

# 周りに相談することで 仕事を円滑にし、不安を軽減

齋田真司さん

32歳。東京都出身。  
調布市の家具・ホームセンター勤務。



齋田真司さんは、統合失調症の発症後、調子がすぐれず数カ月間の入院を余儀なくされた。その後いくつもアルバイトでの就業を経験するが、長期就労には至らなかったという。就労移行支援施設での訓練を経て、現在は家具・ホームセンターで働く齋田さんと、支援してきた山地さんにお話をうかがった。

## ■就労移行支援事業所「ピラス」へ

齋田 スーパーの商品陳列や包装、飲食店の厨房での洗い作業、引越作業など、6年間ほどさまざまなアルバイトをしましたが、どれも長続きしませんでした。私の場合、自分の考えに固執して、周りの状況に対応できなくなることがあり、対人関係がうまくいきませんでした。病気のことはオープンにしたりしなかったりでしたが、理解や配慮がされることはあまりなかったです。自分であえてそういう職場に入っているって力試しをしてみたかったのかもしれません。

それでちゃんと就職したいと考え、まず多摩市総合福祉センターに相談に行き、そこで就職の準備のための訓練を受ける就労移行支援事業所「ピラス」を紹介されました。

山地圭子さんは、当時ピラスで担当者として齋田さんを支援した（現在は併設施設である就業・生活支援センター「オープン」施設長に異動）。

山地 ピラスでは、職業の準備性を高めてから、就職するためのステップとしての支援をしています。就きたい職業のトレーニングだけをやるのではなく、仕事に必要な基礎の力をつけるために、共通的就労トレーニングをします。軽作業、厨房部門、環境整備部門（清掃）、事務補助部門などの作業を通じて、自分の力に気づいていくと同時に、自分の病気についても気づいて受容していく。特に精神障害のある人は、経験と自信が不足していますので、①体力をつける、②挨拶ができる、③指示通りに動ける、の三つを目標にしています。

齋田 平日の4時間、2年間のトレーニングでした。得意なものだけではなく苦手なこともやると、自分ではわからなかった気づきが得られます。いろいろな面から客観的に自分を見ることは必要でした。

山地 本人が納得していることも大切です。それが必要と思わなかったら取り入れないでしょうから。お互いの理解を進め、信用してもらええる支援の関係を作る。同じ病名でも症状が違いますし、一人ひとりの波もあります。客観的な理解と本人の自己理解が一致していないといけません。面談だけでわかるものではない。一緒に仕事のトレーニングをする中で見えてくるんです。

## ■就職へ

山地 トレーニングというのはやりつ

## ●就労移行支援事業所「ピラス」

社会福祉法人多摩棕櫚亭協会運営の就労移行支援事業所。東京都国立市。一般就労を希望する、主に精神障害の人に準備訓練（トレーニング、就労プログラム、職場実習など）を提供。立川に分場「トゥリニテ」がある。



山地圭子さん

山地圭子さん、相談支援事業地域活動支援センターⅠ型「なびい」、地域活動支援センターⅡ型「棕櫚亭Ⅰ」などを運営している。

ばなしではなく、評価がきます。能力についての凸凹は個人によって違いますから、勤務時間や通勤時間を考慮しながら就職先を探していきます。ファースト・ステップはあまり背伸びしないもの。「病気を悪くしないで働く」ことを目指します。

齋田さんは同時に複数の指示が来ることに弱かったので、一つずつ終わらせて次にいけるような仕事という観点と、トレーニングの中で力を発揮されていたこと、短時間の求人があるということから「清掃」に狙いを定めました。

齋田 清掃は、場所、時間、道具、手順などが決まっていますので、自分にとってやりやすく、確実に成果が上が

※就労移行支援事業

障害者自立支援法に定められた障害福祉サービスの一つ。企業などへの一般就労を希望し、知識・能力の向上や職場体験などを通じて職場への就労が見込まれる65歳未満の人に対して、作業訓練や企業等での職場実習、就職後の職場定着支援などを行う。利用期間は原則2年。同法は2013年に改正され、名称も「障害者総合支援法」と改められた。

る仕事だと手応えは感じていました。主治医の先生にも「週に3、4日、3〜4時間くらいの仕事から始めるのがいい」と言われていましたので、自分とピアス、医師の意見が一致していました。

2012年5月、齋田さんは家具・ホームセンターに定時社員として就職。月々木曜の午前9時から午後2時まで勤務している。当初は会社側の配慮で週15時間勤務だったが、半年経ったときに20時間に伸ばした。店長からは「もっと働きたいのであれば、いつでも声をかけて」と言われている。

齋田 今の仕事は、家具売場の清掃と売場のご案内などの簡単な接客です。心がけているのは、休まないこと、遅刻をしないこと。例えば、体調があまりよくないときは薬を飲んで体調を整える、疲れているときは早めに寝る。服薬の副作用としては、少し眠気があったり、多少のどが渇いたりしますが、大きな支障はありません。

職場に行ったら必ず挨拶をするようにしています。店長にはその日の予定の連絡や仕事の報告をしますし、接客時に売場が案内できないときや、家具の質問に答えられないときには、自分から同僚に聞いたり相談したりするようにしています。親切に答えて対応してくれるので、私も不安や心配が少なくなります。休憩中に仕事以外の趣味の話などもできますし、「コミュ

ニケーション、対人関係はうまくいっていると思います。

山地 障害者雇用慣れしていて、ノウハウがある会社というわけではありませんでしたし、最初はやはりハラハラして見ていました。でも、やはり齋田さんの働きぶりで信用されました。齋田さんは、会社で働きながら同時に会社に働きかけているんだと思いますね。

会社に着していくには、個人の力に対して仕事の量と質が合っているか、そして人間関係がうまくいっているかどうか、そこが大事です。本人の特性と会社の特性とのマッチングをいかに図っていくかが私たちの課題ですね。

——仕事をしていたうれしいことは何ですか。

齋田 当たり前かもしれませんが、給料をもらえることで、経済的に生活が安定するというのは大きいです。また、自分が売場をきれいにしてお客様に喜んでもらえたり、売場がわからなくて困っているときに教えてあげられたりすると、やはり喜び、達成感を感じられます。

以前アルバイトをしていたときは全然違いますね。山地さんやジョブコーチが入ってくれたことによつて今の自分があり、仕事を続けていけていると実感できます。アルバイトのときは自分一人だし、ちよつと無理していたなという部分がありました。

山地 入職したのときは、仕事を覚え、職場の人ともうまく関係を作り、

会社の風土を理解して、といったことを同時にやるのは大変ですから、最初はまず本人が仕事のことに専念できるようにする。現場の担当者がいないときに、だれに話をすればいいかや、会社側の評価、期待していることを聞いて本人に伝える。会社とのつなぎ役としてジョブコーチはサポートしています。

——これからの抱負、目標についてはいかがですか。

齋田 今週4日、1日5時間働いています。週5日を目標にしたい。そのための体力作り、ホウ・レン・ソウやコミュニケーションをしっかりとやる。現状は順調にきていますが、それに満足することなく、将来も見据えて向上心をもつてやっていきたいと常に思っています。

## ●これから就職を目指す人へのアドバイス、メッセージ

齋田 障害、精神疾患があるから就職できないとは思わないでほしいんです。やる気と準備と行動があれば就職できます。就職によつて生活が安定するだけではなくて、病状の安定・回復にもつながります。

私の場合、自分の考えが正しいと決めつけてしまふところがあるので、周りの人に聞いたり相談したりすると仕事はずっとやりやすくなりました。頭の中で考えること、心の中で感じることは、目に見えません。人は表に出る表情や態度や行動で判断するしかない

い。見えないものを見るようにしていったり、難しいものを簡単にしていたりすることが、精神疾患の人がこれから就職に取り組むにあたって、必要になってくるのではないのでしょうか。心の中のことを口に出して言えば、周りの人に相談に乗ってもらい、助けてもらい、自分が安心できることにつながるのではないかと思います。

もちろん自分も努力しなければいけない。就職のために今、自分に何が必要なのかを見極めながら、職業の準備性を身につけていくことが大事です。メモをとったりマニュアルを作る癖をつけるといったことも役立ちます。

山地 やつぱり周りに相談することです。離職の一番の原因は、相談をしていないからなんです。辞めたくなくてしまふのは、本人の要因だけではないこともある。本人が一人で溜め込んでしまつと、結局辞めざるを得なくなります。

こつとして働いている今日の齋田さんからは想像がつかないほど具合の悪いこともありました。そこから着実に積み重ねてこまできています。仕事をすることで本人たちがさらに成長しているというのを、企業の方々にもわかっていただきたい。

今、雇用率の改定を機に企業が慌てて障害者雇用に取り組まざるを得なくなっているように見える部分もあるだけに、きちんと定着につながる丁寧な支援ができていくか、私たちも試されていると思います。