

## NPO 法人ポプラの会 平成 28 年度定期総会及び研修会

平成 28 年 6 月 11 日（土）長野市生涯学習センター（トイゴ内） 大学習室 I で総会・研修会が開催されました。

正会員総数 296 人の内、出席者数は 36 人で表決委任者 145 人となり、定足数を満たし、総会が成立しました。会長挨拶で山本会長は自身が、「回復に人の支えがあった」ことと「働くことを通じて、自信を取り戻してきたこと」と語り、障がいがあっても、誇りをもって生きることを目指していきたいという思いを述べました。

ご来賓には、長野県健康福祉部保健・疾病対策課 心の健康支援係課長 小松 仁様 代理 課長補佐兼心の健康支援係係長 小山 勤様、長野県精神障害保健福祉センター 所長 小泉 典章様のメッセージを始め、ご来賓の皆さまからメッセージを頂きました。

長年のポプラの会の活動を評価して頂き「これからも当事者会として活動し、ピアサポート（当事者同士の支え合い）を推進し、地域移行や普及啓発に活かして欲しい」というご期待も頂きました。

今年 4 月に障害者差別解消法も施行され、社会的な障壁が少しでも取り除かれることもご来賓の方々のご祝辞の中で述べられており、ポプラの会も当事者として権利擁護活動を行い当事者の視点で発信を続ける意味が大きいと改めて強く感じました。

今後も、各関係機関や団体と連携していくことで、障がい者福祉の向上に寄与していく所存です。

### 総会 審議事項

平成 27 年度事業報告・活動計算報告・会計監査報告・平成 28 年度事業計画（案）・活動予算書（案）・役員体制が承認され、運営委員の紹介がされました。監査報告もされ、質問や意見等はなく、議長は第 1 号議案から第 5 号議案の承認を議場に諮ったところ満場異議なく承認されました。運営委員 14 名が自己紹介を行い、満場異議なく承認されました。

### 研修会

#### (1) 講演会 14:40～15:15

長野圏域障害者就業・生活支援センター所長 高久裕子氏より、長野圏域障害者就業・生活支援センターについて説明をしていただきました。

同センターは、略してナカポツセンターと呼ばれ、国と県の機関の支援に関する引継ぎも可能です。

働くことと生活の支援をしています。

友達や家族とうまくいかないと、仕事へ行かれない人が多いからです。就労の為にも生活の支援もしています。

ご本人の不安が強いので支援していて「どんな仕事なら出来るのかな」とお気持ちをお聴きしています。

医療や福祉関係に就労を希望される方が多いのですが、関係者の顔が見える支援者会議も開きます。

ご本人のハローワークへの同行や、面接同行等をします。現在登録者は 630 名程いらっしゃいます。

在職者交流会を開催すると沢山の人が参加されて交流されています。

企業の受け入れを促進する支援もしています。

病気等で離職される場合も、ちゃんと離職届けを提出して、そこから何でやめたのかも検討して、次へ向かっていきます。

初めての面接では、ご本人が何を求めているのかをアセスメントします。

働くことに自信をもってもらうために、企業での実習の紹介や生活支援では一人暮らしの手伝いもします。

職場紹介や、在職者研修会、年金取得、金銭管理の支援、色々な機関と連携しながら、ご本人の支援をし

ています。制度としては、実習制度が沢山ありますので、利用されると良いですね。

実習には、時給が出たり、傷害保険もかけてもらえます。

当センターに登録すると、職場実習の為の支援も受けられます。

障がいオープンにして働くか、クローズについて働くかは、両方、メリットとデメリットがあります。

その方の働き方、ニーズに沿って、検討されていくと良いと思います。

当センターを利用され、就労されていく支援・制度も活用されていかれると良いと思います。

長野県障害者職業センターと、ハローワークと当センターは直ぐ近くに三機関ありますので、ご利用ください。見学も歓迎です。

## (2) シンポジウム 15:25～16:30

テーマ 「障がいのある私たちの働き方」

コーディネーター 中村 美恵子 氏 (せいしれん会長・精神障害者トータルサポーター)

シンポジスト 高久 裕子氏 (長野圏域障害者就業・生活支援センター所長)

米山 研史氏 (長野障害者職業センター 障害者職業カウンセラー)

越 哲哉氏 (一般就労している当事者)

高橋 真実子氏 (一般就労している当事者)

### 長野県障害者職業センターについて

大枠はナカポツと似ています。職業センターも、就職するための支援、就職後のサポートをする施設。働くための準備、ハローワークでの求人検索の同行や面接への同行などの就職活動、職場実習、職場訪問、ジョブコーチ事業もしている。ナカポツとの違いは、職業評価を行っている点。様々な検査を通して得意・不得意などを見ることが出来ます。また、職業センターのジョブコーチは専任である点。県内全域が活動地域である点です。

(米山氏)

### 越哲哉氏

好きな言葉は、「失敗は成功の元」「聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥」

スポーツデポ長野店に勤務しています。9:45～15:00。月～金曜日で働いています。

清掃業務を担当。担当係への取り次ぎなどの接客を行うこともあります。

仕事は楽しく、順調。今後も続けていきたいです。職場の従業員は、交代制で80人程です。

#### ① 実際にどんな支援を受けて、就職できたのですか。

0JT推進員派遣事業、短期トレーニング制度を併用し、2週間の実習を実施しました。

就職後、0JT推進員が1年間程ジョブコーチに入ってもらいました。

#### ② どんな支援が嬉しかったですか。どんな言葉などが助けになりましたか。

企業側から、「無理しないで、仕事をして下さい」と言われたことが良かったです。

「その日の作業が時間内で終わらなければ、別の日に回して下さい」と言われ、一日の作業量のノルマが厳しくないところが良いですね。

#### ③ 就職して良かったこと。

職場で、病気に対する理解が得られていること。職場から丁寧な指導がありました。

#### ④ 今の職場で良いところ、障がいに対する理解があるところはどんなところですか。

職場の理解が得られて、「無理をしない程度に仕事をして下さい」と言われたことで、気持ちがすごく楽

になりました。

高久氏

企業が越さんにとっても優しく、フレンドリー。

支援者は、企業に干渉しすぎないような距離を保って、支援をしています。

### 高橋真実子氏

映画館で映画を観ることが好きです。

ドライブが好きですね。(千曲市在住、勤務地は長野市なので、通勤に1時間かかる)

人と接する時には、笑顔で目を見て話すことを大切にしています。

社会福祉法人森と木に勤務しています。

障がいをもつ児童・生徒の放課後支援。長期休暇の際には、余暇支援も行っています。

体調次第で変動しますが、週4日程勤務しています。14:30~19:30。(調子によって変動あります)

ヘルパー資格に対する資格手当もあります。

#### ① 実際にどんな支援を受けて、就職できましたか。

ハローワークの職員とよく話をしました。

支援を受けるというよりは、自分で情報を集めて、行動していきました。ヘルパー資格を取得しました。

#### ・ヘルパーの資格をとろうと思った理由は？

もともと障がい者福祉に興味がありました。

一生ものの資格をとり、就職の間口を広げたいと考えたからです。

#### ② どんな支援が嬉しかったか。どんな言葉などが助けになりましたか。

月1回の就職定着支援で中村美恵子氏と話せたこと。就職後、話すところがなかなかなかった。中村氏と話せて、心が楽になりました。

職場では、仕事がうまくいっていても、いなくても、自分の頑張りを認めてもらえていると感じられる声掛けがあることが、心が楽になりました。

#### ③ 就職して良かったことは？

障がいをオープンにして良かったと思います。

隠し事があることや体調が不安なときに嘘をつくことは心苦しかったので。

うまく嘘をつけずに「ばれたらどうしよう」という不安があったので、オープンで応募しました。

#### ④ 今の職場で良いところ、障がいに対する理解があるところはどんなところか。

職場のみんなが話しやすく、気さくです。体調のことも気にかけてくれます。

「体調の悪いときは体調を優先して構わない」と言ってくれます。

体調が悪い時も、フォローしてくれる環境があるので良かったです。

### 職業評価を受けた後の支援について 米山氏

支援計画を立てます。職業準備支援のサービスを受けることができます。

作業のトレーニングや講座・グループワーク、相談などを行う。講座・グループワークでは、求人票の見方を学んだり、面接の練習をしたりします。また、SSTを用いて、職場でのコミュニケーション面で困ることを想定して練習を行います。オープン・クローズについて、話し合うグループワークを行うこともあります。

自分についてよく知るが大切だと考えています。

### “自分”を知ることにについて

高橋さんは、面接時に「病気が出たときにどうするべきか。病気のことをどう思っているか」と聞かれました。ナカポツでも、『自己理解』という講座があり、『自分の取り扱い説明書』を作っています。

得意・不得意について、生活場面や職業場面などについて例を挙げていき、まとめていきます。

企業向けにも、簡易版として「私はこんな人です」と紹介できる「自分のトリセツ（取り扱い説明書）」のようなものを作成し、会社の職員に渡すこともあります。越さんも、『自己理解』の講座に参加しました。

### SOS サインについて

越さんも、自分から SOS サインは出すことができず、両親に文句として吐き出していました。

始めから、「私はこういう人」とわかってもらえると楽になるかもしれないですね。

### 自分に合った仕事について

高橋さんは、ヘルパーの資格取得後、別の職場に就職するも、無理をしてしまい自主退職しました。

仕事を長く続けるのは大切ですが、自分に合った仕事でないと続かないですね。

自分を仕事に合わせるのは苦しいことです。

### 発達障がいの方について 米山氏

ハローワーク、職業センター共に、相談に来る発達障がいの方がとても多いです。職業センターで行っている講座受講者の多くが、精神障がいの方か発達障がいの方です。

発達障がいの方には、講座でのトレーニングが特に有効だと感じます。

長所を生かし、少しの工夫で短所を目立たなくすることができます。

### 越さんから、皆さんに伝えたいこと

就職したら、わからないことは聞くことが大切です。

気持ちをやわらかくして、焦らないことが大切。「失敗してもいいじゃないか」と、声をかけてもらって

「次、頑張ればいい。失敗しても明日がある」その積み重ねで3年目になりました。

仕事に楽しく取り組めるようになりました。『楽しい=楽』なんですね。

### 高橋さんから、皆さんに伝えたいこと

支援を受ける自分が恥ずかしいと思っていたこともありましたが、周りの手助けを受け入れるようにしました。積極的に自分で動くことが大事だと思います。

いいと思ったら、飛び込むのもいい。今はまだ時期じゃないと思っても、それはそれで動いていることになると思います。

自分を信じること。就職したら、無理はしない。

期待に応えようとして頑張ってしまうことがありましたが、無理をすると心に余裕がなくなります。

心に余裕がなくなると体力もなくなる。楽な気持ちで臨むことがいいです。

その代わり、やれることは精一杯やる。

それが、評価に繋がり、やる気が出てくる。気を張りすぎず、適度にリラックスすることを心掛けています。

## 仕事を続けていくための秘訣 高久氏

越さん、高橋さんの言う通りですね。

無理をすると、だんだんきつくなる。無理のし過ぎは禁物です。

普段の生活リズムを崩さないこと。溜め込まない。相談しやすい人に相談する。

好きなこと、趣味を大事にしていければと思います。気持ちのメリハリがあることがいいですね。

体調管理、服薬管理も大切です。

長く働いている方で「会社が大好きだから、働き続けている」と言った方もいました。

越さんもデポが大好きだと言われています。

## 《 ~フロアからの質問~ 》

Q 就職活動中の困難さがありましたか。どんな風にスムーズに就職できたのですか？

(ポプラの会・池田さん)

A 越さんは、七瀬なかまち園を利用して、ナカポツのほうから、デポを紹介されました。

デポの条件が自分に合っていたため、すぐにデポで働きたいと希望し、就職できました。

高橋さんは、ヘルパー資格をとってから、別の職場を経験しましたが、森と木の就職はスムーズに決まりました。

二人とも、気持ちの面では焦りなどありました。(高久氏)

Q 障がいを持ちながら、ヘルパー資格取得することの苦労はありましたか？

A 障がいのある人向けの講座を受講したので、周囲の人と励まし合いながら頑張りました。

覚えることは多く苦労はありましたが、仲間ややりがいを見つけられました。

ZERO が受託し、講座を開いています。(今年度は、人数不足で未開講) (高橋氏)

Q 長く勤めていると求められることも変わったり、立場が変わったりする。環境が変わったときに支援に入ってもらいたい。(柿の木農場で働いている方)

A 「ちょっと困っています。来てもらえませんか」といつでも相談してほしいと思います。

当事者からでも、企業の方からでも構いません。

疎遠になってしまったときでも、電話でもいいので相談してほしい。(米山氏)

Q 米山さんにお聞きしたいのですが。

企業側の立場に立って「こんなことができれば就職できますよ」というような指導がある気がします。

特に精神障がいの方について、「その方がどうしたら社会の中で仕事ができ、能力が活かせるのか」というストレングスの視点については、どのように対応されていますか。

仕事のマッチングについても、企業側の求人が先にあって、それにあわせるようなことになっていて、なかなかマッチングがうまくいきません。高久さんはどのように考えていらっしゃいますか。

(相談支援専門員・高橋さん、上田市)

A (米山氏)

ご本人の強みを活かすという視点を大切にしています。

ご本人と企業をつなぐ立場になった場合、企業から「こんなことができるようになってほしい」などの要望があることはあります。

障がい者雇用は、右肩上がりの現状にあるが、離職者も非常に多いのです。

今までよりも就職へのチャンスは広がっていますが、企業側では用意できる仕事、配慮するための人員が限られている現状があります。企業も当事者もどちらも大切です。バランスをとりながら関わっていきたいと考えています。

(高久氏)

企業の求人、人材を当てはめていくという方法もあります。

就労移行支援事業所から、出前講座を依頼されて SST などの講座をやることがあります。

その際、就労移行支援事業所の利用者さんについて知ることができます。

その情報をもとに、求人を紹介する方法をとることができます。

また、身近な支援者は当事者さんについてよく知っていると思うので、長野市ふくしネットしごと部会などで、求人を紹介し、希望者を募ることもあります。

ナカポツセンターのみ利用している方は、センターが運営している就労移行业務所で実際に作業をしてもらい、その方の得意なこと、苦手なことなどを探り、マッチングをしていく方法もあります。

## 最後に…

(中村氏)

情報は、ハローワークだけでなく、スーパーの求人広告やフリーペーパーなど色々なところで得られます。

その時の事情にもよるかと思うが、手抜きをせず、時間をかけて自分に合った仕事を見つけることが大事ですね。

まずは、「働く」という気持ちに動く、動かすという点についても、周囲と共に支援できたら良いと思います。

## お礼の言葉 (ポプラの会・中村剛さん)

職業を答える際に、楽しい、自分にあっていると感じる。楽しい、自分に合っていると思えるということは、今日の重要なメッセージだった。「楽しんで、楽をすること」は働く醍醐味なのかなと感じた。苦しいとき、つらいときもあるが、やって良かったと思えることや充実感が必要だと思いました。



総会の様子



ご来賓のご祝辞



総会で平成 27 年度収支報告

## アンケートより抜粋 1

### ○女性 20代 会員から

シンポジウム形式で聞けて良かったです。高橋さん、越さんの笑顔が印象的でした。貴重なお話ありがとうございました。

### ○女性 30代 ポプラ通信から

ポプラの会をはじめ、多くの方の支援があつて障がいを持ちながらも生活できる事に改めて感謝したいと思いました。本当に有難うございます。研修会も大変勉強になりました。高久さんのお話やシンポジウムを通じて、働くということは大変で厳しいことだと改めて思いましたが、当事者の方々のように私もできることから一生懸命頑張りたいと思います。“無理はせずベストを尽くす”という姿勢はとても大切だと感じました。自分に合った仕事を見つけるために“自分を知る”という言葉がとても勉強になりました。

### ○男性 20代 信濃毎日新聞 焦らないで、自分に合った仕事を早く見つけていきたいと、今日思いました。

### ○女性 60代 ポプラ通信から

高久裕子所長のお話を参考に一歩進めたらよいと思います。機会があればもう少し具体的な話を聞きたいと思います。越さん・高橋さんの体験は非常に参考になりました。



高久氏による講演会



シンポジウム 自己紹介から



左からコーディネーター 中村美恵子氏  
シンポジスト 高橋真美子氏、越哲哉氏、米山研史氏、高久裕子氏



左より 高橋真実子氏  
越哲哉氏

## アンケートより抜粋2

- 男性 40代 会員から 研修会では当事者のシンポジストの話を聞いて、障がい病気に対して理解ある職場の存在がとても大きなポイントだと思いました。また、長く仕事を続けていくためにオープンにしていくことの有意差が分かりました。オープンにしやすくするためにどういった働きかけをしているのか聞いてみたいと思いました。
- 男性 20代 ポプラ通信からや大北郡内の就業ワーカー生活支援ワーカーのお世話になっている20代です。そして、ポプラの会の会員です。これからB型の就労施設を利用します。二人のシンポジウムの方の意見ありがたかったです。また、ナカポツさんに足を運びたいと思います。大北郡内より障がい者理解が長野市はあります。今日一日有難うございました。また、よろしくお願ひ致します。
- 男性 60代 ポプラ通信から 精神障がい者が就労するためには、受け入れ企業の理解と環境整備が重要と思っています。なかなか当事者の声を聞いてもらう機会が少ないと感じています。雇用側の常識ではなく障がい者の気持、特性を理解して雇用関係をつくって欲しいと思っていますので、今日のようなシンポジウムはとても重要と思いますし 出来れば企業関係者が多数参加して頂ければありがたいと思います。
- 男性 20代 所属施設から就職をするにあたって病気のオープン・クローズについて聞いたことはありましたが、詳しくは知らなかったもので、メリット・デメリットが分かってよかった。実際に仕事をされている方のお話を聞いてとても参考になりました。
- 女性 60代 家族から  
ナカポツセンターのいわれが分かりました。当事者 越さんの話から、職場から、今日できなければ、無理をしないで、明日に回してくださいといわれそれを実行している。職場で嫌なことをその場所でいわないで、親にこぼしてストレスを発散している。高橋さん 車の免許を取って自宅から長野市まで1時間かけて通勤している頑張り屋さんだと思います。無理のし過ぎは禁物という米山さんの言葉にホッとしました。中村さんの司会がとてもよかった。

ご多用の中、講師をご快諾頂き、当日講師とシンポジストを務めて下さった高久様、コーディネーターの中村様、シンポジストの米山様に心より感謝申し上げます。実際に就活をされ、現在就労をしている体験発表をしてくださった越さんと高橋さんにも心より感謝申し上げます。研修会に90名近い皆さまのご来場があり、これからも当事者会として、学びの機会を企画運営して参る所存です。今年度の総会・研修会の記録は、社会福祉法人絆の会あんだんて所属の志村朋美様は詳細に記録をしてくださいました。総会・研修会が成功裡に終わったことをご報告申し上げます。ありがとうございました。