

このテーマをもとに談話室の中でディスカッションを行いました。

フセンを活用しながら意見を出し合い、まとめていきました
皆が考える“自分の「働く」を創る”に大切なことは…



◎ 自分の「働く」を創るには…

① 職場での私を創ろう

スキルだけでなく、相手とコミュニケーションをとって、お互いに知り合っていこう。

② 相談相手を創ろう

悩みはつきないもの。
仲間(上司・同僚・友人・支援者)を増やして、抱え込まずにいこう。

③ 就業生活を創ろう

職場だけでなく、自分の自由な時間・健康面・生活面にも目を向けて、自分でプロデュースしよう。

【 マナーについて 】

- 仕事をスムーズに進めていくためにも、あいさつは自分から
- 休まず出勤して信頼を得る
- 身だしなみを整え、TPO に合わせる



【 仕事の力について 】

- 求められるスキルは会社によって異なるため、会社に合わせた力を身に付けていく
- 手が空いた時や自分の仕事が終わった時には周りに声かけをし、手助けをする

【 コミュニケーションについて 】

- 相手の話をよく聞く
- 言葉づかいに気をつける
- 雑談力が良いコミュニケーションを生む
- クッション言葉(ex.「お話し中よろしいでしょうか?」「お仕事失礼いたします。」)を活用する
- 最初は上司とのやり取りだけだが、慣れてくると同僚とも話せるようになる。
ただ、いつもうまくいわけではないので、相談できる人に相談する

【当事者セミナーのアンケート 一部抜粋】

第1部それぞれが思う「働くとは？」の感想

- 今日、参加するにあたって、担当職員から目的をもって楽しんできて下さいと言われてきました。自分も、身の丈をよくみせすぎるところがあり、相談するところを、医療機関、作業所、就労支援事業所とSOSを仕事の面を出してきましたが、自分の家の事を大事にしながら、自分をふりかえりつつゆっくりと求職活動をしたいと思います。永く、仕事をつづけられる様にしたいです。
- 当事者、支援者、企業の方と、それぞれの立場の方から、意見していただけた事がとても良かったです。
- 様々、大切なキーワードが出てきたと思いますが、「発信力・相談力」「余暇」「モチベーションの維持・向上」は特に支援者という立場から当事者様と一緒に大切に考えていきたいと改めて感じました。
- 自分の身の丈に合った仕事をする事は、とても難しいと思います。皆、自分の実力が分かっているようで分からないからです。自分を客観的に見る事が大切だと分かりました。
- 働き続ける為には、自分自身にあった生活リズムを構築すること（大森さん）発信力、相談力をつけること。遅刻をしない、休まない、挨拶をする、あたりまえの事を大切にすること。等参考になりました。

第2部自分の働くを創ろう ～変わるのは「今」～の感想

- 職場での悩み、人間関係の悩みはみんなあるし、それを相談する相手は、内容によって変えていることを知れてよかった。みんな同じように悩んでいることが知れたので、自分だけじゃないと分かり、安心しました。
- 働くことは大変だけど働く意味を考える良い機会になり、いろいろお話を聞いて良かったと思います。
- 4名の方の表情がとても輝いていました。
- 悩みは成長のため、悩みは周りに相談する等、「悩む」ことはあたりまえで、そういうとことまっく付き合っていくことと、「仕事以外の余暇」が大事という話が良かったです。

その他 自由記述のご意見

- 一日に仮に6時間の障害者就労の中で、長く働いていた方とか、どんなステップアップをしてステキなワーキングライフが実際に送れるようになっていっているのか、お話を聞いてみたいです。
- グラシースの演奏ステキでした！これからもがんばってください！
- 質疑応答の時間がもう少しあると良かった。
- 時に出るであろう病気の症状と、どう付き合っって現在に至ったか？
- 発達障害の方が施設に増えてきています。発達障害の方の話も聞きたいです。
- 企業に対しての配慮事項をどのように伝えたのか？具体的に聞きたいです。例えば、配慮事項の整理の仕方など。

【これから働きたいと思っている方へのメッセージ】

無理しないで、焦らないで

■ 不安はあると思うんですけど、やっぱりあまり気負わず自分がしっかりやればいい。

■ ゆっくりでも構わないので、物事を少しずつ進めていけたらと思います。無理はせず、悩みは支援者に相談し

ながら解決していきましょう。

■ 素直にありのままに出せばいい。そうすれば周りの人たちが助けてくれる。

マイナスになることはない。いいことの方に考えられるようになる。自分の殻から脱して元気になって欲しい。

■ 職場には、いろんな先輩や後輩がいます。最初はどの仕事内容も大変だと思いますミスも多く出てしまいますが、指導して下さる方がいらっしゃるので、その方がアドバイスをしてくれますし、手順をおしえてくれます。安心して平気です。

■ 気長に長い目でみてあまり無理をしないで自分に合った仕事（身の丈に合った・やり過ぎると体調を崩

す）を見つけて長く働いてもらいたい。

■ 焦らないで、じっくりと自分の特性等を考えて就職した方がよい。

大変なことが待っているかも知れませんが、自分だけと思わずに困ったら相談すること。

■ いきなりフルタイムにせず軽い負担からはじめ、病状によって強度を調整。

オールORナッシングに陥らないこと。

■ 仕事をすると、たくさん知り合いが出来て毎日が楽しくなります。

最初は上司の関係や仕事の慣れなど時間がかかりますが、疲れたら休むぐらいの気持ちで、挑んでいただければと思います。

長く働くために

■ 就職はゴールではない。いかに定職するかがカギとなります。一步勇気を出して一般社会の世界に飛び込んでもらいたい。意外と出来るものだから。

■ 何のために働くのか、ぶれない目標を。

■ 働くことはゴールではない。しかし、働くことで自分の立ち位置が見いだせるようになることも事実なので、諦めず「前向きに下から上へ、上がるのだ」という気持ちを持って、今できる事にチャレンジして欲しいと思います。

■ 今の仕事は黙々とやる仕事です。自分の特性に合った仕事は長続きすると思います。

■ 一緒に張り合いのある人生を生きましょう。好きで、得で、社会に貢献できる仕事に就けますように。

■ 未来に向かって自分がこう成りたい（仕事など）。それを毎日「必ず就職する」とノート・紙に書いていました。そうすると夢が現実のものとなりました。（自己暗示）

■ 「働くために〇〇が出来ないと職に就けなし仕事も続かない」と思い詰めず、「いまの自分は〇〇はできる、次は△△が出来るようになるろう」とポジティブに考え、指導者の方に指示を仰いでステップアップしてみてください。社会に出ると、コツコツと毎日成果を積み上げていった分しか、周りの人たちは自分の能力を評価してくれません。

■ やはり続けることが大事だと思います。体調や精神状態を良い状態に保つことが仕事を長く続ける上で必要なことだと思います。

■ 自分の病気をよく知ること。

一生付き合っていくことだから基礎の基礎です経験だといきなり「全力」を目指さず、少しずつステップアップ（仕事内容でも、勤務日数が時間でも）していったほうが今の力を見極められるので、長続きできるのかなと思います。

■ 働くことはとても大変で難しい事です。特に働き続けるにはいろいろと直面する相談や悩みが生まれます。それを上手く乗り越えられることで見えてくることもあります。それは支援機関を上手く使うことや自助努力が必要です。就職することがゴールではなく、逆にスタートなので何年も諦めず、日々目標を持って働けると楽しくなってくると思います。

■ 自分に合った職場を選ぶこと。

■ ビジネスマナー、上司の正しい指示に従って仕事をする。

分らない事は上司に聞いてメモを取ることがコツです。

不安な時は上司や支援期間に相談することも大事です。

働き始めて生活上大変なことがあったら上司や支援機関に相談したほうが良いと思います。

お小遣いでは無駄遣いにならないように節約することもお勧めです。

■ どんな経験でもやって無駄な経験はありません。

その後の人生に何らかの形で役に立ちます。そういうものを積み上げていくことで働き続けることができますと思います。

職場でうまくいなくても、その失敗は将来生かせばよい。

トレーニングは大事

- 運やご縁になってしまうところもありますが、**日々のトレーニングに取り組む姿勢が大事**だと思います
- **トレーニングでいろいろ体験する。実習は必ず受けた方がいい。支援者の協力は受けた方がいい**
- 特にピアスでトレーニングしている人へ。

ピアスの和やかな雰囲気は外の社会からするとかなり特殊です。

ぜひ、人間関係を作れるように話しやすい人以外と話す練習しましょう。

それと、作業をする上のことで、人間関係のこと、言える悩みは担当スタッフに相談してアドバイスをもらいましょう。

むしろ言にくいことこそ、相談した方が自分を変えるきっかけにかもかもしれません。

あと、就労プログラムは大事です。働き続けるには作業をできる能力とは別に採用してもらうための力も必要です。

自分の障害の特性をよく知っていて対処法も分かっているだけでそれが採用されるための強みになると思います。

- 働くにあたっていろんな経験を活かしていただきたい。**働く力を持って**いただきたい。
- ピアスを利用されている方はプログラムとトレーニング、支援者を、そして何より厳しいトレーニングを行っているので自分自身を信じて下さい。

- トレーニングで気付いた自分の障害特性は、働いてからももっと症状として出てきて感じると思います

働く前に対処方法を身につけておく事は必ず働いていく中で必要になってきます。

そして、仕事に体調や作業が慣れるまでは大変だと思いますが、**ひとつひとつ支援者と乗り越えていけば明日へつながっていく**ので、周りで支えてくださる方と共に頑張っていくといいと思います。自分の良い所も沢山見つけそして周りの人に見つけてもらって、心の中に自信を持ちその自信を発揮できると働くことがより人生を輝かせてくれると思います。

- **自分の病気をよく知ること。一生付き合っていくことだから基礎の基礎**です。

- **自分から発信する力**を身に付ける。笑顔であいさつ。

■ 仕事が出来ないかもしれない、体力に自信がない、指示通りに動けるか心配、仲間とうまくやれるか不安など思っていますか？始めるのに遅くはありません。入院していた方でも退院後にデイケアで生活のリズムを取り戻し、作業所で軽作業をして、**就労移行支援事業所で訓練を受けて、自信を持てば就職はできます**。僕も入院していました。

仕事をすることで病状の安定と回復とリハビリになり、給料ももらえて心と体が成長します。安心して長く働くために自分のやりたい仕事をみんなと見つけていきましょう。

- **人間関係が大事だと思うので、人と上手くやる方法を身に付けた方がいい**と思います。

- 絶対に社会に出て働きたいと強い意志を持っていれば働くことができます。

働いてからも大変なことは多いですが、**働く前の準備が私は1番辛かったです**。

自分のことを自分でどう受け入れられるか、それを相手に上手く伝えることが大事だと思います。

- 働きたい気持ちをわすれないで。

- まず、**自分自身を振り返り、自分を知ること。その上で自分に出来そうな仕事を探して**みてください。

■ **何故働きたいのかという考えをしっかりと持つ事が大切**だと思います。仕事をしていると初心を忘れがちになってしまいます。

辛い時もあると思いますが初心を忘れなければ乗り越えられることが多いのも事実だと思いますので、働く前になぜ働くのかとじっくり考えて欲しいです。

他の方と相談したり、自分で本などを読んだり、実習など行動して重ねて自分なりのビジョンを作りながら頑張ってください。

会社との巡り合わせとタイミング

■ 会社との巡り合わせとタイミングが大事。無理せず頑張ってください。

■ 働くことはとても良いことです。しかし、残念ながら雇用率を満たすだけで中身や内容が何もない、ちゃんと関

わらない会社もあります。そういう会社で働くとも病気が悪くなると思います。そこに気付いて就労して下さい。

働くことは人と人との関わりです。だから相手を信じ、自分も信じて、気持ちの良い心で働いて行きましょう。気持ちの良い心で働く姿勢をみせていけば会社も社員も温かい気持ちをもち働きやすくなると思います。

■ 目先のこと（給料・待遇）に惑わされずに、本当に納得できる仕事を選んで下さい。

■ 移行を使っている方は、まずは一生懸命にやって欲しい。就職活動は苦勞することが大事

とりあえず、チャレンジしてみる（いろんな自分を知るために、続かなくてもいいから）

■ 求人を見た時は自分と他人の意見のギャップを埋めてから行くこと。

充実感があります

■ 働くことそれなりに辛いこともあるけど働かないで遊んでいるより充実感はあると思います。

■ 働くことで、より社会参加でき、よりお金をもらうことが出来ますので、少し豊かな気分になった気がします。旅行も少し遠

くへ行けますし、色々な選択肢も広がり良いことが沢山あります。その分辛いことを味わったり、時間的な制約があったり

しますが、より飛翔することが出来るように支援者の方と相談しながら働く方に向かって進んでいって下さい。

■ 最後には一人ひとり、自分で生きていかなければならないので、そのためにできるだけよいので将来を考え、自分にできる努力をしていってください。働くことによってお金が手に入る、社会参加できるなどの良い点がたくさんあり、確実に世界が広がり、人生楽しくなるので是非頑張って働いてみてください。

チャレンジしていこう

■ 仕事を通じて得られるものは、お金ではなく経験で社会的スキルの向上を伴い、自信も生まれてきて人生が充実することです。働くことは苦しい面もありますが一緒に頑張っていきましょう。

■ 働くということで、一つの自信につながると思います。失敗を怖れずにいろんな事にどんどんチャレンジして下さい。

■ 頑張ってください。

■ 精神の病気でも、外来や支援者の人と一緒に二人三脚で働いていく事は可能なので、病気だから自分はダメだとか思わずに、働く事にチャレンジして下さい。確かに**病気はハンディキャップがあって健常者の人と比べると劣っているかもしれないけれど、働けない事はないです。**

■ 若ければ若いほど、チャレンジした経験は、また次へとつながってくると思う。私はそうだった。40歳にして現在の仕事に就いたがそう思う。

「チャレンジしてみてください」働いてしっかりステップアップしていけば、そんなに手の届かないことではないと思うし、働いた方がいろいろ世界も広がる。出会いもあつたりするし・・・。

私は今の場所で頑張っているが、もし、また、働けなくなっても、その後また、就職に向け何度も挑戦するつもりである。

そしてまた今の経験を活かして次の職でも働いていると思う。どんどんチャレンジしてみてください。

■ 元気に働いて欲しい。

■ 思ったよりも厳しいですが、是非チャレンジしてください。

■ 辛いこともありますが、自分のやってきたことは積み重なっています。それを土台に就職へのスタートラインに立てるように気持ちを強く持ってください。

■ 必死にやってみる。いろいろチャレンジしてほしい。体調管理が大切。

■ 就労するのは始まりにすぎません。**継続が力**になります。

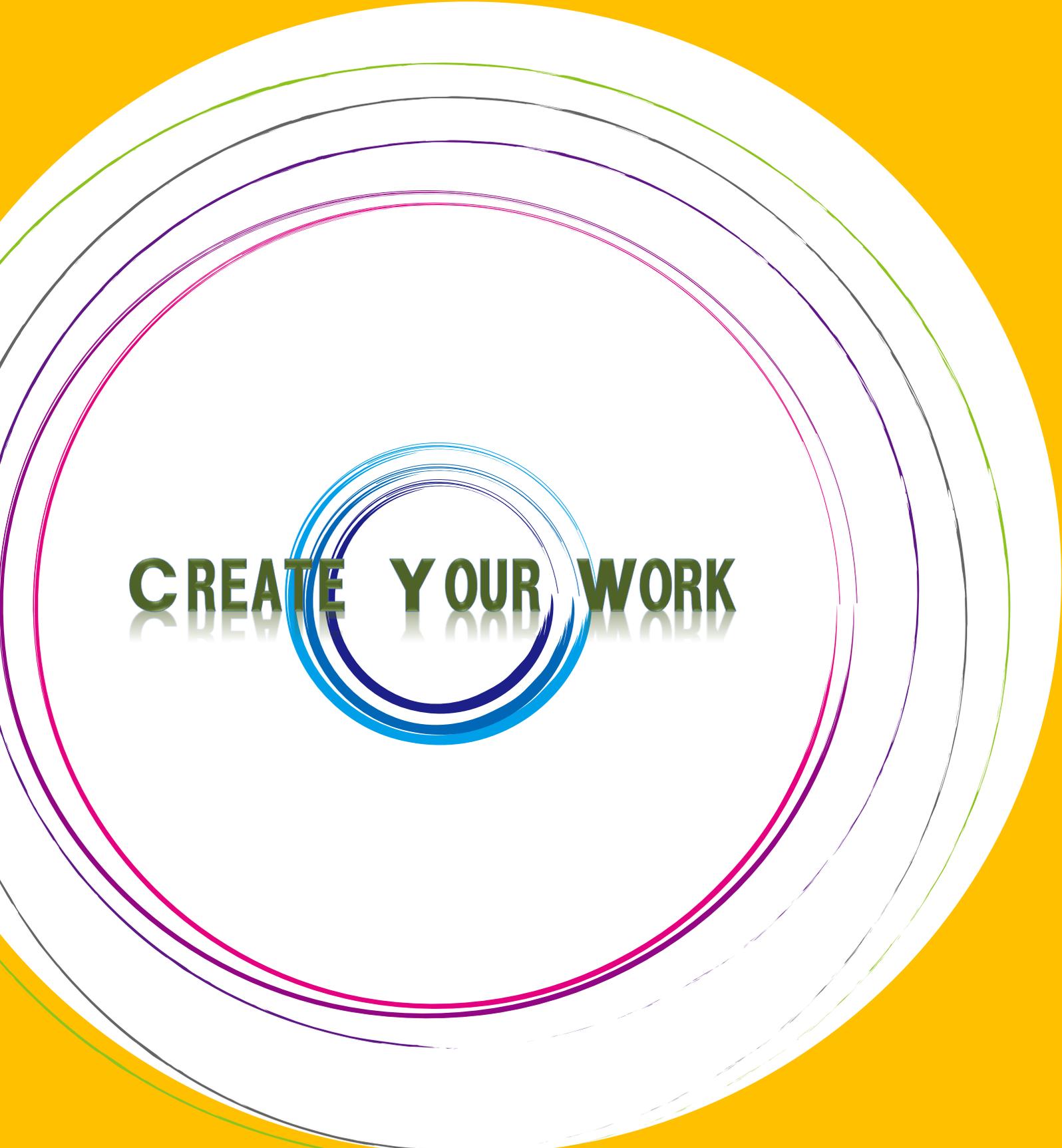
長く働くとき仕事がよくわかり見えてくることがあります。**最初はずらいし、疲れます。中頃は飽きてくるかもしれませんが、しかし、自分を信じて1日1日を積み重ねていって下さい。**きっと未来がひろがります。

■ パソコンのインストラクターをしていた頃、社会をリストラの波が襲っていました。20代に離婚したばかりの女性や高校生、大学生のいる働き盛りの40～50代の男性まで様々な過程を持っている方と接し、仕事に就くのが本当に大変だとつくづく思いました。仕事があることは本当にありがたいことだと思います。病気と向き合いながら就職活動はつらいこともあると思いますが、支えてくださる方々もたくさんいらっしゃるの、前向きに取り組んで欲しいと思います。**一つの仕事を続けるためにも難しいと感じていることは相談してみよう**と心を開くことも良いのかなと思います。

■ 趣味を持つ（できるだけお金を使わない）。恋愛をする。

■表紙デザインについて

人生の年輪をイメージしています。誕生する中心から色分けして広がる年輪は生活ステージです。そして、小さな丸は様々な出会いや出来事などのエピソードを表しています。



CREATE YOUR WORK