3年未満・・・職場での相談力やビジネスマナー、報連相などのコミュニケーション力に関する意見が多かった。
- 3年以上・・・挨拶や言葉遣い、相談力など改めて基本的なコミュニケーションが必要だと思う方が多かった。 さらに、生活リズムやブレーキをかけることなど長く働く方ほど、体調管理に関することの意見が多くあがりました。



☆まとめ☆

徐々に個人のことから他者とのコミュニケーション力が必要とされることを実感する。 また、仕事から就業生活を考えるように変化していく。 次に「働くうえで努力していることは?」についてみていきたいと思います。私達は支援の中で、働く上で「配慮してもらいたいこと」と「努力すること」を分けて考えましょうと伝えることがよくあります。障害については配慮を依頼する必要がありますが、会社によってできる範囲は変わります。では現在就労されている方達はどんなことを努力しているのでしょうか。

図4「働くうえで努力していることは?」

1年未満	1年~3年未満	3年以上
 生活リズム 体調管理 自分でメモをとる 丁寧に・正確に 手を抜かない 指示に従う 優先順位を考える 和を乱さない 同僚を気遣う 挨拶をする 仕事とプライベートの切りかえ 	 生活リズム 体調管理 安定出勤 自分でメモをとる 仕事の精度を下げない 自分の仕事を管理する 目標をもって仕事をする 積極的に自分から仕事をする マニュアルを自分で作る 気持ちを切り替える 体力作り 	 体調管理 (つぶれないようにするなど) 毎日通勤 感情のコントロール 自分でメモをとる 仕事に責任をもつ 自分から仕事をもらう 社員とコミュニケーションをとる 報連相をしっかりする 自分から質問する 人と比べないようにする リフレッシュする こまめに休憩する 仕事を持ち帰らない

アンケートの傾向からみてみると・・・

勤務年数に限らず、意見として、圧倒的に多かった内容は、生活リズムを整えるなどの**体調管理**でした。また時間を守る、メモをとるなど、正確な仕事を継続・維持するための努力をしているという共通意見も多かったです。

勤務年数別にみてみると・・・

- 1年未満・・・同僚を気遣う、和を乱さないというような会社に馴染むための努力をする意見が多かった。
- 1 年~3 年未満・・・自分から仕事をもらうことや相談・発信する、仕事の管理など、**自ら積極的**に仕事に取り組んでいくという意見になり、1 年未満の方の意見から変化がみられた。
- 3 年以上・・・さらに意見が変化してきており、**仕事に責任**をもつことや、より積極的に仕事を行い、**社員とのコミュニケーション**をとることで、仕事を維持していく努力をする意見が多くあがっていた。



☆まとめ☆

受け身から主体的な働き方に変わっていく。 決まった仕事から仕事の幅が広げる努力をする。 なじむ努力から自分の立ち位置を獲得していく努力をするようになる。 次の質問は「仕事の悩みに対しての対処方法は?」です。まずは働いている人の悩みはどんな悩みがあるのか、気になりますね。そして何より気になるのが悩みに対してどんな対処方法をとっているのか、見ていきたいと思います。

図5「仕事の悩みに対して対処方法は?」

1年	1年未満 3年以上		1年~3年未満		
悩み	対処	悩み	対処	悩み	対処
 同僚との関係 この仕事で良かったのか? モチベーションの維持 仕事が単調 世間話ができない 仕事が覚えられない 人と比較してしまう 	上司に相談慣れる支援者に相談して、会社に掛け合う体力を考慮マニュアルを活用	 対人関係 同僚との関係が疎遠 スキルアップできるか 時間数の延長 仕事が続けられるか 給与が低い 体調不良 定時に終わらない 	 誰かに愚痴る 気にしない 支援者に相談して 上司と掛け合っても らう 本で勉強 意識して改善 小休憩・頓服の使用 気分転換 	 給与が低い 雇用形態 同僚との付き合い方 話が合わない 予測できない仕事 モチベーション 体調安定 ストレス対処 	 会社に相談 支援者に相談 病院で主治医に相談 仕事として割り切る・折り合いをつける 年金申請

アンケートの傾向からみてみると・・・

勤務年数に限らず、最も多かった仕事の悩みは**職場での人間関係について**でした。そしてその対処方法として、**誰かに相 談すること**で解決していくという意見が多かったです。

<悩みについて>

- 1年未満・・・仕事があっているか、単調な仕事や仕事が覚えられないなど、業務面についての悩みと労働時間についての 悩みが多かった。
- 1年~3年未満・・・時間数やスキルアップなど、自分の成長について悩み始める意見が多くなってきていた。また、給与面についての悩みも出てきていた。
- 3 年以上・・・さらに給与面や雇用形態についてより多くの方が悩んでおり、将来的なことも考え始めていく。また体調面についても3年以上経っていても悩みとしてもっているようだった。

<対処方法>

- 1年未満と1年~3年未満・・・様々な悩みに対しての対処として支援者に相談し、支援者から会社へ交渉してもらうことをしている。また時間数については3年かけて、体力をつけていくことや休憩の取り方を工夫するなどの対処方法がみられた。
- 3 年以上・・・相談相手が支援者よりも会社の上司や友人にシフトしている。また仕事として割り切ることで、対処していくという意見が多かった。



☆まとめ☆

<悩みについて>

勤務年数に関わらず、同じ人との関係で悩むことや関わる人が広がっていくため、 人間関係についての悩みはあるもの。

<対処方法>

多くの対処方法は相談すること!ただし、支援者から会社への相談にきりかわっていく。

次は生活面もみていきましょう。「働く」とはその前提として生活を送っているということでもあります。そこで「生活面で大変なこと・工夫したことは?」という質問をしてみました。働き始めてからどういう生活を送っているか、生活面で変化がないか、生活スタイル別にみていきました。

図6「生活面で大変なこと・工夫したことは?」

同尼	3	一人	暮らし	グループオ	マーム・その他
大変なこと	工夫していること	大変なこと	工夫していること	大変なこと	工夫していること
 1日寝てしまう 疲れすぎる 睡眠不足 家事ができなくなった 休み・好きなことの時間が減った 生活リズムを変えること 時間に追われる 時間が余らなくなり、楽になった 特になし 	 睡眠リズムを同じにする 体調管理 仕事と生活のバランスや切り替える リフレッシュする 自分の時間を大事にする 予定を詰め込みすぎない 身体を休ませるなど 	 お金の使い方 体力 食事の準備 体調管理 家事 寂しくなる 趣味にあてる時間がなくなる 朝・夕の時間の過ごし方 	 家事は休日にする ストレスを溜めない リラックスの時間をもつ 食事・睡眠を気をつける 軽い運動をする 時に羽目を外す 無理しない 	自由な時間が減った用事を済ませられない家事	 睡眠時間の確保 風呂にしっかり入る 余力に合わせて、作り置きをする 遊ぶ時は遊ぶ

アンケートの傾向からみてみると・・・

生活スタイルに関わらず、自分の時間・体調管理・家事3つに大変さを感じていることがわかりました。

- 自分の時間・・・自由な時間が減ることで、趣味にあてる時間が減るということ、また生活リズムを変えることが大変という 意見が多かった。
- ◆ 体調管理・・・・疲れて1日中寝てしまう、睡眠不足になるなどの意見が多くあがった。
- 家事・・・家の手伝いができなくなる、平日に家事ができなくなるという意見が多くあった。

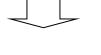
大変さに比べて工夫については、生活スタイルで違いが見られました。

<同居の場合>

自分の時間を大事にする、リフレッシュをする、予定を詰め込みすぎないなど、自分の時間を確保するための工夫と体調管理に関する工夫の意見が多くあがりました。その反面、家事に関しての工夫は少数意見に留まりました。

く一人暮らしの場合>

家事・自分の時間・体調管理について、バランスよく工夫している意見が多くみられました。やはり同居に比べて家事の時間 を捻出しようと工夫している方が多いようです。



☆まとめ☆

生活スタイルで大変さは変わらないが、工夫は変わる。

同居の場合、家族のサポート受けることで、家事の負担は大きく変わらないと考えられる。一人暮らしの場合は、家事と健康管理を優先するため、自分の時間を作る意識がより必要になる。

最後に聞いてみたいこと。職員としてもぜひ聞いてみたいことですが、皆さんも聞いてみたいことだと思います。

ずばり!「長く働く秘訣は?」実際に継続して働いている皆さんはどのようなことを秘訣と思い、取り組んでいるのか見てみましょう。

図7「長く働く秘訣は?」

1年未満	1年~3年未満	3年以上
 働く前に実習をする 無理をしない 仕事に慣れる 気分転換(ストレス発散) 切り替える 職場環境がいい 	 体調管理 無理をしない 病状のコントロール 支援者と信頼関係をつくる 困った時に相談できる人がいる 仕事が合っている 職場環境がいい リフレッシュをする 仲間との支え合い 簡単にあきらめない 忍耐 切り替える 給料を使う 	 生活の改善・見直し 生活にメリハリをつける 余暇を大切にする 余力を残す 無理しない/自分を認める 友人に会う 上司に相談 支援者との面談 温かい職場と同僚 お金が必要 忍耐

アンケートの傾向からみると・・・

勤務年数に限らず、共通していることは、自分にあった**気分転換**の方法を持っていることや**誰かと相談する**という意見が多かったです。また、職場環境がいいことが秘訣だとあげられている方もいました。

勤務年数別にみていくと・・・

- 1 年未満・・・・まずは仕事に慣れることが優先という意見があり、相談関係も支援者との2者関係が中心という意見が多かった。
- 1年~3年未満・・・体調管理や支援者・仲間と相談できる環境があるという意見が多くあがった。また、忍耐も必要という意見もあった。
- 3年以上・・・生活の改善や見直しを行い、余暇を充実させていくことが秘訣という就業生活を考える意見が多くあった。また、支援者との関係だけではなく、上司や仲間との関係を通して、自分で自分のサポーターを増やしていくという意見も多かった。



長く働くと仲間が増え、自分のサポート体制ができていく。 また、自分の働く居場所を創ることができる。