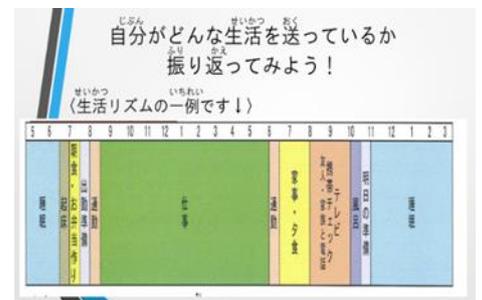


## 平成 29 年度 第 4 回「在職者のための定着支援研修会」が終了しました

近年、障がい者雇用が進められている中で、障がいのある方が必要な人材として働き続けるためには、上司や先輩とのコミュニケーション力や社会人としてのマナーを意識することなどが求められると思います。そこで当センターでは、企業で働く障がいのある方を研修に派遣していただき、研修を通して本人のモチベーションに働きかけること・意識を高めてもらうこと、社内の人材育成を考えて頂く機会として、定期的に「定着支援研修会」を開催しております。

今年度最後となる 4 回目は、3 月 6 日（火）15：00～17：00 の日程で「働く土台となる生活を考えよう～トラブルに巻き込まれないために～」をテーマに研修会を開催し、当事者・職場担当者など 19 社 49 名の方にご参加頂きました。今回は、参加された方が働いている時間以外をどのように過ごしているのか、それが生活の一部でもある”働くこと”にどう影響するのか、皆さんの困り事や解決策と一緒に学び考えていきました。

前半は、仕事がある日の朝起きてから夜寝るまでの 1 日を書いてもらい、現時点での自分の生活リズムをグループごとに振り返りました。グループワークを通して、「他の人の生活が参考になった」「自分も新しいことにチャレンジしてみたい」「自分は不規則な生活をしていると思った」など、他の人の意見を聞くことで自分の生活の過ごし方を改めるような前向きな意見が多かったと感じます。普段あまりふれることのない「日常生活」を当事者と職場担当者の方がお互いに知ることで、新しい一面を発見することが出来たと思います。



後半は、当事者と職場担当者を分けてグループワークを行いました。当事者たちのグループワークでは、「私こんなことに困っています」と題し、1人ずつ生活の中でおこっている困り事やトラブルなど書いてもらい、その悩みに対して話し合い、解決策を考えていきました。「部屋の掃除が出来ない」「家にいるとダラダラしてしまう」「携帯から目が離せない」という生活全般のことや時間の使い方に関すること、「自信が持てなくて意見が言えない」「自分のやることに知り合いが口を出す」などの自分の不安や家族関係のことなど幅広く困り事があるようでした。解決策では、お互いに悩みを共有すると共にこのような考え方や方法があるのだと知ることで、現時点での自分のことや日常生活を見直すことができ、出た意見をもとに新たなことに取り組んでいくきっかけにもなったのではないかと思います。

職場担当者のグループワークでは、企業側が日頃悩みを抱えていることや、日常の配慮をどのように工夫しているか、生活と働くということが密に関連していることで起きてくる課題をどう考えていくか等、活発に意見交換がされていました。今回のように今後も他の企業の取り組みや課題を共有できる場を提供できればと考えております。

「働く」ということは、自分の暮らしを支えていくことや生きがいのためなどがあげられますが、その土台となる生活習慣や健康管理、金銭管理などの生活面も欠かせないことだと感じます。それらの安心感があることで、安定した働き方にも繋がるのではないかと思います。

今後も人材育成に関する研修や余暇の活動を企画し、障がいのある方と企業の方のお互いの想いを尊重しながら健康的に働くことを応援していきたいと考えています。

\*後半の本人同士のグループワークから出た意見を一部抜粋しまとめたものです

## 『わたしこんなことに困っています』



### 〈生活習慣〉

困っていること	解決策
・臭いが気になる（部屋・服） ⇒	・匂いの良いものを使う
・朝起きられない ⇒	・早めに就寝
・ゲームやスマホいじりで寝る時間遅くなる ⇒	・テレビを見過ぎない ・時間を決めてやる
・やるべきことを後回しにしてしまう ⇒	・やることリストを作る ・優先順位を書き出し検討する
・部屋を片付けられない ⇒	・暇な時に片づけをする ・いらぬ物を捨てる
・家にいても落ち着かない ⇒	・たまには外に出て気晴らしする
・ストレス発散ができない ⇒	・外出したり友達と遊んで気分転換する

### 〈健康管理〉

困っていること	解決策
・野菜が食べられない ⇒	・努力する ・細かく切る ・野菜ジュースにする
・疲れが取れにくい ⇒	・風呂屋に行く ・音楽を聴く ・睡眠時間を増やす
・目が疲れる ⇒	・ホットタオルで目を温める ・眼科を受診する
・雨が降ったら吐き気、頭痛、めまいがする ⇒	・雨の日でも大声を出さずに頑張る

### 〈金銭管理〉

困っていること	解決策
・お金を使いすぎる ⇒	・封筒に「趣味」「服代」などを書いて決まった額を入れる
・お金を貸してしまった ⇒	・返金の約束をする書類をもらう
・ネットショッピングで注文する事が多い ⇒	・夜はまともな判断ができないので夜はショッピングサイトを見ない ・必要なものかを考える時間を作る

### 〈人間関係〉

困っていること	解決策
・悩みがなかなか言えない ⇒	・本当に信頼している人に聞く
・誰かに相談したいという意欲がわからない ⇒	・家族に相談するもしくは友達
・周りの人に相談できずに悩んでしまう ⇒	・思っていることを伝えるようにする（断る・嫌なこと・困っていることなど）
・輪の中に入れない ⇒	・人に頼る
・自信が持てなくて意見が言えない ⇒	・落ち着いて考え自分の言いたいことを言う

### 〈仕事〉

困っていること	解決策
・休まなければいけない時に上司に言えない ⇒	・理由を上司に相談する
・会社の1年間のノルマに困っている ⇒	・おすすめポイントを説明する・笑顔や挨拶をしっかりする

### 〈その他〉

困っていること	解決策
・外の大きな音が家の中に響く ⇒	・外出する ・大家さん不動産屋に相談する
・お酒が楽しく飲めない ⇒	・友人か家族と一緒に飲む機会を作る
・洗面所の蛇口が漏れる ⇒	・業者さんに頼む
・迷惑メールや電話が来る ⇒	・迷惑メール拒否の設定をする
・家でしつこいセールスがいる ⇒	・居留守を使う ・勇気をもって断る