


## 事例2【精神障害の方】

|   |             |  |        |                     |
|---|-------------|--|--------|---------------------|
|  | 氏名・年齢       | Bさん・30代  | 利用した期間 | 2年                  |
|   | 障害          | 身体化障害<br>(精神保健福祉手帳 3級)   | 障害特性   | 頭痛を中心とする<br>様々な身体症状 |
|   | 利用までの<br>経緯 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・高校卒業後に一般就労したが全般性不安障害を発症、休職と復職を3回繰り返した後に退職。</li> <li>・ハローワークの紹介で障害者職業センターにて職業評価を受ける。</li> <li>・就労移行支援の利用を検討、体験利用後に正式通所となる。</li> </ul> |        |                     |

### 「就労訓練」はどのようなことをしましたか？

利用当初は体調が不安定で通所出来ない日もあり、職員と面談を繰り返し行いました。自分のペースで今出来ること（通所する・生活リズム・資格取得等）を相談しながら1つずつ達成していく事で徐々に自信に変わっていきました。カリキュラムとしてはパソコンをはじめ、簿記のスキルアップ学習、興味を持っていた会計職に必要な知識を得るための学習を中心に行っていました。また課題であった余暇の過ごし方にも目を向け、気持ちの余裕・自分らしさを取り戻すことが出来ました。

### 今の職場が決まるまでのことを教えてください

生活リズムが整い体調が安定した頃に事業所から職場実習の提案をして頂き、建設業の経理事務で2か月の実習を行いました。フルタイム勤務希望だったため、実習の時間も同様に行いました。職場実習を通して体調管理・コミュニケーション、実践的な業務を学び一段と就職への自信が持てるようになりました。その後、県立高等技術学校を通しての委託訓練のお話を頂き、その制度を利用することにしました。工務店の経理事務で3か月間の委託訓練期間を経て、採用になりました。

### 今の状況を教えてください

週に5日、フルタイム（8：30～17：30）で勤務しています。職場内の環境は良く、私の病気やその症状に対する理解があり、体調不良の時や仕事上での悩みを話せる環境があるので、仕事量や休憩のタイミングなど、自分のペースで業務に取り組むことが出来ています。休日は趣味の野球やゴルフで体を動かすことでリフレッシュでき、余暇活動も楽しめています。就労移行支援事業所には、月に1～2回近況報告を行い、職員や利用者みなさんと交流させて頂き、いい気分転換をさせて頂いています。

### これからお仕事を目指す方に一言お願いします

退職後は収入もなく不安感や焦りでネガティブな感情に押しつぶされそうになっていました。職員の方に悩みや今後の方向性について相談し真剣に向き合ってくれたことで、今の自分にできることに着目して日々を過ごしてみることを考えることができ、徐々に体調管理や自分の興味があった部分が見えてくるようになっていきました。これからお仕事を始められる方も1人で悩まず、まずは誰かに相談してみてください。勇気は必要だと思いますが、私は行動を起こして良かったと思っています。