



2006.9.15 発行

めんたるねっと

YMSN 情報誌

(特定非営利活動法人)横浜メタサビネットワーク

第10号

Vol.3 No.2

	トピックス	判断ばらつき最小限に-横浜市障害程度区分認定審査会-	1
	当事者活動	ひきこもり経験者だけで運営 - 横須賀の書店	2
	医療の現場から	わかりやすい認知機能障害の話 その1	5
	就労の取り組み	横浜市就労支援センター「ぱーとなー」の取り組み	7
	SSTの現場から・実践報告	精神障がい者の職場適応SST	9
	会員紹介	11
	研修案内	12
	予定・報告	13

判断ばらつき最小限に

- 横浜市障害程度区分認定審査会が始まって -

障害者自立支援法の施行（以下支援法と略す）により、この4月から横浜市でも障害程度区分認定審査会（以下審査会と略す）が開かれている。審査会は支援法第15条に基づき、介護給付費等の支給に関する障害程度区分の審査及び判定を行うことを目的として市町村に設置されるもの。また障害程度区分は障害者等に対する障害福祉サービスの必要性を明らかにするための尺度で、サービスを利用できる対象者、報酬水準、国庫負担基準を決めるものである。

福祉サービスを利用する場合、市町村に申請すると調査が行われる。その調査のうち基本調査106項目を一次判定しソフトで処理し、一次判定結果が出される。この一次判定結果を原案とし、特記事項及び医師意見書、B項目、C項目群に基づき、一次判定に反映していない「より介護の手間がかかる具体的な状況」を審査し、最終的な、その方の介護に必要である障害程度区分判定（二次判定）をする。その二次判定を障害程度区分認定審査会が行うのである。

横浜市の場合、今年度は審査委員が各5人で合議体を構成し22審査会が設置され1審査会が2週間に1回の頻度で開催されている。

さて私の所属する審査会は5月より開かれた。1回2時間で審査する件数はその都度異なるが、ピークといわれた7～8月は1度に60件という件数を審査した。審査会資料は事前に審査委員の手元に送付される。資料を読み込み想定する区分を考えたくて審査会に参加する。

既に当事者及び関係団体では指摘されているように、一次判定というのは、運動機能を中心とした項目で多くが構成されているため、知的障害、精神障害については程度区分が実際非常に低く出やすい。審査員は認定調査の細かい特記事項を十分に読み込んだ上で区分の変更をするのだが、この特記事項がほとんどなかったり、医師の意見書も記述が見当たらない時はそれも難しい。

精神障害の方では、明確な陽性症状はともかく陰性症状に対しては一見手がかからないようにもみえてしまう。例えば、1週間のほとんどを家事を行う意欲もなく横になっていることが多くても例えば「意欲の乏しさ」の調査記述によっては問題がないように捉えられてしまいがち。この行う能力はあっても実際にはできないという障害の程度を一定した判断基準に盛り込んでいく必要があると思う。

本当にこの判断でよいのだろうか？ 一審査委員として、一審査会として、考え込む事が続く。

厚労省は8月24日「障害程度区分に関連し、今年6月末に行われた2次判定において、1次判定の結果よりも上位の区分に変更されたケースが33%に上ることを明らかにした」（8/28福祉新聞）この中で精神障害者は876件中101件（11.5%）。他の障害者に比較すると非常に低い数字である。審査会により判断のばらつきを最小限にするような全体としての均質なあり方も今後検討される必要がある。

森川充子 / YMSN

ひきこもり経験者だけで運営

～横須賀市「はるかぜ書店」～

横須賀の上町商盛会という上町商店街にある「はるかぜ書店」は、一見普通の町の本屋さんですが、不登校・ひきこもり支援を行っているNPO法人アンガージュマン・よこすか（ ）が運営を行い、地域作業所の作品も販売しているユニークな本屋さんです。元々はるかぜ書店は上町商盛会の隣、上町銀座商店街という場所にあり、福祉関連書籍を専門とする特徴的な品揃えの本屋さんでした。前の経営者からアンガージュマンが引き継ぐことになり、今年5月からはアンガージュマンの向いに引っ越してきました。

4月から新店長となった、石原直之さんにお話をお伺いしました。石原さんは現在42歳。オレンジ色のエプロンが良く似合っていてにこやかに働く様子は店長姿がすっかり板について見えます。しかし、石原さんのここまでの道のりは平坦ではありませんでした。

石原さんは留年・休学を繰り返し、大学を7年かけて卒業しました。大学時代も精神的にはひきこもりに近い状態だったそうです。卒業後は社会に出るのが怖くて、就職を先延ばしにし、ずるずるとひきこもり状態になっていったといいます。動いてみれば変わるのに、動いてみる事が出来ませんでした。図書館通いをしたり、ネットゲームをしたり、そのうち家族の食事作りをするようになり、社会と接点がなくても日々は過ぎていきました。まるで日めくりカレンダーをまとめてちぎるように13・4年もの月日をひきこもり状態のまま過ごしていきました。

そんな日々の中、転機は訪れました。インターネット上のオンラインゲームで知り合った女性に恋をしたのです。実際に会うことのなかったネッ

ト上の出会いですが、好きになり、告白して振られました。悲しくて泣いていると今まで閉じていた心のふたが開いていくようでした。涙があふれ、胸がうずき、マグマのように「生きたい」という言葉が体から出てきました。もう我慢しなくていい。リアルな世界で生きたい。そして、2004年、1月14日、初めて保健所に相談に行ったのです。

それから今日までの2年半は怒涛のような日々でした。保健所の本人グループへの参加、ひきこもり支援団体の集まりへの参加、立ち上げ直前のアンガージュマンへの関わり等。繋がりは次第に広がっていき、横浜市の青少年サポートプラザで受付のアルバイトも行うようになりました。

アンガージュマンでは2004年11月から半年を1期とする就労研修が始まり、石原さんはスタッフとして研修に参加しました。しかし、研修を受けたけれどその後の就労場所が見つけないという課題がありました。ちょうどそのころ、はるかぜ書店の前の経営者から経営を引き継いでほしいという話があったのです。そして、石原さんが店長となることが決まりました。

Interview

昨年10月からは旧はるかぜ書店に修業に行き、今年4月からいよいよ新店長となりました。旧店舗で石原さんを含めスタッフ5人でシフトを組んでの運営が始まり、5月からは新店舗でオープンとなりました。スタッフは全員20代、30代のひきこもり経験者です。1人1日3時間～6時間、週3日ペースで働きます。日本商工会議所の販売士の資格をスタッフみんなで取り、コミュニティービジネスや経理についても学びました。

石原さんのアンガージュマンとの関わりは、参加者からボランティアスタッフへと深まり、そして今回ははるかぜ書店の店長となり、有給となりました。石原さん以外のスタッフも、有給になることが決まりました。

新店舗での3カ月が過ぎました。営業時間は9時から19時、定休日は日曜日と祝日です。石原さんは週6日フルに働いています。朝の品出しと配達、裏方仕事も予想以上にたくさんあり、時間はあっという間に過ぎていきます。横須賀市内はお届け無料で配達するサービスを行っており、病院・歯医者さん・繋がりのある作業所や地域生活支援センター、個人宅にも配達に行きます。経営は大変ですが、5年間は神奈川県のパランティア基金21から年間1千万円の助成を受けられることになりました。5年後、経営的にひとり立ちできることが目標です。「大変だけど、思ったより売れている、まだまだ工夫の余地はある」と感じています。

店長としてスタートしたばかりの石原さんですが、「はるかぜ書店をひきこもり経験者のステップにしていきたい、いずれは卒業したい」と考えています。海外・異文化への憧れがあり、海外で本屋をやってみたいなども思っています。

改めて働くことについて、10年以上のひきこもり経験について、今どう感じているのかお聞きしました。

「働くことはもっとつらいことかと思っていた。

失敗はあるけれど目の前の仕事をしていくことが大切だと思う。繋がりの中で働く働き方を知らなかった。こもっている間は一人で何とかする、何とかしたいと考えていたが、エネルギーを出す場所がなかった。一人で何とかできないと気づき、助けてと言えた。生き方や働き方はいろいろあっていい。就職だけが働くことのすべてじゃない。みんなもう少しゆるい働き方ができないかなあと思う」

「ひきこもり経験は先の見えないトンネルだっ

た。家事手伝いの生活をしていると、日々は過ごせてしまう。けれど、あきらめきれなかったから動けた。他の人と比べるとゆっくりだけど、自分の中ではそれなりにやってきた。13年間は必要だった。このタイミングだったんだと思う。怖いから我慢しようと思ってきたけれど、これからは我慢しなくていいと思っている」

ひきこもり当事者やそのご家族の方へ伝えたいことをお伺いしました。

「ほとんどの人がひきこもっている自分は嫌だと思う。一人で無理なら誰かに助けてって言うことが大切。小さな習慣で入って変わる。スーパーで『ありがとう』と言うとか、少しずつで充分。小さなプラスを重ねていくことだと思う。けれど、当事者に直接は言えないです。ご家族の方には、あきらめないで希望を持ち続けてほしい。けれど、ひどい暴力があれば逃げてください。人と繋がっ

わかりやすい認知機能障害の話（その1）

～ 認知機能障害を理解する ～

東邦大学医療センター大森病院 へのまつかつよ 舩松克代

本年4月よりYMSNの理事となりました。初仕事として自分の研究テーマの「認知機能」について何回かに分けて連載させていただきます。

1. 認知とは

認知機能障害は最近よく耳にする機会が増えました。しかしどれほど皆さんが理解しているかといえば、実際にはあまりよくわからないという方が多いのではないのでしょうか。

ではここでいう「認知」とは何でしょう？ 心理学や認知科学では「外界の刺激を認識し、それを理解したり判断したりする過程や機能」のことを指します。簡略して言えば見聞きしたり、考えたりすることとでしょうか。

この「認知」が何らかの理由により障害を受けると「認知機能障害」と呼ばれます。「認知機能障害」を起こす疾患は沢山あります。わかりやすいのは「認知症」です。また統合失調症や高次機能障害、学習障害なども入ります。なぜ認知機能障害になるのかというのは病気の解明と同じ作業になります。加齢や事故といったはっきりとした原因がない統合失調症や学習障害はまだ推論でしかいえません（なので今回は割愛します）。

2. 認知機能障害

私の専門領域は臨床心理学ですが、その中でもずっと精神科で勤務しているので、精神疾患を専門としています。ですから一番臨床経験がある「統合失調症の認知機能障害」について書かせていただきます。

統合失調症の主症状は陽性症状、陰性症状とい

われています。これは通常から考えたら了解不能な現象であることが多いので、わかりやすいですね。しかし、統合失調症の認知機能障害は様々な行動の中に現れ、一見すると「なまけている」「不器用だ」「気が利かない」と捉えられる現象なので見分けが難しいといえます。

さて認知機能障害にはどんなものがあるでしょう。大雑把に知覚障害、注意障害、実行機能障害、記憶機能障害にまとめて話をします。

知覚障害 刺激を正しく認識できなくなります。例えば、些細な音にとても過敏になったり、物の見間違いなどが起こります。些細な物音が非常に気になり、イライラしたり、部屋を閉め切ったりする人がいます。こういうのは知覚障害によるものなのです。

注意障害 注意を配れる範囲が狭くなったり、持続することが難しくなります。例えば私がよく経験するのは、廊下で知っているはずの患者さんとすれ違っても素通りで挨拶もしないのです。そして後で「さっき会ったよね？」ということと全く気がついていなかったということがあります。人間の視野範囲は両目で200度と言われています。しかし注意障害があると45度もないのではないかと私は推測しています。また注意の持続というのも困難な人が多いです。これは飽きっぽいのではなく、脳機能の活動不良から来ます。例えば「ダ・ヴィンチ・コード」をお読みになった方もお読みになった方も多いのではない

かと思いますが、あのような長編ミステリー小説を読むときに、私たちは最初大方の登場人物や背景が理解できるように読み進めていきます。中盤重要そうではない話などはちょっと斜め読みにして、最初の脳の疲労を取りながらラストで一気に脳をフル回転にして謎を理解してゆくわけです。しかし、注意持続障害があると最初から脳フル回転で読み始めます。中盤になっても脳を休めることが出来ず、ラストに行き着く前にエネルギー切れを起こすわけです。つまり脳活動がオン・オフのみで、強弱が付けにくいという風に考えられます。

実行機能障害 同時に2つのことを処理できない、突発的な出来事に対処ができない、曖昧な状況に弱い一が挙げられます。この実行機能は社会生活上の行動と大きく関わっており、統合失調症の人の中で実行機能障害は多くの方がおり、また生活障害と強い関連があります。たとえば「ながら作業」が出来ません。料理を作るとき、煮込みなどをしているときに同時に片付けもしておくと、後片付けが楽ですね。でも患者さんと一緒に料理などをやっているとき、すべての工程が終わらないと片付けに移れないとことに気がつきます。また病院に来る途中で電車事故などがあつたりすると、代替輸送を使うとかせずに、戻るかひたすら待っているかなど、突発的な場面での対処が下手です。私が新人のころに良く失敗したのが、朝起きるのが弱いデイケアメンバーに、「明日は早く来てね！」と言っても昼ごろで、注意したら「早くって何時？」と言われて、はっと思いました。私の曖昧な指示が行動を阻んでいたのです。

記憶障害 一般的には物覚えが悪くなることです。しかし統合失調症の人たちの記憶の

障害は認知症の人たちの記憶の障害とちょっと異なります。記憶することが出来ないのではなく、記憶する方法が下手なのです。たとえば、最近よくある脳のトレーニングをデイケアメンバーと一緒にするのですが、一面に20個ほどの単語が書かれた紙を2分間じっと眺めて、見ないで思い出すというのをやっています。そうすると私は何とか覚えようと単語を関連付けて野菜だけ先に覚えてしまったりするわけです。しかし、メンバーは書いてある順に覚えてゆきます。そうすると非常に私でも覚えにくいんですね。これは実行機能とも関連しており、効率よく覚えると言うことと記憶すると言う2つの作業が同時にはこなせないわけです。

3. 認知機能障害の特徴

これらの認知機能障害は、個人によって出現のパターンや程度は異なります。研究を通してわかってきていることは、統合失調症を発症している人は陽性症状などが出る前から軽度の認知機能障害が見られているということです。そして精神症状よりも認知機能障害の程度が社会的予後や職業機能との関連が強いということです。そして当たり前のことですが、発症から薬物療法を受けるまでの期間が短ければ認知機能障害は軽度であるということです。

次回に続きます。お楽しみに！

横浜市就労支援センター「ぱーとなー」の取り組み

8月のある一日、新横浜にある横浜市総合医療センター内にある、横浜市精神障害者就労支援センター「ぱーとなー」へ訪問させて頂き、センター長である村上裕輔さんに話を伺ってきました。

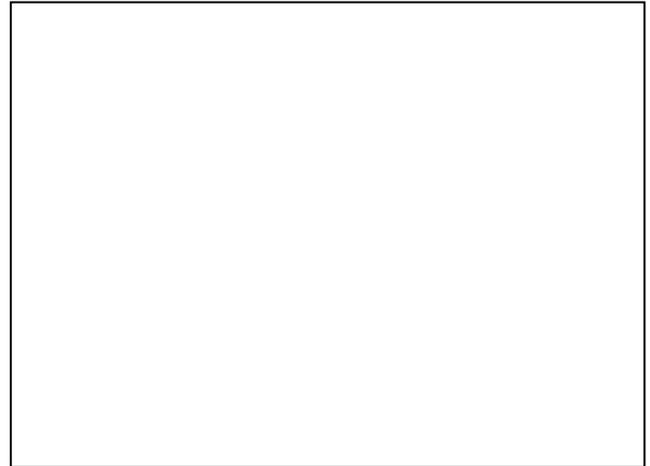
横浜市総合保健医療センターは、2002年に開所した、保健・福祉の総合施設で、横浜市総合保健医療財団が運営しています。このセンターには、精神障がいの方の施設として、デイケア、生活訓練施設、通所授産施設がありますが、このうち通所授産施設は、開所当初から通過型施設として、通所されている方に対して就労支援を行ってきました。この就労支援機能を独立、発展させる形で昨年10月11日にオープンしたのが、精神障害者就労支援センター「ぱーとなー」です。「ぱーとなー」は、授産施設の時よりも大きく対象者層を広げ、横浜市内在住・在勤の精神障がいの方が就労について相談できる機関となっています。

< 就労相談 >

就労に関する相談は、来所(予約制)と電話(随時)のふた通りで対応しています。電話相談は多い時で1日8件、面接は多い時で1日6件の場合もあるそうです。就労に関する相談といっても、話を聴いていくうちに、「生活費が底をつき食事に困っている」「現在通院していない」といった緊急に対応する必要のある問題が明らかになり、福祉事務所や医療機関への同行などの支援を行うこともあります。本来の業務とは離れるものの、利用者の多様な課題に対応し、適切な社会資源につなげる支援も必要になっているようです。

< 短期就労準備訓練 >

就労に向けた支援としては、短期就労準備訓練



として市内の授産施設・作業所・協力事業所などで2週間~1カ月程度、働く体験をしていただくプログラムがあり、就労予定者(利用者)本人の適性、働く上での課題とその対処の方法を知り、自身にあった働き方を一緒に考える機会を作っています。実際に、始める前は「仕事を始めてしまえば、やっていけるし大丈夫」と言って自信を持っていた利用者が、いざ訓練を始めてみると、意外としんどかったり、長時間は続けられない事も多い様です。

< 職場開拓 >

職場開拓は「ぱーとなー」の職員が行っており、主に新聞折込や、コンビニ等に置いてある無料の求人情報誌から探す事が多いそうです。理由としては、精神障がい者の方の就労のニーズとして多いパート、アルバイトの情報が充実しているから、との事でした。その中から、条件に見合った所に連絡し、出来る限り出向いて、相手先の担当者と直接話をする様に心掛けており、そうする事で、その職場の立地(駅からの距離や、バス停があるか等交通機関の利便性)や職場内の環境などを直接見極める事が出来、また電話で話ただけでは

渋っていた担当者が顔を合わせて話す事で、色々
と折り合える事も多いそうです。

その後、利用者本人を同伴して職場訪問し、面
接までこぎつけた場合は、利用者の自宅から、そ
の職場までの距離、勤務時間、勤務日等を考慮し
た上で調整します。

< 職場実習 >

さらに職場実習として、その一般事業所で徐々
に職場に適応し、その職場で就労する事を目標に
実習(無給)という形で、実際の仕事をを行います。
必要に応じてジョブコーチが作業同伴や、事業主
との調整を行い、利用者を支援します。利用者と
事業主の双方の意向が合えば、実習終了後、その
事業所で就労する事ができます。

実際、施設内での訓練では非常に活発だった方
が、事業所での職場実習となると緊張のあまり思
うような動きができなかったり、周囲の人とうま
くコミュニケーションがとれなかったり、といっ
たこともしばしばあるそうです。村上さんは「1
00回の施設での訓練も1回の職場実習にはか
なわない」と、職場体験の大切さを強調されてい
ました。利用者本人も、環境の違いは大きく、施
設内での訓練と実際の現場でのギャップに戸惑
う事が多いので、今後は更に現場での実習に重点
を置き、より実践的な訓練を行い、就労体験のプ
ログラムなどにも力を入れていきたいとのお話
でした。

ちなみに昨年10月～本年6月迄で、21名の
方が「ぱーとなー」を通じて就労しており、内1
3名の方が実習を終えてから就労でした。

< 今後の課題 >

現在抱える問題の一つとして「就労後のフォロ
ーが人手不足のため追いつかず、その点を利用者
が通っていた作業所や、よく利用する生活支援セ
ンターのスタッフにお願い出来れば」との事で、
施設同士の連携を図り、互いにフォローして、利

用者を支えるネットワーク作りも今後の課題の
一つとなっています。

今までは、統合失調症の方が中心でしたが、こ
の先、アスペルガー症候群や、高次脳機能障害を
持った方など、様々な精神障がいにも対応して門
戸を広げる事で、より多くのニーズに答えたいと
考え、特に近年増えているうつの方の復職支援に
力を入れたいと近い将来の展望を語って頂きま
した。

同時に、利用者の状況と企業とのニーズのマッ
チングに難しさもあるようです。現在、ぱーとな
ーから就労された人の1週間あたりの平均労働
時間は14.5時間。それに対し、企業の要望と
しては週20時間以上の勤務条件が殆どであり
「行政も短時間での障害者雇用での助成金を企業
に出すなどの工夫をして欲しい、今後、精神障が
い者の雇用を促進させるには短時間労働がカギ
です」と話されていました。

< 最後に >

これからは単純労働だけでなく、さらに接客や
事務などにも職種を拡大し、より充実した就労の
場を提供していきたいとの事でした。

今回、障がいを持つ人達の就労の大変さと、そ
れを支援する人達の苦労、そして、それを乗り越
える熱意を見た気がしました。

相原俊介(日野病院・YMSN編集委員)

「精神障がい者の職場適応SS T」

- 「ステップ・バイ・ステップ」方式で就労現場の対人技能をアップ！ -

はじめに

今年4月に精神障がい者も法定雇用率に算定されることとなった。これにより、就労意欲はありながらも、場を提供されなかった人たちのニーズを満たすチャンスが増えたといえる。私たちが就労支援の柱として掲げているのは、「就労準備 就職 職場定着」である。精神障がい者への就労準備の段階で、SS T(生活技能訓練)を用いたプログラムが有効だったことは以前にお話した(2003年SS T学術集会 in 幕張で発表)。その後、就労準備を終えた35人程の方たちが就職している。私たちはこれまで精神障がい者の職場適応支

して明らかになった。そこで就労後6カ月から1年の方を対象にした「ステップ・バイ・ステップ」方式による職場適応SS Tを導入した。その実践と効果を報告する。

「ステップ・バイ・ステップ」方式を用いた理由
この方式のよさは、学習するスキルが明確になっていることで、スキル習得に焦点化されること、様々な場面に展開する力もつくということである。様々な場面での臨機応変な対人技能が求められる就労現場で技能を学び、多様な場面での活用学習ができる方式だからこそ、職場適応の訓練としてふさわしいと考え、ステップ・バイ・ステップ方式を用いた。場面を練習するのではなく、場面で使う力を養うということです。また、かなり難しい課題からの設定にしたのは、SS T参加について就労している人のモチベーションを下げない(できないから参加するのではなく、できるようになったら良いと感じての参加を促したかった) 職場適応上、問題になる課題であり職場での問題解決につながる一つの理由からである。

セッション参加者は現在就労中(パート3人、常勤1人)の4人、スタッフはリーダー、コリーダーの2人、毎週火曜日15時半から90分。

セッションの流れは、「わかりやすいSS Tステップガイド」を用い、左記課題についてSS T実施。「今日の気分 ウォーミングアップ 宿題報告 今日の課題」と進めていく。時には、宿題報告に時間がかかってしまうこともあるが、ステップができるようになること、職場適応上の問題解決に必要なことは、今日のスケジュール外であっても取り上げて実施した。以下、ある日のセッションを紹介する。

第7回のセッション

(SS Tに慣れ、楽しさを感じ、対人スキルに役

目的:	職場でのコミュニケーションスキルを上げる 職場内の対人関係が楽になる JC支援がなくても対人関係で大きくつまづかない 自分で考えて上手に行動できるようになる
日時:	週1回(全10回) 15:30~17:00
参加条件:	精神科外来を通院している方 就労中の方 全日程参加可能な方 事前面接で選考(5~6人のクローズグループ)
参加費:	2,000円(全10回分)
プログラム:	
	内容
1	オリエンテーション/うれしい気持ちを伝える
2	相手の言うことに耳を傾ける
3	自分の言いたい要点を伝える
4	知りたいことについて質問する
5	苦情を言う1
6	苦情を言う2
7	話し合っ折り合う
8	ストレス状況から離れる
9	口論せずに相手の意見に同意しないでおく
10	言葉による指示に従う/まとめ

援として、ジョブコーチによる企業での支援と「就労ミーティング」と称する問題解決を中心としたミーティングとを実施してきた。その中で、職場内で遭遇する対人関係に対しては、さらに細やかなサポートが必要なことがジョブコーチ支援を通

立つと感じてきたところ)

課題「話し合っ折れ合う」参加者4人

今日の気分は「疲れている」人が多い。

今日の課題のスキル等を記したプリントを配布し、スキルの学習の後、リーダー、コリーダーが「私はイタリアンレストランで食事をしたかったのに、友人は和食が食べたいといったとき」の例を見本にロールプレイする。ここでのポイントは、折れ合える要点を探ること、色々な選択肢から自分が折れ合えそうな課題を選ぶことに注目した。

次に、各自練習したい場面を発表し、折れ合える要点をまとめた。

ロールプレイの実施

「今日の昼食てんぶらにしませんか?」「寿司がいいよ」「実は持ち合わせがなくて...」「では仕方ないね」

夕食をおばさんと一緒にするとき、「今日は肉がいい」「昨日ハンバーグ食べたんだ」「でも今日は絶対肉がいい」「では仕方ないね」

おばさんとの関係では自分の希望を100%叶えられる、私が食事のことで折れることはない。みんなの意見：たまにはおばさんの希望も聞いてみたら? このやり取りの中で、普段の生活で「話し合っ折れ合う」場面が作られてこなかったことがわかり、職場や日常場面でストレスがかかる状況では自分自身で結果を決め付ける癖が見られることと当てはまり、今後の支援に役立つ材料が確認できたロールプレイだった。「今日は体調が悪いので持ち場を変えてくれませんか?」「この作業ではどうですか?」「わかりました」... 話し合わずに折れてしまった。実際の職場では、本当は違う仕事のほうが良かった。イライラした一日を過ごしてしまった、と言う。折れ合える要点をまとめる作業をし、「わかりました」といわず、「こちらの作業ならできると思います」と折れ合える要点を提案して、ロールプレイを実施した。

ジョブコーチ支援の中で、「勝手に折れて不

満が残る」点の改善策が見えてきた。自分の気持ちを提案として職場で応用できるようにS S Tの練習をつむことが大切だとわかった。

野球観戦、「俺は外野がいいな」「いや俺は内野がいいよ」「外野は安いし楽しいよ。大きな声も出せるしね」「でも、うるさいの嫌なんだ」「勝ったらビールおごるよ」

一回では折れないステップを加えたが、上手に対処できている。「友だちとの関係ではうまく対処できるのだが、会社で上司や先輩と仕事のことでは折れあっていくのが難しいので、次回までに会社で試してみる」という。

セッション終了後、お茶を飲みながら今日のセッションについて感想を話す。

最後に

今回の参加者は設定された課題を、自分の身の周りの出来事として捉えられ、職場で練習した課題を実践できるスキルの高い人のグループだった。この日のセッションのように「折れ合える要点を探す」とか「問題解決のための提案」など、グループ内の共同作業ではスムーズにできている。今回のクールでは、それぞれの対人技能の評価ができ、職場適応する上での支援のポイントがつかめた。参加者もS S Tの効果を感じることができたという。セッションを終えた感想では、「S S Tを始める前は自分では対人スキルはあると思っていたが、S S Tに参加し、学ぶべき対人スキルが多いと感じた」「仕事に役立った」「S S Tに参加していると職場でのストレスが少なかった」としている。

このことを踏まえ、次のクールでは、ステップ・バイ・ステップの基礎に戻り、ステップがいつでもどこでも、使いこなせ、職場での問題解決につながられるようになることを目的にした内容にし、8月28日から第2クールを始めたところである。

鈴木弘美 / Y M S N

経費節減から産業医制度を守れ



私はいま、感情がハイになり過ぎるのを抑える薬と、眠りを促す薬を服用しています。高校生の頃から数年に一度、一心不乱に勉強や仕事をしている最中にドーンと落ち込む時期が訪れるので、自分のことを「鬱」タイプの間人だとずっと思い込んでいました。

ところが私の場合、結婚した妻が保健師と精神保健福祉士の資格を持っている専門家だったため、つい最近「あなたは今、軽い躁状態に入っているかもしれない」と指摘され、社の産業医と面談した後に専門医の診察を受けた結果、意外な病識を得るに至りました。

いわゆる「双極性 型障害」で、軽度の躁状態が持続し、ときどき鬱に転じることが分かったのです。マスコミ歴 16 年で、傍目には「よく働くアイデアマン」と映っているかも知れませんが、しかし実態は軽躁症状であり、妻と産業医、主治医、そして上司・同僚らの理解と連携で、無理をせずに働けるような計らいがなされ、私の場合はラッキーな事例と言えます。

一方、私が社内外のマスコミ関係者を見ていて感じるのは、軽躁状態の人が少なくない半面、病識を持っていない人がほとんどである、ということ。業界仲間には「鬱」と診断され、病休や入院する人が少なくないですが、実際には私と同じ「双極性 型」なのではないか、と疑うこともしばしばです。

私は今、ライター業務から販売促進業務に“ 出向 ” 中ですが、ライター時代に精神障害者の就労支援や地域作業所の現状について取材をする機会がたびたびあり、精神保健福祉に関心を持ちました。そんな中で数年前、仲良しになった作業所のスタッフたちから「就労支援の N P O

を今度作るの、協力してもらえませんか？」と声をかけられ、いつの間にか(?) Y M S N の会員になっていました(今年の会費、ちゃんと払ったかなあ...)

私の役割は、皆さんが読んでいらっしゃる情報誌の校正(通勤・帰宅の電車の中で)です。初稿はメールに添付ファイルの形で送られてきて、メール本文には「明日の午後までにお願いします」などと何気なく書いてあったりして、毎回大慌てです。赤ペンを持って校正にかかる初稿は真っ赤かになり、かなり大変な作業なのですが、このボランティアをやっていると、精神保健福祉や就労支援の現状と課題が見えてきて大変良い勉強になり、ありがたい機会を与えてくださったと感謝しています。

行政が抱える諸課題についてはこの情報誌の「社説」や各種レポートでよく採り上げられているので、私は業界の現況について一言。いまはどこでも「経費節減」が叫ばれ、無駄な出費を削ろうと雇用者側は躍起になっていますが、その“ターゲット”の一つになっているのが産業医制度だと感じます。心身のバランスを崩した社員が産業医と面談し、適切な医療機関に受診して健康を回復し、また元気に職場で働くこと。そのシステムを縮小してしまうことは、社業を支える“生命線”を失うことにつながりかねないと考え、その恩恵を得た一人として産業医制度の維持・存続を、メディアで訴えていくことが自分に与えられた使命だと考えています。

こんな私です。今後とも Y M S N と情報誌「めんたるねっと」を、よろしく願います。

菱倉 昌二(マスコミ勤務)

研修会案内

下記研修会を予定しています。お気軽にご参加ください。

日程・会場	内容	講師 / 定員	対象者 / 費用
メンタルヘルス関係			
2月4日(日) ウィリング横浜 901 研修室 10:00~16:00	メンタルヘルス予防講座 ・ セルフチェックして頂き、自分のストレスを見分け、自分にあった対処方法を見つけられる事を目標にしています。 ・ 認知療法等を紹介します。	水野康弘 / 15人	医療福祉関係業務従事者 5000円
秋を予定 (お問い合わせください)	メンタルヘルス予防講座 パート2 ・ 職場での対人関係は、時により大きなストレスになります。より健康的な職業生活を続けるためのコミュニケーションの取り方をSSTの技法を通して学びます。	舩松克代 / 10人	医療福祉関係業務従事者 金額調整中
精神障がい者の就労を考える			
10月15日(日) ウィリング横浜 502 研修室 10:00~16:00 2.3 月を予定 (お問い合わせください)	就労準備をどうするか ・ 「就労したい」と伝えられたとき、支援者としてどう準備していくのか、「働きたい」を聞いた時の面接の技法を学びます。 ・ 就労準備プログラムと就労継続支援プログラムをご紹介します。SST を用いてのセッションを実践したいと思います。	片柳光昭 / 10人	関係機関 5000円
10月24日(火) ウィリング横浜 第 会議室 13:30~19:00 3 月を予定 (お問い合わせください)	就職期の支援を考える ・ 就職相談を受ける時の面接の仕方を紹介します。対象者のできていることできないことを見分け、やりたいことを上手に整理する面接場面を紹介し、実施します。 ・ 当事者の「働きたい」をどう現実化させていくのか。支援計画の立て方、就職までの手順等、支援の方法を事例を通して考えます。	鈴木弘美 中島契恵子 / 10人	関係機関 5000円
3 月を予定 (お問い合わせください)	職場適応支援について考える ・ ジョブコーチ支援制度についてご紹介します。 ・ 職場適応していくための支援のポイントについて学びます。 ・ 職場適応SSTをご紹介します、一緒に実践したいと思います。	調整中 / 10人	関係機関 5000円

研修会のお知らせ

精神保健福祉研修会		参加費 1回	500円 (年間4,000円)
日時	毎月第2金曜日(9月・12月休会 全10回) pm. 7:00~8:30		
場所	ひまわりの郷 横浜市港南区 上大岡オフィスタワー4階		
内容	10・11月 統合失調症の認知機能について		
SST(生活技能訓練)研修会		参加費 1回	1,000円 (年間7,000円)
日時	毎月第3木曜日(8月・12月休会 全10回) pm. 7:00~9:00		
場所	横浜市総合保健医療センター 講堂 研修室		
全体会	「事例から学ぶSST」 ~ アセスメントに焦点を当てたSST~		
分科会	A.リーダー体験初級コース B.リーダー体験経験者コース C.ベラック初級コース D.ステップバイステップ初級コース E.スキルアップコース		

当事者のためのグループ活動のお知らせ

詳細は各支援センターへお尋ねください

就労講座	港南区生活支援センター	毎月第3木曜日(原則) pm. 2:00~3:00
	神奈川区生活支援センター	毎月第2土曜日 pm. 2:00~3:00
就労フォローアップミーティング	港南区生活支援センター	毎月第1土曜日 pm. 2:30~3:30
	神奈川区生活支援センター	毎月第4日曜日 pm. 2:00~3:00
	YMSN	OB会の開催
SST	港南区生活支援センター	毎月第3土曜日 pm. 2:00~3:00

電話相談

毎週木曜日(1回/週) 10:00~15:30
相談専用電話 045-841-8294

会員について

会員を募集します。YMSNの活動を応援していただける方は会員になってください。(会費 正会員年間5,000円)
会員は、研修会(上記案内)への年間参加費が割引になります。
精神保健福祉研修会(1,000円) SST研修会(3,500円)
会員へは、情報誌が無料配付されます。

正会員5,000円(個人) 賛助会員12,000円(団体)
(正会員・賛助会員にはYMSN情報誌を無料配付)

振込先: 郵便振替口座 00250-6-71607
横浜メンタルサービスネットワーク

季刊 YMSN情報誌 Vol.3 No.2

めんたるねっと2006第2号 2006年9月15日発行
間購読料1,000円(年4回発行) 1冊頒価300円

発行: NPO法人 横浜メンタルサービスネットワーク

理事長 武井昭代 編集代表 森川充子
〒233-0001 横浜市港南区上大岡東2-42-4
TEL 045-841-2179
FAX 045-841-2189

http://forest-1.com/ymsn/
e-mail: ymsn@forest-1.com

印刷: 横浜市総合保健医療財団
精神障害者授産施設 港風舎印刷