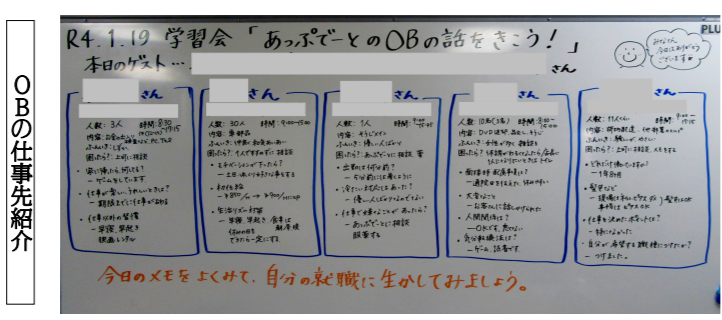


OBの話をきこう

～働くなってどんなこと?～

令和4年1月19日に、学習会「あつぱでーとのOBの話をきこう」を開催し、OBの話を聞こうを実施しました。この学習会のコンセプトは、あつぱでーとの訓練を経て様々な企業へ就職した方々から、働くことについての生の声を聴き、今後の就職活動の参考にするというものです。前回、



OBの仕事先紹介

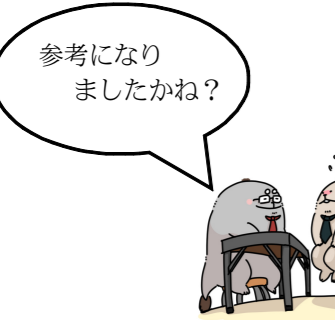
◆OBとの質疑応答の一例は次の通りです。
Q 面接時に、障害特性などにより配慮が必要なことを伝える

新型コロナウイルスの感染拡大で企業訪問ができず、苦肉の策としてOBに来てもらう形で実施したところ好評で、今回で2回目の企画となりました。
今回は5名のOBに来所していただきました。OB一人につき一つのブースを担当してもらい、訓練生が少人数グループでブースを回る形です。ただ、回って話を伺うと言っても、話す方も質問する方も準備が必要です。OBの方には、事前に書面や口頭で「一緒に働いている人の人数」「仕事の内容」「仕事場の雰囲気」「困った時はどうしていますか?」などの質問事項を伝えてあります。訓練生には、当日、自分がしたい質問を考えて用紙に書いてもらい、職員と一緒に質問内容を整理して本番に臨みました。

Q OBとの質疑応答の一例は次の通りです。
Q 面接時に、障害特性などにより配慮が必要なことを伝える

「人と接することが苦手だと事前に伝えたことで、早く話せるようにならなければという焦りが減り、徐々に慣れて無理のないように進められました」「障害特性を伝えたところ、徐々に慣れるようにと段階的に勤務時間をのびしていただくことができました」
Q 仕事で大変なことはありませんか?
A 「お客様に話しかけられた時です。上手く対応できたかどうかと心配になります」「社員が多いので名前と顔を覚えることが大変です」「終日、動き回って清掃をしているので足が痛くなります」
Q 仕事が終わって家に帰ってからの過ごし方はありますか?
A 「ゲームをします」
Q 仕事で嫌なことがあったとき、どう対処していますか?
A 「あつぱでーとに相談します」「処方されている頓服薬を飲みます」
Q ストレス発散法は何ですか?
A 「ゲームや読書をするんです」「お昼休憩にスマホを見ることです」「甲子園に野

球観戦に行くことです」
Q 「楽しい」「嬉しい」と思うことは何ですか?
A 「期限までに仕事が終わることです」
Q 仕事以外で習慣にしていることは何ですか?
A 「早寝、早起きをするんです」「映画のDVDをレンタルすることです」
Q 会社の人間関係はどのような感じですか?
A 「基本的に人間関係は良好ですが、こういう人なんだなと慣れるとスルーできるようなになりました」「就職したての頃は先輩との接し方がよくわからず、上司に間に入ってもらいました。現在は気軽に話すことができている関係は良好です」
Q 困った時に、どのような方法をとりましますか?
A 「二人で進めずに上司に相談します」「あつぱでーとに相談します」「体調が悪くなったら店長に言います。一人になりたくなくなったらトイレに行きます」
他にも、「会社でネイルやピアスはしても良いのですか?」「髪の毛の色に決まりはありますか?」「お給料はどのくらいもらっていますか?」等の質問もありました。OBに



就職に向かって頑張っている訓練生にとって、今後のための参考になり、大変有意義な時間でした。職員にとっても、かつては訓練生だったOBがたくましく質問に答える姿を見る機会ともなり、成長を実感して嬉しくなりました。最後になりますが、わざわざ仕事の休みをとったり、早退をしたりと都合をつけてくださったOBの皆さん、本当にありがとうございました。

あつぱれびゅー

第3号 令和4年5月1日発行
就労支援センター あつぱでーと
〒521-0012 滋賀県米原市米原中町通549
電話 0749-50-6740
FAX 0749-50-6743

「聴覚過敏」解説

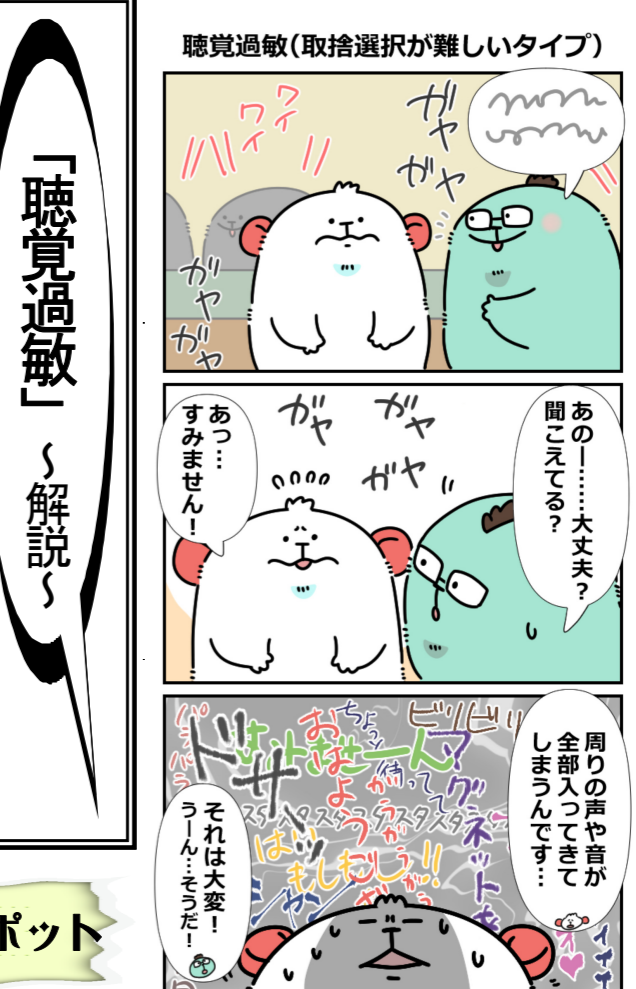
発達障害がある方の中には、「聴覚過敏」という特性を持つ方がおられます。この四コマの場面はほんの一例であり、相手の声(音)に意識を向けることが困難なタイプである人の例を描いたものです。
一般的には「自分の聞きたい音」を脳が取舍選択して、意味を持つ音として脳に届けます。しかし、このように、雑音も指示もすべてが同じ分量の「音」として耳に入ってくると、相手の話している内容が分からなくなる場合があるのです。色々な音が聞こえすぎる場合、必要なくところのみに意識を向けやすくするためにイヤーマフやノイズ



あつぱでーと近くのおすすめスポット

あつぱでーとの東側には、標高約300mの太尾山

散策コースがあります。個人差はありますが、40分ほどで、青岸寺から湯谷神社を結ぶコースでのハイキングが楽しめます。山頂からの展望は北側が開けていて、伊吹山が望めます。また、山頂北側尾根には「盗人岩」と呼ばれる岩があり、ここから米原駅周辺や琵琶湖などを見渡すことができ、絶景です。私も去年から3度ほど登る機会がありました。時間が忘れるほど美しい眺めで、今まで気づかずに過ごしてきたことがもったいなく思えました。電車を見るのが好きな方にもオススメです。また、太尾山山頂には太尾山城址があり、佐々木京極氏を始め、戦国時代には、六角定頼、浅井長政、さらに織田信長を登場人物として戦乱の舞台となりました。太尾山西麓には、佐々木京極氏が本尊を建立した青岸寺、太尾山城の守護神として敬われた湯谷神社があります。これらの史跡や中山道の古い宿場町を歩くと、より深く歴史



情緒を味わうことができるかも知れません。歩くことは健康に良く、美しい自然や四季を感じることで五感も刺激され、明日からの活力が湧いてくることでしょう。
最後に、太尾山は低山とは言え山ですので、登山に適した服装でお出かけ下さい。(Y)

話をしてみてどう思ったか感想を聞くと「自分の就労体験を参考にして、今後の就労に活かしてもらえれば嬉しい」等、言っていたいただきました。

自立訓練(生活) 事業がスタートしました!



も、事業の主旨に反します。そのため、「一般就労を目指す」ことを目標に「自立訓練(生活)」の事業を行うこととしました。最近では、中学卒業後の進路として、いわゆる「毎日通学する学校」だけではなく、「単位制」や「通信制」など選択肢が増えています。また、様々な病気で入院した後、少しずつ社会復帰を考えていきたい方、長く家にいたけれどこのままではいけないと感じている方など、いきなり毎日決まった時間に行動することは難しいけれど現状を変えたいという人に対しての支援は現在とても少ないのです。

あつぷれーとの「自立訓練(生活)」では、「決まった時間に起き、寝る(生活リズムを整える)」ことを第一にして、「外に出て活動をする」と「社会的なマナー」「健康管理」「身だしなみを整える方法」「家族の一員としての家事手伝い」「余暇の楽しみ方」「公共交通機関等の利用の仕方」「福祉サービスの手続きや利用の仕方」などが学べるよう、サービスを提供していきます。また、「外に出て活動する」ことを妨げていた「自分の内面を知る」ために、面談を通じてそれぞれの「しんどさ」に応じた心理教育を実施していきます。

就労の目安である「週20時間の活動」の見込みが出てきたところで、就労移行支援事業にステップアップすることを提案させていただきます。ご本人・ご家族の合意が得られ、そこから本格的に就労移行支援で職業準備訓練を実施していく予定です。

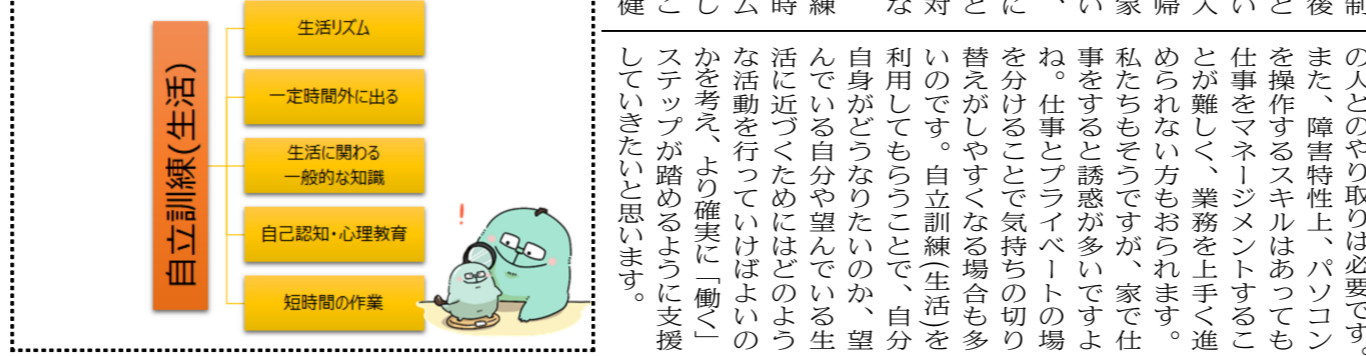
最近では、コロナ対策も相まって在宅で仕事をするという働き方も盛んに言われています。もちろん、在宅で仕事をすることはとても良いと思うのですが、それでも仕事上の人のやり取りは必要です。また、障害特性上、パソコンを操作するスキルはあっても仕事をマネージメントすることが難しく、業務を上手に進められない方もおられます。私たちがそうですが、家で仕事をすると誘惑が多いです。ね。仕事とプライベートの場を分けることで気持ちの切り替えがしやすくなる場合も多いのです。自立訓練(生活)を利用してもらうことで、自分がどうなりたいのか、望んでいる自分や望んでいる生活に近づくためにはどのような活動を行っていけばよいかを考え、より確実に「働く」ステップが踏めるように支援していきたいと思えます。

これまで、あつぷれーとは「就労移行支援事業」と「就労定着支援事業」の2つの事業を行ってきました。この事業は「一般就労したい!」という思いのある方たちに利用してもらうことを前提としています。就労移行支援では就労に向けての訓練を行い、就労定着支援では就労後3年間、「その職場に長く働けるように」支援を継続します。しかし、就労移行支援事業は2年間(市の審査会で認められれば特例で1年の延長が可能)。この2年間で、あつぷれーという間に過ぎてしまふのが現状です。例えば、就労をするためにまず大切なことは「毎日、決まった時間に通う」ということですが、ここにたどり着くまでに1年以上かかる場合もあります。残りの1年間で、自分の特性を知ったり、どのように作業の工夫をしたら上手くできるのか考えたり、長く働けるように感情や考えを学んで実践していったり、職場で困らないような人との付き合い方を学ぶことをしようとする時間が足りません。せっかく「働く」という気持ちになっているのに、「2年間(3年間)終了したので一般就労はあきらめましょう」というの

「行動」にアプローチする手法を学びました。不眠が続くことで、本来安らぎを感じる布団が苦痛の場となってしまうがちで、「今日は眠れるのだろうか」等と不安に感じてしまいがちです。この「考え」が「緊張」等の身体反応を引き起こし、「時計を確認する」「布団に居続ける」という行動をとってしまうとお話でした。そしてまた「今日は眠れるのだろうか」等の考えに戻り、同じことを繰り返してしまう恐れがあるとのこと。入眠を良くするためには「考え」

研修報告〜睡眠教育〜

「睡眠教育と生活リズム」眠れない苦しみに認知行動療法のアプローチ(本谷亮先生)に参加しました。講義を聞き、驚いたのが日本と海外の不眠への対処法の違いでした。眠りについての悩みを持つ日本人が医療機関を受診する割合は、10%未満と低いそうです。海外では50%以上の方が受診をしており、医師と眠れない苦しみを共有しているとのこと。あつぷれーでは日頃「眠れない」という声を聞くので、相談は大事だと痛感しました。そして今回は不眠に対する「考



をストップさせる方法を検討することが重要であり、例として「手をパンパンと叩く」ことで考えることへの終了の合図となる紹介されています。各々効果的な手法は違うため、相談しながら進めていく必要があります。私も眠れない時は布団で眠気の訪れを待つタイプでしたが、一旦布団から出てホットミルクを飲むと眠れたという経験があります。この時は「眠れない、どうしよう」といった考えを解放していたように思います。今回の研修で「正しい睡眠の知識」を学ぶことで、日々の相談の中で検討できる選択肢が増えたと思います。

学習会報告 SNSの使い方/交通安全

当センターでは、月に1回の「学習会」で、直接的な仕事のスキルではなく、仕事を続けていくために間接的に必要になる知識やスキルについても学んでいます。2月の学習会では、米原警察署の方を講師に迎え、SNSなどのインターネットトラブルの被害から身を守るためにはどうしたら良いかと、交通安全についての講習をしていただきました。SNSに関しては、訓練生の中ではLINEを使っている方が多く、中には他のSNSを含めて6種類使っている人もいました。講義では、友達と喧嘩になったケース、卑猥な写真が送られてきたケース、出会い系サイトに誘導されたケースなど、起こりやすいトラブルについてご説明いただきました。実際に何らかのトラブルを経験した人もいますが、「自分が思っているよりも怖いことが起こり得るんだな」と感じた人もいました。交通安全については、一人一つのボタンを持ち、シミュレーション動画を見ながら、危険と思う場面ボタンを押すワークをおこないました。車とそれを追い越す車、車とバイク、車と歩行者など、それぞれの視点からの感じ方、見え方の違いをとってもわかりやすく体感できました。「トラックに隠れている車を見逃しがち」という感想から、「車をこすった」「あおり運転にあった」という経験談まで、色々な振り返りができ、交通安全に対する意識も高まったことと思います。参加型のご講義をいただき、大変有意義な学習会となりました。



ラジオ体操の紹介

あつぷれーとでは、天気の良い日に湯谷神社境内や米原幼稚園前の湯谷公園でラジオ体操を行っております。「運動で脳の健康を保つ」というテーマで前回のあつぷれびゅーに掲載されていたように、適度な運動は体だけでなく気分の改善にも効果があります。ラジオ体操は朝することでメリットがたくさん!

メリットその1: 血流がよくなり、1日中新陳代謝が高い状態に。ダイエット効果に期待。
メリットその2: 深く呼吸をしながら体操をすると気分もすっきり。気持ちの良い1日をスタートすることができます。
メリットその3: 実は適度な筋肉トレーニングの効果も。

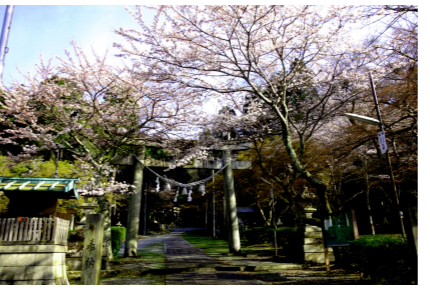
他にも、体をほぐしたり関節を柔らかくするなどの効果があります。時々地域の皆様も参加して下さり、一緒に体を動かしています。地域の方々との交流の場になれば

いいなとも思っていますので、ぜひご近所の方はラジオ体操に参加してみてください。

実施日:
荒天以外の平日
(土曜日にも実施することがあります)

実施時間:
9時~9時30分の間のどこか

実施場所:
湯谷神社境内 or 湯谷公園(米原幼稚園前)



心理療法について

皆さんは「心理療法」と聞いて、どんなことをイメージされるでしょうか?海外ドラマをよくご覧になる方は、オフィスに大きなソファがあつて、そこでクライエントとカウンセラーが対話している場面を想像されるかもしれません。筆者が心理職をしていて周囲からよく言われたのは「心理療法を受けたら、アドバイスがたくさんもらえらるすよね?」「カウンセラーって、人を導く仕事ですよね?」「心理学の勉強をしたなら、今私が何を考えているか、当てられますよね?」といったこと。世間一般の心理療法に対するイメージは、「魔法」や「占い」に近いものではないかと思えます。

心理療法の中で一番有名なものは、恐らくカウンセリングでしょう。言葉のやり取りでお話が進んでいくカウンセリングでは、相手の話を「聴く」ことが基本姿勢になります。「セラピストがアドバイスをして、相談者を良い方向に引張り上げる」というイメージとは違い、「話されたことを伺っていく中で、絡まった糸がほどこけていくように少しずつ気持ちの整理が付き、話す前より気持ちが楽になる」というイメージです。この場合、セラピストは、ご本人の伴走者となり、ご本人を映す鏡となります。ご本人は、寄り添う者がいることで新しい行動に踏み切れたり、鏡に映った自分の姿を見て気づきや自己理解を深めたりします。困りごとの改善のために行動を起こすのは、セラピストでも他の誰でもなく、ご本人自身です。

この前提があつた上で、あつぷれーとではどのような心理療法がおこなわれているのかと言うと、前述のカウンセリングよりは「就労に向けたアドバイス」が多くなります。療養環境や引きこもって

いた環境から外に出るにはどうしたら良いか、体調を安定させるコツは何か、対人関係のストレスをどう捉えたら良いか、そもそもストレスをどうやって自覚して対処するかなど。あつぷれーとでは、こういったテーマに「認知行動療法」を使うことがあります。認知行動療法では、ストレス状況での自分の「考え」「行動」「身体症状」を捉え、その時の「気分」を改善するにはどうしたら良いかを検討します。「どのようか考えたら気分が改善するか」「どのような行動をとったら気分が改善するか」「身体症状にできる工夫は何か」などです。対処法を検討したら、実践して、振り返ります。ご本人が、自分自身についての良き研究者となり、自分で自分をモニターできること、考えを行動に置き換える力をのばすことを目指し、職員は共同研究者のようなスタンスで関わっていきます。