

Nov. 2014  
No. 204

熊山ハイキング 2014/10/25

11

特集:『あなたらしい生き方を応援!』

就労移行支援事業所「ジョブサポートセンターあすなる」の取り組み

ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌





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



## 特集：『あなたらしい生き方を応援！』

### 就労移行支援事業所「ジョブサポートセンターあすなろ」の取り組み

#### 毎年、八割以上の就労移行率！

あすなろ福祉会が誕生し、来年で二十年の節目を迎えます。これまで地域や多くの市民の方々に支えられ、障がいのある仲間たちの生きがいや生活を取り戻し、希望を持って人生を歩んでいける、「リカバリー」を支援の目標に活動を続けてきました。平成二十年四月より、「障害者自立支援法」の体制に移行し、現在では「就労移行支援事業（定員二十名）」、「就労継続支援事業（定員十名）」の「多機能型事業所あすなろ」としての運営を開始し、毎年十五名から二十名の方が就労に結びついています。

今月号では、「ジョブサポートセンター」での就労支援の概要や実際に働いているメンバーの体験を紹介します。

#### あなたの夢・大切なことは何ですか？

「働くために必要なもの」は何だと思いますか？生活リズムを整っていることでしょうか？症状が安定していることでしょうか？私たちが考える働くために必要なものは、あなたが大切にしている「夢」や、それを実現させたいという熱い思いである「情熱」、そしてそれ支持していく「サポーター」の存在だと考えています。私たちは、あなたの夢や大切にしているものを実現できるように、共に考え、失敗を негаティブに捉えず、希望を持ち続けサポートを行っています。



#### 始まりは『仕事探し』から

##### IPSモデルに基づくサポート

これまでの就労支援は、精神障がいのある方は対人関係が苦手、ストレスに弱いところが見られるため、訓練をしてからでないと働けないと考えられ、訓練重視の就労支援が提供されてきました。

しかし、仕事探しを早く行つて、実際の仕事職場に合わせてサポートをした方が上手くいくことが分かりました。更に、ご本人の希望や気持ち、長所を尊重し、チームで支える事により、高い就職率や定着率が確認できました。この方法をIPSと呼びます。

IPSとはIndividual Placement & Supportの略で個別職業紹介とサポートモデルと訳されています。

このモデルは一九九〇年代前半、アメリカで開発された一人ひとりが働くことへの応援の方法です。IPSは、多くの研究で今までの支援法より早く、長く働けることが証明されています。

#### 応援1『はじまり』

「働きたい」と表現した時が、準備が出来た時と考えています。症状が軽く年単位で安定していることや、訓練施設の仕事が出来たり、支援者や関係者の意見が聞けること等を、働く準備の為の条件と考えていません。

## 応援2 『働く場所選び』

実際に、あなたがやりたい仕事や得意な分野を中心に探していきます。決して支援者が考える「あなたのできる仕事」ではありません。収入と生活のバランスを考えながら、働き方を一緒に考えていきます。あなたのチャレンジを後押ししていきます。

## 応援3 『働いてみる』

「ジョブコーチ」という専門の資格を持った三名のスタッフが、あなたや企業の方へのサポートを行います。障がいについてオープン、クローズは問いません。もちろん短時間、短期間から始めても構いません。必要な間はサポートを行います。

### 【あなたへのサポート】

- \* ハローワークや職業センターへの同行
  - \* 職場見学や面接同行
  - \* 職場での人間関係やコミュニケーションに関する助言
  - \* 手順書やスケジュール表の作成など、仕事に適應するためのサポート
- ### 【企業へのサポート】
- \* 病気や障がいについての理解を促す。
  - \* 仕事の指示の仕方や、配慮すべき所、対応方法などを伝える。
  - \* 業務内容や勤務時間などの調整。

## 応援4 『より上を目指す！』

私たちが目指すサポートのゴールは「職場に定着すること」「生活が安定すること」だけではありません。あなたの夢や新しい自分の魅力を再発見し、「自分の夢に向かって、働いて元気になること」です。

また、離職をネガティブなものと考えず、就労体験から学んだことを、次の職場に臨む際に活かす事ができるようサポートしていきます。

### 【就職後のフォローアップ】

- \* 定期的な職場訪問
- \* 業務内容や勤務時間などの調整
- \* 医療機関との情報共有
- \* やむを得ず、離職に至った後の再就職支援
- \* 就労以外の生活相談

## 本当に働くための準備をしなくて大丈夫？

I・P・Sは、すぐに就職活動や職場内の就労支援だけを行うように誤解されがちですが、面接練習や仕事探しなどの「働くこと」へのサポートと「病気との付き合い方」や「自分自身を知ること」のサポートも同時に行います。体調の崩し方のサインを一緒に見極めながら、担当スタッフと細目にやりとりを行います。「ジョブサポートセンターあすなろ」では様々なプログラムが企画されており、希望するプログラムを選んで参加することができます。

## ジョブサポートセンターでのプログラム

### ●施設内プログラム

#### 『SST』

毎日の生活の中で、自分の考えやして欲しいこと

を相手に上手く伝えたり、相手の言うことに上手に応えることが出来るように練習する場です。

### 『WRAP』

WRAPとは日本語では元気回復行動プランと言われています。病気や障がいと上手く付き合うための対処方法について、グループの中で自己理解を深めます。

### 『就労セミナー』

履歴書や職務経歴書の作成、面接時のマナー等就職に役立つ知識を学びます。

### 『コミュニケーション力UP講座』

対人関係を上手く築いていくためのコミュニケーション法を楽しく学びます。

### 『いやし場』

発達障がいの方、コミュニケーションが苦手な方の座談会です。

その他、パソコン講座、健康講座、ソフトボールなど、希望に応じてプログラムを行っています。



コミュニケーション力UP講座



健康講座

### ●施設外プログラム

「働いた経験がないから自信がない」「どんな仕事か自分には向いてるの？」そんな方は実際の職場で体





食品製造会社での実習



自動車整備会社での実習

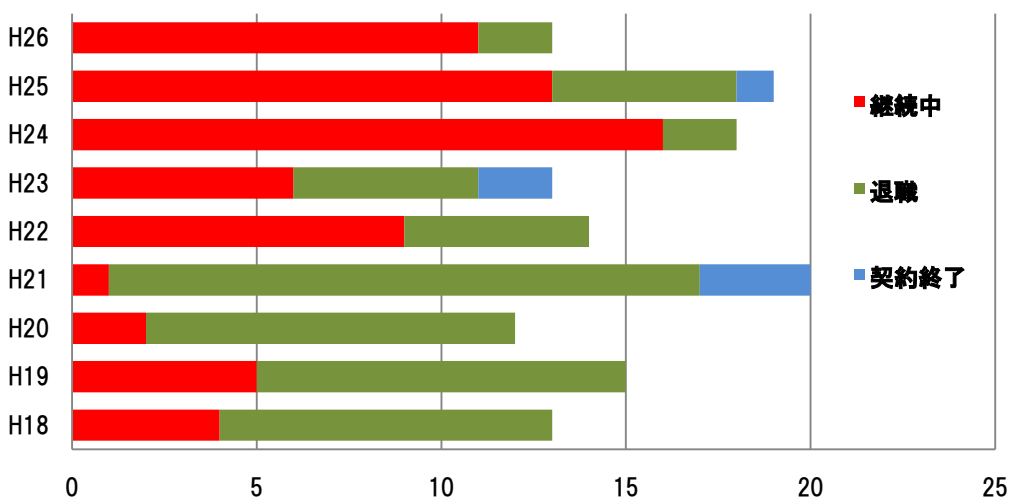
験することが出来ます。

【グループ実習】  
現在では、週二回、グループで一般企業での仕事体験を行っています。開始前には皆で、身だしなみや作業確認を行うなど、より一般企業に近い環境で実習を行っています。

### 【企業実習】

働きたい気持ちは出てきたけど、本当にその仕事に自分に合っているの？求人票の仕事内容がイメージできない…などの不安を解消するために、それぞれの希望に沿った職場で、実習を行うことができます。実際に就職する前に体験する事で、職場の雰囲気や環境や業務内容などを知る事ができます。

就労実績(就労移行支援事業 定員20名)



### これまでの就労者数

様々な企業に就職し、事務、製造、清掃等、業種も様々です。(平成二十六年度は、十一月一日現在のもの)

### 利用者から・・・

店長の言葉に励まされ  
勇気をもらいました・・・

僕の名前は、Sといいます。三十七歳です。病名は、広汎性発達障害と診断されています。症状として、自分で自覚している事は、音に敏感で対人関係で緊張しやすく、自分の思った事を相手になかなか伝えられない、服装へのこだわりが強い、イライラしやすいということです。調子が不安定になるサインとして、頭痛がする、忘れ物が多くなることなどがあります。頭痛は頓服を飲むと安定しています。

働くまでの経緯ですが、五年半働いた会社を退職後、あすなるジョブサポートへ仕事探しのために、座学を中心に通うようになりました。あすなるでは毎日通い、体調を調整していました。あすなるに通っている途中、仕事をしていない後ろめたさなどで体調が不安定になり、休みがちになりました。その度にスタッフのTさんには大変お世話になりました。ありがとうございます。

次第に働きたいという気持ちも強くなり、スタッフTさんとハローワークに毎週一回は通うようになりました。ハローワークのNさんの協力にも感謝しています。ありがとうございます。

そこで、マルナカの品出し作業の求人を見つけ、自分に向いた仕事だと思いました。面接を受け、一週間の実習を経験した後に採用が決まりました。嬉しかったです。勤務時間は、一日五時間、週五日働いています。

職業センターのジョブコーチ支援も入り、職業センターのスタッフ、あすなる福祉会のスタッフが一

緒に入ってくれたので仕事がしやすかったです。

仕事内容は、品物を売り出場で品出しをする作業、商品の賞味期限が間近な商品をチエックする作業、賞味期限間近の商品に機械を使い、シールを出し、表示価格を変えて陳列する作業、ドリンク商品の補充作業を主に行っています。食品部門の品出しは任せてもらえるようになりました。

上司や同僚との関係では、店長、副店長、三人の品出し部門の方たちは、僕を心配してくれまします。嬉しかったことは、仕事を休みがちになった時に店長から「Sさんがいないと仕事がまわらんとおもってもらっていいんよ」という言葉に勇気をもらいました。

職場に配慮してもらっていることは、職業センターのジョブコーチ、あすなろスタッフさん、Oさんが困っていることを会社の方に話をしてくれることによつて、仕事がスムーズに進むようになりました。仕事終わりに、Oさんが話を聞いてくれて嬉しかったです。

働き続ける工夫は今も試行錯誤中です。気を付けていることは、生活リズムを整えるために、十時には寝て、六時には起きるようにしています。朝、体調が悪いので、朝の気持ちをコントロールする事です。



まじめに誠実に向き合うこと。  
それが今後に繋がっていく。

私は、強迫性障害（潔癖症）で、自分が汚いと思うものに抵抗があり、人と物を共有するのが難しい面があります。前職では障がい隠して勤務を続けていたため、特に清掃作業など、業務内容にし

んどさを感じ、病状が悪化したため、退職しました。

「なぜ自分だけ」という思いに駆られ、精神的に不安定になった時期もありましたが、通院を続け、家族の支えや自分自身の成長もあつて、再び「働きたい」と思うようになり、通っていたデイケアの紹介で、あすなろを利用し始めました。

競争率の高い事務志望だったため、なかなか就職に繋がらなかったのですが、利用開始から一年半が経過した頃、あすなろスタッフさんから「こういう求人があるんだけど」という紹介を受け、私自身もその求人の魅力を感じ、会社見学や実習などを経て、その不動産会社のパート事務として働くことになりました。現在は一日六時間×週五日の勤務です。

私の場合、拭きたい時に拭く、手を洗いたい時に洗う、それを気兼ねなく出来る様、周りの方に症状を理解して頂くことが何よりの対処法だったので、上司の方が最初に「気になることがあつたら何でも行つて」「我慢は絶対良くないから」と重ねて仰つて下さったことが何よりもあたたかかったです。電話やパソコンも固有のものを手配してくださり、掃除やゴミ捨てに関与しないで良いよう配慮していただいたりしています。

また、あすなろのスタッフさんは、会社見学や実習や面接に同行して下さったり、働き始めた現在も細目に調子を聞いてくださったりサポートして頂いて、何かあつた時に相談できる人がいるということ、とても心強く思っています。

まだ今の仕事に就いてひと月ちよつとで、働き続ける工夫などは分かりませんが、まじめにやることをやり、誠実に人と接していれば、必ず良い結果に

繋がっていくと思っています。自分の努力が報われない期間があつても、頑張っていれば見ている人はちゃんと見ていて、それが就職にも繋がっていくと思います。



◆あなたのチャレンジを応援します！

これまでの「働くこと」へのサポートを通じて実感しているのが、「仕事をする」という過程を通じて、再生し変化していくということです。

これまでの訓練重視の就労支援モデルだと、支援者が一般的な働ける基準というのを設定します。一応、ご本人の希望は聞いてくれますが、「できないこと」をあげて、一定のレベルに達していないという理由で訓練することを勧められます。

しかし最近では、初回エピソード（発病した初発時）の方に対しても、早期に就労支援を考えたサポートを行っていくことで、予後が大きく改善することができると報告されています。働くことで、自信がついたり、病気や障がいに対しても対処できるようになったり、生活に満足感を得ることができるようになります。

いかに「ご本人に寄り添い、気持ちや良さを引き出し、関係スタッフの協力を得ながらサポートを進めていくことができるか、私たちスタッフ自身も多くのことが試されていると感じています。そこでの発想の転換も必要とされます。

今後も「あなたのやりたいことやチャレンジしたいこと」に一緒に取り組んでいきたいと思っています。あなたの持っている可能性の芽を、一緒に育てていきましょう！



あっとう間に 11月ですね！冬の足跡が聞こえてきましたね！みなさん、冬支度はできてますか？

## 投稿コーナー

### 精神科医療センターでWRAP！



プログラムにて、WRAP をしてきました。ジワジワっと心にしみる会でした★

報告♪彼氏ができました★さかもとゆか



「岩谷英昭さんの作品」



### テーブルゲーム

「将棋やトランプがしたい！」という声が挙がり、十月一六日、一月六日にテーブルゲームサークルを開催！将棋のルールが分からない方も詳しい方に教わりながらチャレンジされていた！その他、オセロやカードゲームをされたり、思い思いのゲームをされているようでした★興味のある方はお気軽にご参加くださいね♪



カードでピラミッドが完成！絶妙なバランスで保っています！



### ぽろぽろしたよ

十月三日（木）、つどいをしました★今回のテーマは「夜つらい時 寂しい時に工夫していること」と「秋の味覚で美味しいもの」でした。

「夜つらい時、寂しい時に工夫していること」では、「寝る前にラジオや好きな歴史の本を読んだりしている」「寝つらいときにはお腹を満たして過ごしている。（ラーメン）」「自分自身で頭の中を整理する時間にしていて」「お風呂にゆったりと入る」「瞑想する」「アロマを楽しむ」「長電話を友人や信頼している人とする」「ブログを書いたり、読んだりする」「普段したいと思っていたけれど、なかなか出来ていなかったことをする」「携帯電話の占いをみる」「音楽を聴く」「ジュースやお酒を飲む」「ヨガをする」「TVを見る」「いのちの電話や二十四時間電話相談に電話をする」というような話が出ました。「秋の味覚で美味しいもの」では、サツマイモ、栗、かぼちゃ、柿、梨などの甘い味覚や牡蠣、きのこなどの鍋に入れたら美味しい味覚の話題が出て、最後は料理の仕方により美味しくするという話になりました。

### 感想・投稿 募集中!

詩、俳句、絵、ジャンル不問です。郵便、メールfax 等でご投稿 下さい♪待ってます★

### 古楽日和

藤井健喜

十月最初の木曜日、少々蒸し暑かったので、アイスコーヒーでも飲もうかと思いつき、例の赤いコカ・コーラの自動販売機のある場所まで出かけて行ってみた。この日は予報では雨が降ることになっていたのだが、未だ雨は降っていない。ただ空は曇っていた。そして目的の自動販売機の前まで来て、財布を取り出し、硬貨を入れようとしてがく然となった。アイスコーヒーがないのである。すべてホットになっていたのだ。アイスコーヒーを示す青いボタンが並んでいた箇所は、全部ホットコーヒーを意味する赤いボタンに変わっていた。

このときになって筆者は、改めて今が十月であることに思い至った。そうなのだ。今はもう十月なのだ。十月、オクトーバー、神無月。もはや秋であり、アイスコーヒーが売れる季節ではない。それでも自販機の片隅に、申し訳なさそうに三本だけアイスコーヒーの缶が売られているのを発見した。筆者はそのうちの一本を選び、買って帰った。いや、もう選ぶというほどのことではなかった。ただ適当にボタンを押したにすぎなかった。そうした中、選ばれたのは、ヨーロピアン・コクの微糖、百八十五グラム缶だった。微糖とはいっても、非常に甘い缶コーヒーだった。そういったわけで、こんなことから季節の移り変わりを感じる筆者であった。

## 熊山トレッキング♪

十月二十五日(土) 熊山  
へトレッキングに行っ  
てきました!!

参加者は全員で二三  
名、熊山の北側のルー  
トから登りました★今



回は山のふもとからと中間地点から登るコースに分かれて登りました。木陰が心地よく感じられて、一歩ずつ落ち葉を踏みしめる感覚や、登り下りで会う登山者とのあいさつ、譲り合いの心がとても気持ち良かったです。頂上に到着すると遺跡があり、その奥には景色が見渡せる展望台と机とベンチがありました。古代遺跡のピラミッドにも遭遇しました! 頂上で、朝にみんなで作ったおにぎりと陶芸の芝先生お手製の弁当を食べました。頂上で食べるご飯はとても美味しかったです。



## ソフトボール大会 予選会♪

『秋季もも太郎杯浦安グラウンド本戦』に向けて、予選会が一月一日(金)に浦安グラウンドにて開催されました。あすなる福祉会のソフトボールチーム『アスナローズ』は『慈圭浦安合同Bチーム』さん、『サントウウィングス』さんと対戦しました。一回戦は、慈圭浦安合同チームさんに惜しくも敗北しましたが、二回戦のサントウウィングスさんには見事勝利することができました。応援に来てくれたサポーターの皆さん、おいしいお弁当を用意してくれた弁当部隊の皆さんありがとうございました。もも太郎杯本戦は一月七日のAブロックを二位通過した『万成フェニックス』さんと三位決定戦が岡山ドームで開催されます。引き続き、応援よろしくお願いします!



## あすなる家族の会 日帰り温泉へ行って きました!



十月三〇日(木)「日帰りで行けて家族が安心してくつろげる時間があれば…」という意見より今年度は初の取り組みとして日帰り温泉旅行へ玉野市の『たまの湯』へ行ってきました! 一五名のご家族が参加され、瀬戸内海一望できる露天風呂につかり、瀬戸内の食材をふんだんに使った美味しい食事を皆でいただきました! 普段の生活から離れ、リフレッシュできた良い時間となりました★次回の家族交流会は一月一五日(土)一三時半〜あすなるにて開催予定です。

## 座学からコンニチワ

ジョブサポートセンター  
Job Support Center Asunaro あすなるの就労プログラム

「ジョブサポートセンターあすなる」では就労を目指す方に座学を提供し、グループで意見を交換しながら「就職」に向けてモチベーションを高めあっています。座学の一部をご紹介します。



**田中の料理教室!** 普段、料理をしたいと思っていても、中々料理する機会がないという方や一人暮らしを将来したいけれど、料理は不安といったみんなの声も多く寄せられ、今回、初の試みとして、ジョブのプログラムの中で「田中の料理教室」を10月27日(木)に開催しました。参加者は6名で、一人に一つ土鍋を用意し、キムチ鍋を作りました。盛り付けや味の調整、材料も一人ひとり自由に行い自分だけの鍋を作ることができました。みんなで、鍋を囲み、和気あいあいと楽しく料理が出来ました。次回は11月27日10時からです★

座学への参加には「ジョブサポートセンターあすなる」の登録が必要になります。お問合せは 086-270-2237 まで



# INFORMATION

## 11月の予定

11月		
10	月	
11	火	パソコン講座 10 時～ 芸術活動「絵画」10 時～ 「陶芸」13 時～
12	水	SST 10 時～ ぱるレク 11 時～
13	木	
14	金	男の料理教室 10 時～ 忘年会実行委員会 13 時半～ ソフトボール 15 時～
15	土	お抹茶教室 14 時～ あすなる家族の会家族交流会 13 時半～ ちようフェスムービー班 17 時～
16	日	カラオケサークル 10 時～
17	月	
18	火	パソコン講座 10 時～ 芸術活動「絵画」10 時～ 「陶芸」13 時～ いやし場 13 時半～
19	水	つどい 10 時半～ 手芸サークル 13 時半～
20	木	WRAP10 時～
21	金	ソフトボール 15 時～
22	土	ぱる閉所 『岡山映画祭』
23	日	
24	月	振替休日
25	火	パソコン講座 10 時～ 芸術活動「絵画」10 時～ 陶芸 13 時～
26	水	SST 10 時～
27	木	
28	金	忘年会実行委員会 10 時半～ 女子会 14 時～15 時半 ソフトボール 15 時～
29	土	
30	日	
12月		
1	月	
2	火	パソコン講座 10 時～ 芸術活動「絵画」10 時～ 陶芸 13 時～ ちようフェス実行委員会 13 時半～
3	水	
4	木	1泊2日 あすなる忘年会
5	金	
6	土	
7	日	

※日程が変更になることもありますのでご確認ください。

- 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

## 18日(火) いやし場

～発達障害の人や人付き合いが苦手な人の座談会～

今回が2回目です★

興味のある方はお気軽にご参加ください (\*^^\*)

時 間 13 時半～15 時

場 所 ぱる・おかやま 2 階

## 28日(金) おしゃべり大好き女子集まれ！ 女子会♪

毎月1回、楽しい雰囲気の中、テーマを決めて女子トークに花を咲かせています。

時 間 14 時～15 時半

場 所 ぱる・おかやま 2 階

## 11日・18日・25日(火) 芸術活動 絵画・陶芸

芸術の秋ですね～\*

絵や陶芸をして独創的な自分の作品と一緒に作りましょう。アート展も企画中です★

時 間 絵画 10 時～12 時 陶芸 13 時～15 時

場 所 ぱる・おかやま 1 階

## 15日(土)

### お抹茶教室

みんなでまったりお抹茶とおいしい和菓子を食べませんか? (^\_^)

時 間 14 時～15 時

場 所 ぱる・おかやま 2 階 ※参加費 100 円

### 『ぱるスペースMOMO』営業お休みのお知らせ

現在、『ぱるスペースMOMO』は、店内整備の為、お店の営業をお休みさせて頂いています。お店の再開が決まり次第、皆様にお知らせさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。  
MOMOスタッフ一同

### <11月のピア電話相談日>

#### ピア電話相談とは

同じような病気の経験をしたピサポーターグループクローバーが、お電話であなただけのお悩みをお聞きしています^^

ピア  
電話相談  
(086)  
270-3325

お気軽におかけ下さい！

9 期生加入しました☆☆☆

	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15
AM	○	×	×	×	○
PM	×	×	×	×	×
	18	19	20	21	22
AM	○	○	○	×	×
PM	○	○	○	×	×
	25	26	27	28	29
AM	○	×	○	×	○
PM	×	×	○	×	○