

地域精神保健福祉コミュニティー誌

ぱる通信

Oct. 2013

No. 192

10

特集：『教えて！あなたの働く生活』
～うれしかった事、苦勞、仕事をする上で大切な事～





特集：『教えて！あなたの働く生活』

～うれしかった事、苦勞、仕事をする上で大切な事～



「多機能型事業所あすなろ」では、平成十七年度以降、毎年平均十五人の方が就労され、自分の希望する人生に向けてスタートされています。

今月の特集では、「教えてーあなたの働く生活」と題し、うれしかった事、苦勞等、日頃感じている仕事をする上で大切な事をお聞きしています。

現在、就労されている方々にアンケートを郵送し、返送を頂いた中から「紹介させて頂きます」。

今の自分よりも
もっと進化したい！
渡邊 将五



一般企業に就職するのは初めての経験で、すべてが初めての事だらけでした。

「初めての給料」。
「初めての革靴」。
「初めての契約書」。

今では大分慣れてきましたが、会社で会う人への挨拶にも戸惑いました。

朝から帰るまで、会う人全員に「お疲れさまですー」と声を掛ける。今ではそれに慣れ過ぎて、店に入った時にも言いそっになりますね(笑)。

仕事柄、お客様や社員の方によく接するので、マナーや対応の仕方は、先輩のやり方を見て覚えしました。

皆さん本当にスマートに対応されるので、それを見て「自分にもできるかな？」、「こうすればもっといい」と、自分なりに色々と考えてはいますが、なかなか上手にはいかないのが本音です。

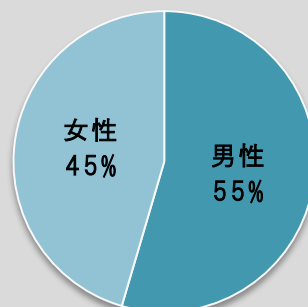
初めての給料が振り込まれた時、嬉しい気持ちと同時に、「自分はこれだけのお金をもらうくらいの仕事をしたのだろうか？」と思いました。

さすがに入社してすぐには仕事はできないのですが、それが八カ月目だと話の違いです。自分も会社の一員として仕事をしています。どう考えてもその内容で給料が発生して、尚且つ会社に利益は入ると思えないのです。

「もらえる物はもらっとけ」と言っ人もいます。ですが、どうしても「腑に落ちない」のです。

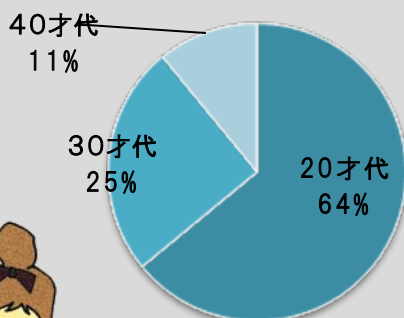
人間は進化してきました。自分も「今の自分よりもっと進化したい」と考え

今回、アンケートにご協力頂いた二十二名の「仕事の状況」についての集計結果です。二十二名の内、二十一名の方が障がいや病気について開示をして働かれています。



Q性別は？

二十代、三十代の方が多いですが、五十代以上の方でも就労の実績はあります。大切なのは、「働きたい！」という気持ちの強さです。



Q年齢は？



色々挑戦しています。やはり、ハンギリ―精神を持った方が、自分にも、そして周りにもいい影響がでますね！今まで停滞していた分、上に向かつて突き進むのが楽しいです。でも頑張りすぎると疲れるので、ソコソコに休みながら。



大切なのは、

「挨拶」

「一生懸命がんばると」

「素直さ」

間部 慎治

以前は仕事をしていましたが、ギャンブルにはまってしまい、仕事、人間関係のストレスでパチンコにのめりこんでいました。今は辞めています。病院の先生に強くギャンブルを辞めるように言われました。その時の先生は怖かったです。デイケア、あすなろに通うようになって、働きたいなと思った時にスタッフから就職先の支援を行ってもらいました。

僕の仕事は、朝七時半から十二時半までの五時間働かせてもらっています。主にトイレ掃除、会議室の掃除機掛け、ゴミ回収を行っています。

会社の方が体調などを気にかけてくれ、とても感謝しています。優しい配慮や丁寧な声掛けのおかげで、勤務時間

が2時間から5時間に延長することになりました。

仕事は毎日、休まず通うことが大切だと思います。僕は体調に波があつて、まだ休んでしまつことがあります。

トイレ掃除をしていて、「ありがとう」という挨拶が返ってきた時は、とても嬉しいです。お客様に気持ち良く使ってもらえるようにきれいにしようと思います。

仕事をする上で大切なこと、まず一番に挨拶が大切で、与えられた仕事を一生懸命に頑張る事、素直さだと思っています。貯金が出来たようになった事は良かったです。



自分に出来る事とできない事

の見極めが大事！

ひまわり

障がい者雇用で働いています。

仕事をする上で大切だと感じている事です。

①「体力」

身体が資本なので、体調管理に気を付けています。作業所での活動や施設での実習で生活リズムを整えられるよう

になったのが大きいです。生活リズムの他にも、人間関係、お金を頂いて働くという責任等、施設内で学んだ経験は本当に大きく、有り難く感じています。

②相談

できるだけその日のうちに解決し、引きずらない、ストレスを一人で抱え込まないように心掛けています。職場の人でも支援者の方でも良いので、相談するようにしています。

③出来る仕事、出来ない仕事

仕事を任せられた時、一呼吸置いて、自分に理解できているか考えるようにしています。出来ないなら出来ないで上司に伝え、無理をしないようにしています。会社に迷惑を掛けないためにも、自分に出来る事と、出来ない事を見極める事が大切だと思います。



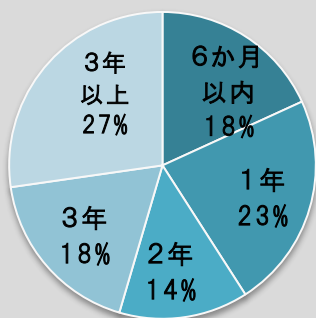
みんな、しんどいけどがんばろう！

無理しない程度に

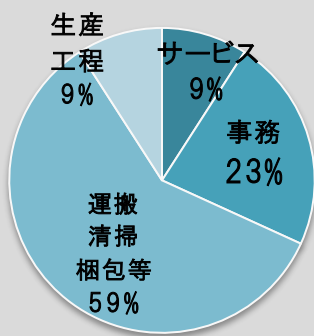
Y・K

私の場合、住宅ローンがあるという理由で仕事をしています。ボロですけど…。

毎日、朝は辛いですけど仕事に行きます。私の仕事は会社で着るユニフォーム



Q.勤務期間



Q.職種について

パソコンスキルを活かした事務の仕事や、体力面を武器に運搬業務、手先の器用さを活かした生産現場での仕事など、様々な職種で皆さん活躍されています。

仕事を選ぶコツは、「出来る仕事」ではなく、「やりたい仕事」です。その方が仕事が続く傾向にあるようです。



ムをピッキング、出荷する仕事をしています。

朝一番は、返品を棚に返すのが仕事で、その次がピッキング、検針作業をしています。午後からはピッキング、出荷となっています。

大変な点は、記憶力がいることです。棚にどの服が入っているかということが主です。病気で中々覚えられませんが、カンニングペーパーを作ってチラチラ見ながらやっています。

会社での対人関係は、皆、家族のように温かいことです。愛もあり、ユーモアがあります。この会社を紹介して頂き、本当に感謝しています。

みんな、しんどいけど頑張ろう！無理しない程度に。

最後に楽しみは給料です。



仕事を長く続けるコツ

Minnie Muse



今の仕事を選んだ理由は、「人の役に立ちたい」と思ったからです。

仕事内容は、高齢者施設のユニット内での洗い物や洗濯物たため、事務補助です。

利用者の方々とお話をする時、笑顔で元気良く接しています。「いつも、ありがとね」「頑張ってるね」と言われたら、とても嬉しく思います。

仕事をする上で大切な事は、「指示の通り動く事」。「どんなに辛くても諦めない事」。何より、どんな小さなさやかなことにも喜びを見つけて、自分が生きていることを楽しみ、感謝する事だと思います。

障がいへの理解と、

健常者と同じ給与

ガチャピン



私が働いている職場では、障害者枠での仕事ですが、（障がいを持っている事を告げても）給与は健常者と変わりません。

他の職場に比べると理解が良いと感じています。

仕事に慣れて来ると、障がいの事を意識しないで仕事が出来ようになりました。でも、障がいを持っている事を皆が忘れてしまつて、少し無理が来る事もあります。

働く上での苦労は、同じ障がい者枠で働いている人の理解です。自分の事だけでも大変なのに、他の人の障がいまで理解し対応することは難しいと思います。

病気の症状から、

離れることができる

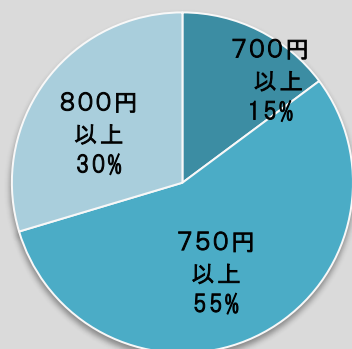
レトロ



働くということは、何よりもお金をもらうことができます。作業所には行きたくありません。

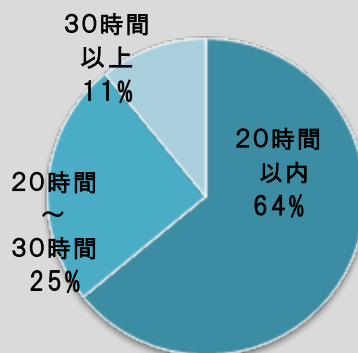
朝起きると、少し眠たいです。でも休むと病氣と向き合わなければなりません。仕事をするとかえりなくいいので、病氣から離れることが出来ます。

疲れて帰って来た時に飲むジュースが、少しおいしく感じます。



Q.時給について

岡山県での現在の最低賃金は、691円ですが、10月30日から703円に改定されます。



Q1 週間当たりの労働時間

一週間当たりの労働時間が二十時間以内の方が多くを占めています。最初は長い労働時間でも体調に合わせ時間を短くしてもらっている方もいます。

私が働くと思った理由は、スタッフの方に勧められ、自分にも合っている仕事だと思ったからです。それに一定の収入をもらいたいというのも理由です。

職場の環境は、上司の方が時々声を掛けて気遣ってくれます。気分が悪かった時に、総務課の女性が自宅まで送ってくれました。

仕事をして良かったことは、給与をもらえて、年二回のボーナスがもらえることです。健康診断を受ける事も出来ます。クリスマスプレゼントをもらえた時は嬉しかったです。何より、仕事を続けることで、家族に褒められました。

仕事をする上で大切なことは、一つずつ

勤続年数 七年！
一つずつ確実にこなす大切さ！

Y・T



つ確実にこなすことです。

仕事を続けて七年になります。仕事を続けられた一番の要因は、つまずいた時に、スタッフの方が会社に入って、色々相談に乗ってくれたおかげだと思っています。感謝しています。

私の仕事を続けられる理由

匿名希望



何か月か前、ホテルの支配人から「このホテルのロビーは、全国の同じホテルの中で一番きれいかも知れない」と社長が言っていた」と、褒められた。

辛い仕事場の中で、その言葉が今も励みになっている。

仕事の一日のノルマは、自然と発生してきて、「きついなー」という時もあるが、奥さんとの生活の為に頑張っている。

辛い仕事の内容を言えばきりが無い。暑い、寒い、痛い、冷たい、臭い、汚い、危ない、忙しい、しんどい、怖い…。手足を痛め、腰を痛め、頭を痛め…これだけ言っても、自分でも「よくやるわー」と思ってしまう。でも支配人から、「誰にでも出来る仕事ではない。良く頑張っている」と言われたのも続けている理由になる。

この前飛び込み作業で、客室の掃除を任された。きつかった。こんなきつい仕事を、メイクの人は頑張っているのかと思うと、自分も頑張らなきゃと思えた。

仕事はなるべく長く続けたい。年金の減額、生活保護の問題、高齢者介護、消費税の値上がり等、お金を取り巻く問題は一杯あるが、せめて奥さんにだけは辛い思いをさせたくない。それが僕が仕事を続けられる一番の理由だ。

私の職場の良いところ

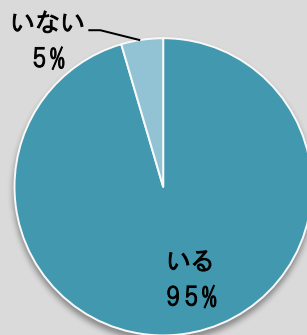
こたびん



クルー同志が助け合う良い職場。マネージャーのテキパキした指示。店長の柔軟な姿勢が良いです。

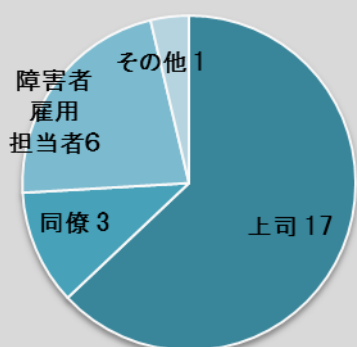


同じ職場で障がいについて理解し、仕事の指導や相談の役割を担う方の有無についてです。



Q.職場に相談できる人は？

誰でも新しい職場では不安が付き物です。気軽に相談できる相手がいるというのは心強い存在ですね。



Q.職場の相談相手は？
(複数回答)





日本の文化『折り紙』をみんなで楽しみたい！
とのメンバーからの声を実現。第一回目が9月
10日(火)午後に関われました。今回はバラの
花を折ってみました。葉っぱまで付いた素敵に
ばらができあがりました。折り紙って奥が
深いですね。



折り紙サークル

と良い緊張感で一杯のようでした♪
日程は、平成二十五年十月四日
(金)から十一月八日(金)の毎週金
曜日、十四時から十六時、全六回
です。
場所はきらめきプラザです♪。



岡山市主催の『ピアサポーター養成講座』が始まります！

岡山市主催の『ピアサポーター養成講座』に
講師としてクローバーのメンバーが参加させ
ていただきます。

準備中のメンバーは、「ピアの精神が分かり
やすく伝わるといういな」「いろんな参加者の方
とのふれあいが楽しみです」「自分ももう一度
勉強できる良い機会になります。」など、期待

<今月の電話相談日>

相談電話 086-270-3325

	月	火	水	木	金	土
AM		1	2	3	4	5
PM		○	×	×	○	×
AM	7	8	9	10	11	12
PM	○	×	×	×	○	×
AM	14	15	16	17	18	19
PM	×	○	×	×	○	×
AM	21	22	23	24	25	26
PM	○	○	×	×	○	×
AM	28	29	30	31		
PM	×	○	×	○		



昔、空ばかり見ていた
いつのまに空を見なくなったんだろう
あんなに青空が好きだったのに
気がつけば
ずいぶん長い間 空を見上げたことがない
いつのまに
自分はそういう人間になったのだろう
それでも これからは
空を見上げよう
雨の日もくもりの日も
晴れている時も
だって自分はやっぱり空の下で
生きているのだから



ぱるっこ広場

空の下で

河本 理江

古楽日和 こがくびより

『オーロラの彼方へ』という映画を観た。
二千年のアメリカ映画で、監督はグレゴリ
ー・ホプリット。主演はデニス・クエイド。
はじめにいつてしまうと、これは大傑作であ
る。筆者がこれまで観た映画の中で、一番面
白かった作品だ。ちなみに筆者の良かった
映画のベストは、

「『オーロラの彼方へ』

「『ライフ・イズ・ビューティフル』

「『やさしい嘘と贈り物』 (1997 イタリア)

である。この三作品は、どれも「家族」に
ついて考えさせられる映画であり、どれを観
ても損はないと筆者は確信している。中でも
『オーロラの彼方へ』が一押しなのだ。

ニューヨークにオーロラが出現したある
日のこと、刑事である男が三十年前に死んだ
父親の使っていた無線機を見つける。それを
いじっているうちに、無線機から応答を求め
る男の声が聞こえてきた。声は三十年前の野
球のワールドシリーズのことを話していた。
その声の男とは、じつは死んだ父親だったの
だ。刑事である男は、会話をしていくうち、
この翌日が父親の死んだ日だとわかった。そ
こでこの男の取った行動は、いかなるものだ
ったのか？

こんな調子で物語は進んでいく。このスト
ーリーに少しでも興味を覚えた方は、是非レ
ンタルショップで借りて観てほしい。

藤井 健喜

今年も健在！抜群のチームワーク アスナローズ今季初戦を白星で飾る

平成二十五年度『もも太郎杯ソフトボール』ブロック予選が九月二十七日に行われ、あすなろ福祉会のソフトボールチーム、『アスナローズ』の今季初戦がありました。

対戦相手は、『万成フェニックス』。今回から参加しているメンバーも多く、「試合では打てなかったけれどもまだ練習して上手になりたい」と悔しいけれども充実した姿が印象的でした。他のメンバーもこの試合がデビュー戦ということもあり、緊張した様子も見られましたが、漆原キャプテンを中心に楽しい雰囲気の中で試合をすることが出来ました。試合結果は十二対八で見事勝利。ブロック一位決定戦では「ガンバローズ」に惜しくも負けてしまいましたが、試合後の表情は、充実感に溢れていました。（杉原）



アスナローズ VS ガンバローズの様子

アドボケーター派遣事業に 参加しています☆

平成二十五年度九月より始まった「精神障がい者アドボケーター派遣事業」に、はる・おかやまのピアサポーター有志も、「はる・おかやまグループ」グループとして参加しています。

アドボケーターとは、権利擁護者、代弁者という意味です。

平成十六年から日本も精神病院の入院患者を退院させて地域に戻すという流れになっています。ですが、現在、入院期間は短くなったものの新たに精神科に入院する人は逆に増えていて、強制的に入院させられる「医療保護入院」の割合も増えています。

「自分の気持ちを聞いてもらえなかった、伝わらなかった」という声も多く、「入院者の気持ちを代弁し、病院などに伝える役割をする代弁者（アドボケーター）を選ぶことのできる仕組みをつくる」ため、この事業は実施されています。

「アドボケーター はる・おかやま（グループ）」グループのメンバーは、ピアサポーターグループの有志七人と専門職三人の十人。今回

そのうち四人が岡山県精神科医療センターの入院患者二名と面会してきました。事業としては今年で終わりますが、今までのピアサポーターとしての経験を活かして、「ここに寄り添える」よう頑張っていきたいです！（木曾）



アドボケーター3人組 ☆

WRAPアシリティーに参りました！ in 久留米

福岡県久留米市にてWRAP（元気回復行動プラン）ファシリテーター養成研修を受けてきました。講師は坂本明子さんと、入部陽子さん。参加者は九名でした。リカバリーについてやクラスへの自己紹介、実際に組んでのファシリテーションを行うなどのチャレンジをして緊張しましたが、この研修で、「皆で場を作

ばるスペースMOMO

カフェタイム始めました♪

ることの大切さ」や「場を信じる」との大切さ」を学べた気がします。WRAPの「安全と安心のための同意」をみんなで「優しい気持ちになれるためのお守りin久留米」としてのですが、その名の通り、サポーターや皆のあたたかい雰囲気で相互のWRAPを深めることのできた五日間のクラスでした。アリガトウゴザイマシタ☆（木曾）

十月より、カフェレストラン『ばるスペースMOMO』がカフェタイムを始めます。おいしい手作りケーキとドリンクのセットをご用意しています。午後のティータイムをMOMOでゆったり過ごしませんか？



ケーキセット 500円

【ばるスペース MOMO】

岡山市北区内山下 1-15-7

TEL : 086-801-2771

★ランチタイム 11:30~14:00

★カフェタイム 14:30~16:00

★土・日・祝日はお休みです。

Facebook 始めました♪
日替わりランチのメニューなど、
MOMOの美味しい情報を
発信しています。

INFORMATION

10月の予定

1	火	パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～ クローバーミーティング 13:30～
2	水	クローバーしゃべり場 14:00～ (きらめきプラザ)
3	木	WRAP(元気回復行動プラン)10:00～
4	金	図書館サークル 10:00～ パソコン基礎講座 13:00～ ピアサポーター講座①14:00～ ソフトボール練習 15:00～
5	土	岡精連主催 WRAP 講座①10:00～
6	日	
7	月	健康講座(豊成ジム)13:00～
8	火	あすなる家族の会ぶどう狩り 9:30～
9	水	SST 13:00～
10	木	
11	金	パソコン基礎講座 13:00～ ピアサポーター講座②14:00～ ソフトボール練習 15:00～
12	土	
13	日	秋登山 in 貝殻山 9:30～
14	月	体育の日
15	火	パソコン講座 10:00～ ぱるランチ 陶芸 13:00～ 女子会 14:00～
16	水	楽しいお菓子作り教室 13:00～ 折り紙サークル 15:00～
17	木	WRAP(元気回復行動プラン)10:00～
18	金	パソコン基礎講座 13:00～ ピアサポーター講座③14:00～ ソフトボール練習 15:00～
19	土	岡精連主催 WRAP 講座②10:00～ 鉄ちゃん集まれ 13:00～ あすなる家族の会 家族交流会 13:30～
20	日	岡山市障害者体育祭
21	月	健康講座(豊成ジム)13:00～ ぱるっこたいむ 13:30～
22	火	パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～ つどい 13:30～
23	水	SST 13:00～
24	木	
25	金	パソコン基礎講座 13:00～ ピアサポーター講座④14:00～ ソフトボール練習 15:00～
26	土	お抹茶教室 14:00～
27	日	日帰りにだまの旅
28	月	健康講座(豊成ジム)13:00～
29	火	パソコン講座 10:00～ ぱるランチ 陶芸 13:00～ クローバーミーティング 13:30～
30	水	手芸サークル 13:00～
31	木	WRAP(元気回復行動プラン)10:00～ 美術館サークル 15:00～

毎週木曜日 手作りお弁当を配達してくれます MOMO 弁当の日

ぱるスペース MOMO のお野菜たっぷりお弁当
やお菓子が定期的に届きます。特製とりめしも
ありますよ(^u^)

注文方法 前日までに代金を添えてお申し
込みください

代 金 350 円

22 日(火) 私の思い、考えを聞いて！ つどい

テーマに沿って自分の意見を伝えよう！「言いつぱ
なし、聞きつぱなし」が原則です。

時 間 13:30～

場 所 ぱる・おかやま 交流室

15 日(火) おしゃべり好きな女子集まれ～！ 女子会♪

好きなお菓子を持ち寄って、普段はなかなか聞
けないこと、話したいことなど、おしゃべりを
楽しみませんか？

時 間 14:00～

場 所 ぱる・おかやま 交流室

13 日(日) 秋登山 in 貝殻山 秋の山登り

秋といえば登山！今年も貝殻山に登ります^^
初心者でも登れる山なので気軽にご参加下さい★

時 間 9:30～15:30

場 所 ぱる・おかやま 集合

参加費 350 円 (昼食込)

26 日(土) お点前にチャレンジしませんか？ お抹茶教室

おいしい生菓子とお抹茶を頂きながら、楽しく作
法も勉強できます♪

時 間 14:00～

場 所 ぱる・おかやま 和室

参加費 100 円

4 日・11 日・18 日・25 日(金) ソフトボール

9 月 27 日の予選大会では 2 位でした(*^^)v
岡山ドームに向けて張り切ってまいりましょう。
アスナローズ選手大募集中！

時 間 15:00～

場 所 百閒川河川敷

30 日(水) 手作り大好き集合～！ 手芸サークル♪

今月はビーズを作りたいと思います。素敵なモチー
フ編みを習ってみませんか？

時 間 13:00～

場 所 ぱる・おかやま 交流室

参加費 実費

■発行:社会福祉法人あすなる福祉会
■〒703-8256 岡山市中区浜475-5
■編集:ぱる・おかやま
■TEL:086-270-3322 ■ FAX:086-273-9692
■E-mail:pal-oka@mx35.tiki.ne.jp