

地域精神保健福祉コミュニティー誌

Jul. 2013

No. 189

ぱる通信

7

特集:『仲間とともに 夢に向かって 踏み出せる場

～(社福)あすなろ福祉会 多機能型事業所あすなろ～ 』





ぱるスペース MOMO



ジョブ サポート センター あすなろ
Job Support Center ASUNARO

特集:『仲間とともに 夢に向かって 踏み出せる場』

～(社福)あすなろ福祉会 多機能型事業所あすなろ～

(社福)あすなろ福祉会には、障がいのある方の『就労』を支援する事業所が二か所ある。その一つが「ジョブサポートセンターあすなろ」、もう一つが「ぱるスペースMOMO」だ。それぞれが特色を活かしながら、「夢に向かって自信を付ける場」、「一步踏み出せる場」としての役割を果たしている。『仲間とともに働いて自信をつけたい』『一般企業で働くのが夢』『仕事について相談できる支援者がほしい』・・・という方は一度相談に行ってみては。

「ご本人が希望する仕事に就けるよう、
寄り添いながら、全力で応援します！」

ジョブサポートセンターあすなろ
(岡山市中区浜)

「ジョブサポートセンターあすなろ(以下JSCA)とは、どんな所ですか？」

作業訓練ではなく、利用者の方が自分に必要だと思うプログラムに参加して頂き、希望する就職を目指してもらう場所です。事業所内でのプログラムだけではなく、仲間と共に実際の職場で働く「施設外就労」やスタッフが仕事探しと一緒にいたり、仕事に就いた後の相談にものっています。

「JSCAのプログラムについて教えてください。」

ご本人が就職したいという希望を叶える為にどんなプログラムが必要かという事を常に考えています。例えば、体力を付けたいという事であれば、「健康講座(ジムや山登り)」。事務の仕事希望しているパソコンが上達したい人であれば、「パソコン講座」。働く上でコミュニケーションをとるのが苦手だったり、会社の人とどう上手に付き合っていたら良いのか悩んでいる人の為の「コミュニケーション力UP講座」や就職の為の面接の練習・履歴書の書き方を勉強する「就労セミナー」もあります。毎週金曜日には、一人一人と振り返りを行い、自分なりの頑張りやこれから取り組みたい事等について話しています。

「施設外就労」について教えてください。」

週に二、三回、ベネッセビジネスメイトさんと契約をして清掃と事務の作業に入らせてもらっています。JSCAで学んだビジネスマナーやコミュニケーションの取り方を実際の職場で体験できるので、就労に向けての良い場所だと思っています。

「就職前から就職後の支援について教えてください。」

ハローワークと一緒に同行し、求人を探したり、面接が決まれば、面接の練習・履歴書の作成と一緒に取り組んでいます。また、面接に同席して、良い所をPRしたり、配慮して欲しい部分について一緒に伝えたりします。就労後は、ご本人がしばらく仕事と一緒に入ってくれる事で安心する場合は、一緒に入ったり、仕事の内容をきちんと覚えたいのであれば、作業工程の手順書を一緒に作ったりしています。職場での人間関係の悩みを抱え込まないように相談に乗っていく事も大切な支援の一つだと思っています。

「一般就労する為に必要な事はありますか？」

ご本人が自分の事を知るといいう事は大事だと思います。どういう病気があって、何の薬を飲んでいいのか、自分なりの対処方法等です。後は、社会人としての最低限のマナーである身だしなみを整える事(お風呂に入る・髭をそる等)については、ご自分で意識してもらわなければならないと思います。また、困った事があつたら相談する。自分で抱え込まないという事も大事です。

企業側は、障がい者を雇おうという流れになっています。僕たち支援者が企業の方と協力しながら障がいのある方が力を発揮できる職場作り・環境作りを行って行かなければならないと思っています。



(社福)あすなろ福祉会
スタッフ 杉原 直義 氏



パソコン講座



コミュニケーション力UP講座



施設外就労



手順書

—支援者としてのやりがいに気づいて教えて下さい。

一緒に就労に向けて取り組んで、ご本人が希望する職場に就職できた時は、ご本人以上に喜びがあります。元氣になって、自分の夢に向かって生き生きと生活していく姿を見る事が僕のやりがいになっています。働くという事だけではなく、ご本人がどういいう人生を歩んでいくのかを、寄り添いながら支援していきたいと思っています。

JSCAプログラム内容

為になるTV 新聞チェック	職場で役立つ情報をみんなで勉強します
健康講座(ジム・山登り)	基礎体力作りを目指します
パソコン講座	パソコンの技能向上を目指します
WRAP (元氣回復行動プラン)	自分が元氣でいる為のプランを仲間と一緒に立てていきます
SST	対人関係の困り事について仲間と一緒に解決方法を考えます
コミュニケーション力 UP講座	コミュニケーション力の向上を目指します

利用者の声

JSCAは、病院だけの生活だった自分と社会との溝を埋めてくれる所

—いつから利用されているのですか？

去年の九月からです。

—なぜ利用しようと思ったのですか？

今から十四年前にあすなろを利用して、一般就労をしていました。二年後にその職場を辞めてからは、家に引きこもりながらも一般就労を目指し、自分で面接を受けては落ちる日々を過ごしていました。なかなか仕事が決まらない僕を見て、母親がまたあすなろに行ったらどうかと薦めてくれたのがきっかけです。

—どんな活動をしていますか？

働く為の体力をつけたいので、毎日出てきてプログラムに参加する事を心がけています。また、人を笑わすのが好きだから、場を盛り上げようと気にかけています(笑)。施設外就労にも週二回参加しています。給料が発生する事もあり、緊張感・責任感を持って働いています。

—身につけていると思う事は？

体力・精神力がつくと思います。また、仲間との関わりから、「会話の仕方」や「相手の気持ちを察する事」を、気を付けるようになりました。プログラムは、就労に向けての基礎的な事が身につく他、社会人としてのマナーも教えてもらえ、役に立っています。

—どんな仕事に就きたいですか？

スーパーの品出しをしたいと思っています。ですが、「施設外就労」に行き始めて、ベネッセビジネスメイトのメール便の仕

事に就きたいと思うようになりました。今週の金曜日が面接会なので、頑張りたいです。

—一般就労する為に必要な事は？

体力と精神力だと思います。また病状の安定や対人関係を上手にする事も大事です。

—JSCAの良い所は？

病院だけの生活だった自分と社会との間の溝を埋めてくれる所です。

—ご家族は何と言われてますか？

働く事を応援してくれています。自分も早く仕事に就きたいので、理解してくれていると感じます。

—JSCAに来て変わりましたか？

生活は全く変わりました。家にいる時は、勉強をしなければいけないと思いがちで、結局なかなか出来ませんでした。生活リズムも崩れがちでした。

—これからの夢は？

働いて車に乗って、結婚して子供もほしい。一般の人たちと同じように家庭を築きたいです。

—メッセージを一言

いろいろ考えず一歩踏み出す事です。だまされたと思ってあすなろに来てみたら(笑)、人生変わりますよ。僕みたいに前に進めますよ。



T. M 氏 趣味：模型
合同面接会でのスーツ姿。
決まってますね～(ハハ)

「ここにあったまる素敵な居場所
ぱるスペースMOMO
(岡山市北区内山下)」

「街中に気軽に集まれるお洒落な喫茶店を作りたい!」、そんな思いを実現させるため、平成九年、家族会と協力し募金を訴え、岡山市表町に作業所としてオープンすることができました。一階が喫茶店、二階をフリースペース、三階を軽作業室とし、地域に暮らす当事者同士や一般市民が自然に交流できる場として地域に浸透していきました。

次第に利用するメンバーやお客様も増え、平成十四年、現在の岡山市内山下の場所に移転しました。

岡山県庁から歩いて五回程、旭川のほとりに位置し、お店の全面はガラス張りの広い店内となっています。お客様に私たちが働いている様子を見て頂きたいと、オープンキッチンにしました。



厨房で日替わりランチを作っているのはコンシューマースタッフでもあるシェフの吉田優さんです。

吉田さんは、住み込みでホテルの厨房で働いていた頃発病し、その後は入退院を繰り返しながら仕事を転々としていました。あすなる福祉会と出会い、作業所でメンバーに昼食を作っていたことがきっかけで、コンシューマースタッフとなり、現在まで毎日、日替わりランチを提供しています。

お客様と会話を交わす姿は自然で、吉田さんに会いにMOMOに来て下さるお客様も見られます。

「MOMOはみんなで支え合いながら、走ったり歩いたり、それぞれのペースで元気になって飛び立って行けるような場所です。これからここを休まる居場所を作っていきたいです。」



お客様の笑顔で元気になれる

MOMOの一日は、九時四十五分、朝のミーティングからスタートします。一日の流れの確認や役割分担を行い、「いらつしやいませ!」「ありがとうございました!」など挨拶練習を行います。

その後、厨房担当者はランチ作り、ホール担当者は、お客様を気持ち良く迎えるために店内外の掃除を行ったり、メニューボードの作成などを行います。奥の部屋では、お菓子作り担当者が、ケーキやマフィン、クッキー、最近始めた和菓子作りを行います。

十一時三十分、お店は開店です。お客様がドアを開けると、「チリンチリン」と優しい音が聞こえ、「いらつしやいませ」と、メンバーの元気な声が店内に響きます。

MOMOの看板メニューは吉田シェフが作る洋風の日替わりランチと和風のMOMOセットです。オーダーが入ると、メンバーそれぞれ自分の役割をこなしていきます。お客様が多いと厨房も活気に溢れ大忙しとなります。

十三時三〇分、ランチタイムが終了すると、遅めの昼休憩となります。食事を採りながら会話が花が咲き、笑顔も見られます。

休憩後は、片付けを分担して行います。帰りのミーティングで一日の売上の確認やその日の感想を話し、

十五時頃業務は終了となります。

MOMOで一番長く勤めているメンバーの風早さん。厨房でサラダやドリンクの準備を行っています。また、店内や店先にある花の世話を毎日欠かさず行っています。

「私は花の世話をすることで元気になったんよ。店の中に花があるとお客さんの印象も変わると思う。お客さんが少しでも増えてくれたらうれしいなあ。」



働きたいと希望する方には

積極的に支援

MOMOは現在、就労移行支援事業、就労継続支援事業B型の事業を行っており、働きたいと希望するメンバーには、積極的に就労支援を行っています。

その際、何が得意で、どんなことに興味・関心があるのか、逆に苦手とするのは何か、体調が悪化するサインと対処法、雇用主をお願いし

たい配慮など、仕事に対する希望を伺い、実際の仕事探しや面接への同行、採用後のフォローなど、希望に沿った支援をしていきます。

また希望者は、J S C A (Job Support Center ASUNARO)でのプログラムに参加したり、施設外での実習を体験することもできます。

仲間の存在や自信の回復が

力になる

ここでお伝えしたいのは、MOMOを利用されているメンバーは「すぐにでも働きたい」と目標を掲げているかと言えば、決してそうではないということです。

「目標を見失い自信を無くしている」「働きたいけど不安が強くて一歩が踏み出せない」「病状が安定しないので、まずはMOMOに通えるようになりたい」など様々です。MOMOでの活動を通じて、仲間と関わり、



社会に触れることで、自分の良さに気づき、仕事をする力や自信を回復し、現実的に働くことを考えられるようになるのです。身近なメンバーが就職した姿は、大きな刺激と励ましにもなります。

夢や希望を大切にして

一歩を踏み出す

近年、精神保健サービスにおいて就労支援についての関心が高まってきています。企業においても、精神障がい者を雇用する動きが見られ、少しずつではありますが、雇用への道が開けつつあります。

しかし、私たちはすべての精神障がい者の方々が、一般企業で働くことを目標としているわけではありません。様々な障がい者への就労支援制度が整備されて来ているものの、実際に一般企業で働いている方は、まだまだ少数です。

「働くことを諦めてしまった人」「自信を失ってチャレンジしようとしなない人」など、仕事を続けていくことを選ばなかった方々も、その方にとっての「満足できる生活」を見出していけることが必要です。

MOMOは、みんなにとって大切な「居場所」であること、でも、それだけではなく、一人ひとりの夢や希望を大切にし、それに添いながら前に進んでいくことができる場所にしていきたいです。

❖ 最初はとても緊張していましたが、みんながやさしく挨拶をしてくれ、温かく接してくれました。私のペースに合わせてくれて、とても働きやすい環境です。(Y・M)

❖ MOMOのみんなは優しい人ばかりで、そんな人達に囲まれて性格も明るくなり、元氣になりました。MOMOに通うことで人の優しさや温かさ、友人を作る大切さを学ぶことができました。まだMOMOにいたいけど、いつかは巣立っていかないといけない。そう思うと悲しいけど、それくらいMOMOが大好きです。(パッションオレンジ)

❖ MOMOでの仕事は大変だけど仕事をしているという実感とやりがいを感じます。(R a b b i t a)

❖ 今まで孤独を感じとても寂しかったけど、自分の存在を認めてもらえる大切な居場所です。友人もたくさんできました。MOMOはあたたかい場所です。(優)

❖ 洗濯を毎日頑張っています。お店をきれいにしてお客さんがたくさん来てくれたら嬉しいな。(サトコ)

❖ とてもマイペースにできます。調子が悪くても調子に合わせて働くことができます。(M)

❖ MOMOは「回復できる」場所です。仲間、スタッフに感謝しています。(A)



<今月の電話相談日>

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
AM	×	○	×	○	○	×
PM	×	×	×	×	○	×
	8	9	10	11	12	13
AM	○	○	×	○	○	×
PM	×	×	×	×	○	×
	15	16	17	18	19	20
AM	×	○	×	○	○	×
PM	×	×	×	×	○	×
	22	23	24	25	26	27
AM	○	○	×	○	○	×
PM	×	×	×	×	○	×
	29	30	31	086 270-3325		
AM	○	○	×			
PM	×	×	×			



陶芸教室

毎週火曜日の十三時から、ぱる・おかやまの一階、「あすなろ工房」で創作活動をしています。初心者の方も基礎から習えます。土の感触が懐かし、癒されます。

ぱる・菜園

はるが「浜」に引っ越しをして、自慢のお庭が無くなりました。それでは寂しいとメンバーがプランターで野菜やお花を自主的に育ててくれています。トマト・きゅうり・ナス・ピーマン・ゴーヤの夏野菜達です。みるみる育ち、収穫されました。毎日の水やりやお世話、ありがとうございます！



ぱるっこ広場

母親が親しく呼んで
頭下げて
そんな時代はどうに過ぎ
誰にも頭を下げず里に来る

谷山 嘉園

古楽日和

(前回からの続き。続きばかりで恐縮だがご容赦願いたい。) それでも筆者は、その文庫本の帯に書かれてあった「最高の小説」という宣伝文句にも惹かれ、読み始めた。そして、驚いたことに、事実、この小説は非常に面白かったのだ。上・中・下と三冊もある長編なのに、あっという間に読み終えてしまった。さすがにこれには自分でもびっくりした。こんなことがあっていいのだろうか…とも思った。文学作品がとても面白いとは。これは筆者にとってそれまでの認識を一変させた。いや、一変どころの騒ぎではなかった。二変、三変させるほどの威力だった。

これに味をしめた筆者は、次に同じドストエフスキーの『罪と罰』を読んだ。これも面白かった。しかも、最後に感動するのだ。世の中にこんな面白い小説があったなんて…と、これまた驚いたのだ。そして思った。ドストエフスキーは面白いのだ…と。いや、もしかしたら世界文学の名作と言われる作品は、面白いから現在まで生き残っているのかもしれない…と。

そう考えて筆者は、インターネットでの情報も参考にしつつも、次なる作品を物色し始めたのだ。こうしていろんな作品を読んでいた。エミリー・ブロンテ『嵐が丘』、トルストイ『戦争と平和』、『スタンダールの赤と黒』、そして同じスタンダールの『パルムの僧院』などだ。(次回に続く)

藤井 健喜

私のリカバリー体験記

NO.7

浅野 亜矢 さん



趣味：ピアノ、おやじギャグ

私は高校生の頃、摂食障害（過食嘔吐・拒食症）を患っていました。当時の体験をお話します。

学校の帰り、スーパーやコンビニなどで過食をするためのお菓子、菓子パンなどを大量に買って自宅に戻り、それらを勢い任せに食べ（口の中に押し込まれている感覚、決して食べたくない）、後、吐く。そして、泣く。勝手

に涙が出てくるのです。これらの繰り返しです。

好きでやっている訳ではありません。止めたたくても、止められないのです。最終的には、自責の念に苦しめられます。「本当は止めたいのに、今日もやってしまった」と。

高校合格が決定した当時、高校生活への不安が絶えず、このような症状に苦しんでいました。

高校二年生の頃は、かなり深刻で、身も心もボロボロで、中退したいと本気で思う程、追い込まれていました。

周りに少しは相談しましたが、「五月病だよ」「女の子は少し太っている方がかわいい」「若い頃っていうのは、お菓子を食いたい時期なんだよ」等言われ、そう思う様、努力するしかなかったのです。

しかし、体重が増えるのと同時に、自信をなくし、私は生きていても意味がないと感じるようになりました。

私が、今になってこのような話を話した理由は、今の現役高校生に私の経験を役立てて欲しいと思うからです。当時の私の様な思いをする生徒が一人でも減って欲しいと心から願っているからです。



【先生方にお伝えしたいこと】

◆たとえ進学校でも（そうでなくても）学歴が全てではない。

◆高校生活の三年間、焦らず様々な体験を積むことが大切である。浪人することも無駄な時間じゃない。焦ることの方が、その後の人生を危うくすることもある。

◆人間（あなた）は、生きているだけで素晴らしい。出来なかつた時も、その生徒の努力を認めてあげることも必要である。

このように、生きていく上で必要な気楽さ、大らかさ、心の広さ、他人への優しさを育てるような声掛けも大切であると思います。

精神的な病気を、若い頃に抱えるという事は、精神的にも社会的にも大きなリスクを抱えるということになります。社会経験の未熟さゆえに、より一層社会での生き辛さを持つことになりま。

実際、不登校ではない生徒の中にも、心の病で苦しんでいる生徒はいるはず。大人しく目立たず、提出物や授業態度などは良いのに、明らかに成績が落ちている生徒（これは当時の私）は、外からは全く分らないのです。私は、何とか騙し騙し卒業できましたが…。

私の現在の病名は、「不安障害」で

す。高校時代、過食や拒食をしていた事が原因なのか、それらのことがきっかけで感情の障害を伴うことになったのか、自分もお医者さんも分かりません。

現在私は、「ぱるスペースMOMO」というレストランで働いています。そこには、心の病と言われる人や、生き辛さを抱えた人達が、それぞれの目標を目指し頑張っています。私は、このような場所で、同じような悩みを持った友達に出会うことができ、「苦しんでいるのは自分だけではない」と徐々に自分を受け入れることができるようになりました。以前は、自分に対する理想が高く、それが自分をより苦しめていましたが、今は、自分は「完璧でなくてもいいのだ」と思えるようになりました。

そして、過去に対して後悔ばかりしていた私が、今は自分の人生は、これからなのだ…と前向きになれています。もちろん波はありますが、毎日がスタートランだと思つて、日々周りの人へ感謝をしつつ、自分なりに精一杯生きてみようと思つています。

学校の先生方の声や気持ちを是非、耳にではなく、心に届けてあげて下さい。心の病気（不登校）に苦しむ生徒が、一人でも少なくなつて欲しいと切に願っています。

INFORMATION

7月の予定

1	月	職員研修のため閉所
2	火	パソコン基礎 10:00～ 陶芸 13:00～ ぱるっこたいむ 13:30～
3	水	
4	木	図書サークル 10:00～
5	金	SST 13:00～
6	土	
7	日	
8	月	健康講座 13:00～
9	火	パソコン基礎 10:00～ 陶芸 13:00～
10	水	座談会 13:30～
11	木	WRAP(元気回復行動プラン)10:00～
12	金	
13	土	手芸クラブ・鉄ちゃん 11:00～ お抹茶教室 14:00～
14	日	
15	月	海の日
16	火	パソコン基礎 10:00～ ぱるランチ 11:00～ 陶芸 13:00～
17	水	あすなろボーリング大会 14:00～
18	木	女子会 14:00～
19	金	SST 13:00～ 岡精連 13:30～15:30
20	土	
21	日	
22	月	健康講座 13:00～ つどい 13:30～
23	火	パソコン基礎 10:00～ 陶芸 13:00～ クローバーしゃべり場 13:30～
24	水	就労セミナー10:00～ 楽しいお菓子作り教室 13:00～
25	木	WRAP(元気回復行動プラン)10:00～ 美術館サークル 15:00～
26	金	
27	土	カラオケサークル 10:00～
28	日	
29	月	健康講座 13:00～
30	火	パソコン基礎 10:00～ 陶芸 13:00～ クローバーミーティング 13:30～
31	水	

24日(水) あなたは洋菓子派?和菓子派?

楽しいお菓子作り教室

家でも作れるお菓子作りのコツを教えてくださいますよ。

時 間 13:00～
場 所 ぱる・おかやま 交流室
参加費 実費

13日(土) みんなで楽しく手作り

手芸クラブ

ビーズ・編み物・布小物・刺繍・・・自分のペースで楽しく作りましょう(^-^)

時 間 11:00～
場 所 ぱる・おかやま 交流室
参加費 実費

22日(月) 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!「言いつばなし、聞きつばなし」が原則です。

時 間 13:30～
場 所 ぱる・おかやま 交流室

18日(木) 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

2日・9日・16日・23日・30日毎週(火)

パソコン基礎

パソコンの操作が分からなくても、一人ひとりに合った教室を行っています。

時 間 10:00～
場 所 Job Support Center ASUNARO
参加費 無料

13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 MOMO の生菓子と冷たい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

毎週火曜日やってます!

陶芸教室

初めての方大歓迎!陶芸の先生に丁寧に教わることができますよ!

時 間 13:00～
場 所 ぱる・おかやま 1階
参加費 実費



取材に行ってきました!!

最初は意外に落ち着いていましたが、インタビューをする時は緊張しました。初取材だったのであまり突っ込んだ話が聞けない時もありましたが、これに懲りずまた取材に行きたいと思います!(クローバー嘉数実加)

- 発行:社会福祉法人あすなろ福祉会
- 〒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
- HP:<http://www.eco-asunaro.jp>