

障害のある方の

就労応援事例集

～宇部市・山陽小野田市・美祢市～



目 次

◆ 事例紹介

事例 1 「私の仕事紹介・就職して分かったこと」	1
金子 尚汰さん（発達障害）	
【勤務先】 宇部興産株式会社	
事例 2 「チャンスはやってくる。一步踏み出す勇気」	4
K さん（精神障害）	
【勤務先】 ANA クラウンプラザホテル宇部	
事例 3 「自分らしく働き続けるための努力」	7
M・K さん（発達障害）	
【勤務先】 社会福祉法人アスワン山荘	
事例 4 「障害を受け入れて私らしく働く」	10
T・N さん（精神障害）	
【勤務先】 愛グループ 株式会社日本セレモニー人財開発部 就業支援室	
事例 5 「こわれた先に見えたもの」	14
藤田 祐介さん（発達障害）	
【勤務先】 天馬株式会社 山口工場	

◆ アンケート集計結果報告

●身体障害	18
●知的障害	24
●精神障害	31
●発達障害	40

◆ 協力事業所一覧	47
◆ 相談窓口一覧	48
◆ 用語集	49

私の仕事紹介・ 就職して分かったこと

プロフィール紹介



名前	金子 尚汰さん
年齢	26歳
手帳	精神障害者保健福祉手帳3級
診断名	高機能自閉症
勤務先	宇部興産株式会社
通勤方法	バス、自転車
勤務歴	6年
生活場所	自宅（家族と同居）

☀️ 就職するまで

高等部を卒業した後の進路について、当初は就職希望でしたが、高等部1年生の時の校外学習で見学して興味を持ったことで、専門学校への進学希望へ転換しました。

宇部興産に就職するきっかけとなったできごとは2013年9月、宇部興産の「エネルギー・環境事業部」で2週間の実習を経験したことにあります。2014年4月、専門学校の卒業からすぐに宇部興産へ就職し、「エネルギー・環境事業部（現・建設資材カンパニー）」へ配属されました。就職してから2年半経った2016年10月に、現在の部署である「総務・人事室 人事部 ダイバーシティ推進室（宇部駐在）」へ異動しました。なお、「ダイバーシティ推進室」は2018年4月に「ダイバーシティ推進グループ」へ改称しました。

☀️ 支援機関の活用状況・相談状況

実習前に、山口障害者職業センターで職業判定を受けました。入社後は、ジョブコーチによる支援を受けました。この他、リベルタス興産の職業コンサルタントとの定期面談が月1回程度ありました。現在の部署へ異動した後、新規業務が追加になった際にも、ジョブコーチの再支援を受けました。

入社前も含めて継続している支援機関の活用状況・相談状況については、光栄会障害者就業・生活支援センターとの面談が月1回、山口大学教育学部附属教育実践総合センターの臨床心理士との面談が2～3ヶ月に1回、精神科への通院が年2～3回です。職場では、年2回程度、家族や各支援機関も参加の支援者連絡会議があり、情報共有を図っております。

☀️ 仕事の内容

いろんな業務に取り組んでいます。社内メール便集配、弁当注文は毎日しています。職場内救急箱の点検、新聞整理もあります。会議室掃除は4部屋あり、月1日行います。自転車整備・清掃・点検は、宇部興産ビルが月2回、宇部本社が月1回です。また、宇部本社へ出向いて、宇部本社1Fにある総合案内施設「UBE i-plaza」の記念品の袋詰めを行うこともあります。宇部市内の小学校の社会見学で配る記念品を組み合わせる作業もしていました。

社員研修アンケートの集計や書類封入・発送、書類PDF化も業務の一つです。支払伝票の発行は、専門学校で学習した簿記の知識を活用しています。消耗品の発注、伝票整理・製本、会議室の設営もあります。専門学校で学習したパソコンの知識を活用して、イントラネット（社内サイト）の更新も実施しています。以前所属していた「エネルギー・環境事業部（現・建設資材カンパニー）」の決算業務も少し引き受けています。私の得意な業務は、会議・社員研修の資料印刷です。

毎日、朝礼と終礼でその日の業務を確認します。状況に応じて、相談しながら、予定を考えています。



☀️ 就職してよかったこと

「給料をいただくことで、自分や家族の生活を豊かにできたこと。」「さまざまな世代の方と関わることから、学生時代には経験できなかったことを経験できること。」「仕事を通して、新しい人間関係ができたこと。」「仕事を通して、自分を磨くことができたこと。」「学生時代と比べて、余暇が充実してきたこと。」、この5つです。

☀️ 就職して大変なこと

「状況によっては、突然の業務変更や立て続けの指示に対応しなければならないこと。」「苦手なことにNOが言えないこと。」「リーダーの指示が自分の思いと違い、受け入れ難い時もあること。」「小さなミスから大きな問題に発展するので、気を引き締めて取り組む必要があること。」「突然仕事を休むと他のメンバーに迷惑がかかるので、日頃から（心身ともに）体調管理に気を付ける必要があること。」、この5つです。

🌞 今がんばっていること

「本業への貢献を目指すため、今は部署で決めたルールの【メンバーの役割】を徹底して業務に臨んでいる。」ことです。【メンバーの役割】とは、①リーダーの指示に従う、②報告・連絡・相談を徹底する、③チームの一員として働く、④仕事の基本は「CAPDo」です。「CAPDo」のCはCheck（確認）AはAction（改善）、PはPlan（計画）、DoはそのままDo（行動）を指します。

また、通信教育の募集（年2回）を申し込み、自己啓発としてさまざまなことを学習しています。

🌞 夢や目標

「自分らしく働きたい。」「一人暮らしをしたい。」「仕事・家庭・余暇のバランスを保って、地域で自分らしく生活していきたい。」「コミュニケーションは苦手であるが、多くの方とつながり、その中で知識を吸収していきたい。」「国内のいろいろなところへ旅行をしたい。」

「自分らしく働く」ですが、これは自分の「ありたい姿」でもあります。「この仕事を金子さんにお任せしたい。」「この仕事は金子さんでないとできない。」など、言っていただけのようになりたいと思います。一人暮らしについてハードルが高い場合は、段階的に進めていくことを検討しています。

私からのアドバイス

働き続けるためには「規則正しい生活を送る。」ことです。早寝早起き、朝昼夕と3食摂ることは基本です。続いて、「身の回りのことが、1人でできるようにしておく。」ことです。親亡き後を見据えて、衣・食・住のスキルを磨いておく必要があります。

また、「作業を正確にこなせるようにする。」ことは必要です。早さは二の次で、まずは基盤を固めることに重きを置きます。「リーダー・担当者の指示には従うようにする。」「ホウ・レン・ソウ（報告・連絡・相談）と、あいさつ・返事・謝罪が自然にできるようにする。」「公私ともに、安全面・健康管理には特に気を付ける。」これらは働くうえでは重要です。

さらに、「困ったことは早めに、信頼できる方に相談する。」ことも大切です。

会社からのコメント

多くの人に信頼されて、仕事も切り出していただけいています。これからも広く活躍されることを願っています。

ご自分の課題に向き合い、良く努力されています。今後も「金子さんらしく働く」を応援していますので、よろしくをお願いします。

パソコン、経理など高い能力を持っており、日々の業務に真剣に取り組んでいます。将来の目標を定めて、夢を実現してください。



事例②

「チャンスはやってくる。 一歩踏み出す勇気」

プロフィール紹介



名前	Kさん (女性)
年齢	50代後半
手帳	精神障害者保健福祉手帳3級
診断名	器質性障害 (脳梗塞後遺症)、 アルコール依存症
勤務先	ANAクラウンプラザホテル宇部
通勤方法	車
勤務歴	1年
生活場所	自宅 (家族同居)

🌞 就職するまで

ハローワークの紹介で光栄会障害者就業・生活支援センターへ登録。そこからサムラを紹介され、就労移行支援事業を利用しながら、ハローワークに行ったり、就職活動を行っていました。サムラでは、厨房業務に携わっており、その経験を生かした仕事がしたいと思っていたところ、サムラのスタッフより、ANAクラウンプラザホテル宇部の厨房での仕事を勧められ、職場実習を経て、応募を決めました。障害者短時間トライアル雇用という、最初のうちは短時間で始めて、徐々に勤務時間を延ばしていく制度を利用しての採用となり、当面は週2日で勤務する事になりました。職場環境にも慣れ、勤務日数も週3日となり、3カ月のトライアル終了後も継続して働いています。

🌞 仕事の内容・一日の流れ

勤務時間は10時～17時です。週3日程度出勤しています。主な仕事は厨房における器材の洗浄です。



☀️ 仕事で困っている事・がんばっている事

大きい物を高い所に置く時、背が届かない時があります。時々手伝ってもらいますが、器材の配置を低い場所に変更してもらえました。物が大きく、重たいので苦勞します。ゴミ出しも15キロくらいの袋をかつぐのが大変です。がんばっている事は、ぬるぬる感が残らないよう、きれいに洗っている事です。また、仕事の優先順位を見極め、早く洗う事を心掛けています。

☀️ 就職してよかったこと

男性ばかりの職場であり、無理に話さなくてもよいので、会話に気を遣わなくてよいです。休憩時には、他の部署の方とも話が出来、相手から話しかけてくれたり挨拶出来る関係がよいです。

☀️ 仕事を続けるために

体調管理に気をつけており、仕事前のストレッチを心掛けています。一度、腰を痛めた事があり、それからは念入りに行うようにしています。余暇は仕事に差し支えないよう、羽目を外し過ぎないように過ごします。仕事の前日はしっかり休む事が大事だと思います。

☀️ ストレス解消法

自助グループに参加し、発言する事がストレス解消になっています。

☀️ 休憩の過ごし方

昼食を食べたり、他の部署の人と話したりしています。

☀️ 目標

週3日勤務がいずれは週5日働けるようにがんばりたいです。ミスがあってもすぐその場で言えるようにし、早めに解決できるようにしたいです。長く勤めたいです。

就労を目指す方へ一言

「どうにかなる」「いずれ絶対チャンスはやってくる」「簡単な事ではないが、難しい事でもない」

職場を見学した時、洗淨の仕事なんて自分には無理だと思っていましたが、今はその仕事をやっています。思い切って飛び込んでよかったです。私の周りはいいいとばかりで恵まれています。周りが支えてくれます。迷っている人、悩んでいる人は一歩踏み出す勇氣をもって欲しいです。現在、就労の事業所を利用している人はすでに一歩踏み出していると思うので、そこからさらに一歩踏み出して欲しいと思います。

会社からのコメント

ホテル内で、食器や器材の洗浄や調理補助業務に従事いただいています。採用にあたり、ご本人の就労意欲が高く就労支援機関の多大な協力も得られたので、特に不安なことはありませんでした。面接時にご本人から、現在は自身の障がいを受け入れ理解されていることや、短時間の就労から徐々に延ばしていくことが適当であることを確認できました。社会人としてのマナーは全く問題なく、挨拶は明るくハキハキと、時間を守って出勤され、業務遂行も順調です。特別な配慮をすることもなく、仕事も覚えていただいているので、今後も更なるスキルアップを目指して、ご自身のペースでゆっくりと進めていただき、長くお勤めいただきたいです。



「自分らしく 働き続けるための努力」

プロフィール紹介



名前	M・Kさん (男性)
年齢	20代前半
手帳	精神保健福祉手帳3級
診断名	自閉症スペクトラム
勤務先	社会福祉法人アスワン山荘
通勤方法	市営バス・徒歩
勤務歴	3ヶ月
生活場所	自宅 (家族と同居)

☀️ 就職するまで

高校に進学する時、一般高校に行くか支援学校に行くか悩みました。色々な方に相談した結果、私は一般高校に進学しました。高校では就職を目指して、勉強や部活動を頑張りました。部活動では華道部の部長を務めて部員をまとめることや教えることをしました。

高校3年生の時、華道部の経験を活かしたいと思い、就職活動を行いました。コミュニケーションが苦手ということもあり、就職が決まりませんでした。シヨックが大きすぎて自信を無くしてしまいました。病院やハローワーク、なかぼつセンター等に相談をして就職を支援してもらえる就労移行支援事業所というサービスを教えてもらいました。そして、セルフジョブ・アソシエイトを見学して、自分に合った雰囲気や作業訓練内容だったので利用することにしました。利用開始の時は、利用者の方も多く、慣れない環境ということで緊張しましたが、訓練を重ねるうちに少しずつ仕事に必要なコミュニケーションができるようになってきました。話をすることは苦手でしたが、作業時間や休憩時間で色々な方と話をいきいき自信がついていきました。また、手先を使う繰り返しの作業が得意ということと、1回に多くの指示があることや時間に追われることが苦手ということに気づきました。就職活動では、自分に合っている手先を使う繰り返しの仕事をさがしました。

求人を探す中で今働いているアスワン山荘のシーツ交換の求人があるということで興味を持ち、見学・実習を行いました。そして初めての就職ということで不安もあったため、約3ヶ月間のトライアル雇用を行い、仕事内容や職場環境に慣れていきながら働きました。市営バスでの通勤が大変でしたが、職場環境が良く、入居者さんから「ありがとう」と言われることに喜びを感じて就職したいという気持ちが高まり、働くことを決意しました。

☀️ 仕事の内容、1日の流れ

8時45分～ラジオ体操
8時55分～シーツ交換・掃除
12時～昼食
13時～シーツ交換・掃除
15時35分～作業日報記入
15時45分 退社



☀️ 仕事で困っていること、頑張っていること

自分が伝えたいことを上司にうまく伝えることが難しいです。
入居者さんとの関わり方と仕事を効率よくすることを頑張っています。

☀️ 仕事をしていて良かったこと

入居者さんに「いつもシーツ交換ありがとう」やジェスチャーで感謝をされることです。



☀️ 仕事を続けるために

入居者さんが心地よく暮らせるように意識して働いています。
生活リズムが崩れないように気をつけています。

☀️ ストレス解消法

テレビを見たり、ゲームしたりしてストレスを解消しています。

☀️ 休憩時間の過ごし方

食堂でテレビを見ることやロッカールームで仮眠をとるなどして過ごしています。

☀️ 生活で困ったこと

生活で困ったことはありませんが、生活リズムを崩さないこと、食と運動のバランスをとることを意識しています。

☀️ 休日の過ごし方

ストレス解消法と同じで、テレビを見る、ゲームをするなどして過ごしています。
YouTube も好きなのでよく見ます。

☀️ 目標

自立した生活を送りながら定年退職まで働くことです。

就労を目指す方へ一言

最初は慣れないことがたくさんあると思いますが、焦らずに1つ1つ時間をかけてゆっくりでもいいので、作業を実施できたらいいと思います。悩んだり、困ったりした時は1人で抱え込まずに家族や友人、支援者などに相談をしながら頑張してほしいと思います。

会社からのコメント

Kさんは、5日間の実習の後、3ヶ月のトライアル雇用期間を経て入社されました。

社会福祉法人南風荘（セルフ ジョブ・アソシエイト）が間に入られ、本人の状況と事業所の希望を調整してもらえたことで、スムーズに入社に繋がりました。

はじめは消極的な様子もありましたが、事業所の雰囲気や仕事内容にも慣れるに従い明るい人柄が見られるようになりました。最寄りのバス停からかなり歩かなければなりません、苦にする様子も見せずに毎日出勤されています。業務についても苦手なことや戸惑うこともある様ですが、職場でのサポートに加えてご本人のご家族からのアドバイスなどでその都度克服されており、意欲的な姿勢で臨まれています。

Kさんがこれからもやりがいを持って働き続けることができるように、相談しやすい関係づくりや支援機関との連携などを継続的に行っていきたいと考えています。



事例4

「障害を受け入れて 私らしく働く」

プロフィール紹介



名前	T・Nさん (女性)
年齢	32歳
手帳	精神障害者福祉手帳3級
診断名	パニック障害、広場恐怖症、不安障害
勤務先	愛グループ 株式会社日本セレモ 二人財開発部 就業支援室
通勤方法	自家用車
勤務歴	3年
生活場所	自宅 (家族と同居)

🌞 就職するまで

事務系の専門学校を卒業後、就職活動に失敗して上手くいかない日々を過ごしていましたが、ある日突然、激しい動悸・めまい・窒息感に襲われ公共の場から救急車で病院へ搬送されました。「原因不明」「異常なし」と原因のわからないまま恐怖の日々を過ごしていました。ある年の年末に大きな2度目の発作が起こり、内科からの紹介で大学病院の精神科を受診しました。半年後に「パニック障害」と診断されました。不安が強いため入院で投薬治療を行いながら体調を回復していきました。就職を目指したため、市役所へ相談に行くと、就労移行支援の利用を勧められ「セルフ岡の辻」へ見学に行くことになりました。見学後、利用を開始しますが、初めは自分が障害者であることを受け入れる事が出来ず障害者手帳を取得しないまま、通いました。しかし、訓練を行う中で支援を受ける必要性を感じて、少しずつ自分を受け入れることができるようになり、障害者手帳を取得して障害者雇用枠で就職を目指すことにしました。就職の準備が整い、事務職に1回目の就職をしましたが、体調を崩し、3ヶ月で離職してしまいました。自分に足りないものを身につけるため再度、「セルフ岡の辻」を利用することにしました。前職での課題であった自分で抱え込まずに相談することを目標に訓練に取り組みました。少しずつ自分にも自信が



き、現在働いている「日本セレモニー」で実習をしました。最初は不安がありましたが、実習を通して仕事内容や職場環境に魅力を感じ、安心して働けると思い就職をしました。

☀️ 仕事の内容、1日の流れ

10時から16時まで働いています。

1日5時間週4日勤務です。ラジオ体操、朝礼があります。

休憩は12時から13時までのお昼休憩と14時30分から14時45分までの小休憩があります。

主な仕事内容は、互助会会員のお客様の申込書をスキャン・名前を付けるリネーム、郵便発送、シュレッダー、伝票整理です。



☀️ 仕事で困っていること、頑張っていること

お客様の個人情報を扱うので漏洩がないよう気を付けています。シュレッダーは各店舗から不要な書類が大量に届きシュレッダー処理をします。保管年数が経過していない書類等混ざっていることがあるのでその都度、保管年数を確認しながら確実に処理をします。伝票整理は、青森県から長崎県までの店舗からの伝票が来るので納品者コード、当月の伝票であることを確認しながら納品者コードの若い順に並べ経理課へお返しをします。多くの数字を見るので目が非常に疲れたり、集中力が低下したりすることがありますが、無事に経理課にお返しするときには、達成感を感じます。郵便発送は社内従業員宛やお客様へのダイレクトメールなどの発送をします。用紙を三つ折りにしたり、タックシール印刷したりと、量が多いと大変ですが、「ありがとう！助かったよ」と言われると嬉しいです。入力するだけのフォーマットが用意されているので出勤シフト表・掃除当番表をチームで作成したりすることもしています。

年に数回、座談会や上司との面談を行い、自分の障害の特性、苦手なこと、配慮してほしいことを発表する場が設けられているので困りごとは特に感じません。

毎月2度ほどローテーションで朝礼当番が回ってきます。朝礼当番とは全員の前に立ち、当日の上司の予定、来客等を情報共有し、退勤前に本日の報告をメールで上司に報告します。人の前で話をするのが得意ではないので緊張します。

- ☀️ **仕事をしていて良かったこと**
何かしら社会貢献できていると感ずることが出来ます。



- ☀️ **仕事を続けるために**
安心・安定して働くために報連相を大事にしています。何かあれば「セルフジョブ・アソシエイト」のジョブコーチを交えて上司と面談を行い、今の悩み、不安を共有し解決方法を練ります。苦手な業務について、「やりません！」ではなく、こういうところが苦手という事を発信することで配慮していただける部分もあります。
休まず出勤するために規則正しい生活を心がけ、早めに就寝・起床するようにしています。

- ☀️ **ストレス解消法**
コロナの影響もあり前ほど移動は出来ませんが、ドライブなどで気分転換を図っています。

- ☀️ **休憩時間の過ごし方**
今はコロナの影響もあり、自分のデスクで静かに食事・水分を取っています。

- ☀️ **生活で困ったこと**
2年前に母を亡くしているので食料品などを購入し帰宅します。仕事で疲労が溜まっているとなかなかやる気が起きず食事作りに困ることがありますが、いろいろ工夫しながら何とかやりこなしています。

- ☀️ **休日の過ごし方**
洗濯、掃除、買い物、自分の通院等で休みが終わる事が多いですが、土日等は家族で大きなショッピングセンターなどに行きます。温泉巡りが好きなので温泉へ行ったりして疲労回復もしています。

- ☀️ **目標**
フルタイムで働きたいです。一人で仕事を任せてもらえる存在になりたいです。

就労を目指す方へ一言

コロナ禍で一般の方でも就労が厳しい時代になっていますが、可能性を諦めないで欲しいです。

会社からのコメント

Nさんが日本セレモニーに来て早3年。

仕事を始めたころは「不安」が多いように思いましたが、3年経った今は「出来ること」に自信があるように感じます。

精神面に関してはいろいろな感情が仕事面への影響として出やすい方なので、面談を支援者も含めコンスタントにすることにより、仕事面に影響があまり出ないように指導しております。

業務内容に関しては、入社当初よりできることが増えています。

就業支援室では「速さより正確さを大切に」を合言葉に仕事をしていただいており、基幹業務については就業支援室用のマニュアルがあります。しかし現状のやり方に固執することなく「より良い方法」が見つければブラッシュアップを行うことも少なくありません。

こうしたやり方の変化に対しNさんはその部分に「反発」するのではなく、「自分のもの」にするためにじっくり考える姿勢があります。

得意なことには自主的に手を挙げ、スピーディーにこなして下さいますし、苦手なことでも「積極的」とは言えませんが「やらない」のではなく「自分のやりやすいようにやり方を考えて」仕事に取り組んでくださっており、その気付きがマニュアルに反映されることもあります。

これからのNさんに期待することは「積極性」です。

この仕事はNさんだね！という仕事を増やしていくことでより自信となると思います。

一緒に成長していきましょう！



こわれた先に見えたもの

プロフィール紹介



名前	藤田 祐介さん
年齢	32歳
手帳	精神障害者保健福祉手帳3級
診断名	広汎性発達障害
勤務先	天馬株式会社 山口工場
通勤方法	自家用車
勤務歴	6年
生活場所	自宅 (家族と同居)

☀️ 天馬に就職するまで

大学を卒業後、平成23年に県外の会社にトライアル雇用で入社しましたが正式採用には至りませんでした。平成24年に山口県立西部高等産業技術学校の自動車整備科に入校し、訓練を行いました。その後、平成26年に自動車関係の仕事にトライアル雇用で勤務しましたが、こちらも正式採用には至りませんでした。

1ヶ所目の職場での採用が決まらなかった後に発達障害と分かりました。仕事がなかなか上手くいかなかった理由が分かり安心した部分もありました。しかし、同時に、言い方は悪いかもしれませんが、「私は真人間ではなく、壊れた人間なんだ、他の人とは違うのだ…」という思いもありました。

2ヶ所目の就職も上手くいかず落ち込む日々が続きました。好きな事が出来ない、する気も起りませんでした。好きな事が出来た時も虚無感に襲われ、おなしさだけが残りました。そして、就職に対しての恐怖感もあり、「前みたいになったらどうしよう、就職出来ても前より悪い状態になるかもしれない…」と思うようになりました。どうでもいいやと自暴自棄になっており、人間らしくない生活を送っていたように思います。

しかし、このままではいけないと思い、山口障害者職業センターで3ヵ月間程職業準備支援を利用し、天馬で実習をする事となりました。実習をしてみて、いい意味で雰囲気ゆるく、緊迫しているとかピリピリしている様子もなく、作業内容も私に合っていました。

そして、天馬で働きたいと思った一番の理由が「“障害者”ではなく、それを“特徴・個性”と捉える。」と私に声を掛けて頂いた事です。今までは「他の人とは違う」と思い戸惑うこともありましたが、この言葉でとても救われた気持ちになり、心がすーっと軽くなりました。

☀️ 仕事の内容

天馬はプラスチック製品製造メーカーで自動車部品や家庭用品を作っています。私の作業内容は車両部品の組立、加工作業です。主にプライマー（下塗りに使う溶剤のことで、接着の役割をする物）の塗布をしています。プラスチック部分に布がしっかりくっつくように溶剤をスプレーガンで吹き付ける作業です。サンドイッチ作りの際、具材を挟みやすくするために内側にバターを塗るようなイメージです。



☀️ 就職して大変なこと

入社時にミスをしてしまいクレームが出た時には精神的に落ち込み食欲も低下しました。もう不良品を出したくないという思いとミスが怖くなり、昼休みにも仕事をするようになりました。

しかし、頑張り過ぎてオーバーワークをすることは、疲れがたまり作業効率を悪くしてしまいます。入社してからはジョブコーチを利用していただき、助言や指導をして頂き、相談することで気持ちが徐々に落ち着きました。自分でも手順書を作成して、ミスに気を付けながら作業に取り組みました。

今ではミスをすることはありませんが、いつかミスをしてしまった時が怖く、不安です。これからもミスがない様に気をつけて作業をしますが、もしもの時は周りの人にきちんと相談しようと思います。

また、私は時間配分が苦手です。作業が順調に進み早く終わった時に、次の作業までに少し空き時間が出来ると何をしたらいいのか分からなくなります。予定外の空き時間を苦手としますが、次に行く作業の確認をしたりして対応をしています。

そして、会話をする時に言葉の意味は分かるのに、相手が何を話しているのかたまたま理解出来なくなる事があります。こういった状態でそうになってしまうのが分かりませんが、理解できなかった事はきちんと聞き直して対応しています。

☀️ 就職して良かったこと

一つ目は、ライフワークが出来た事で、仕事とプライベートのメリハリが付くようになりました。

二つ目は、好きな事が本当に楽しく出来るようになった事です。天馬に就職するまでは何をやっても楽しくない状態が続きましたが、今では趣味など心から楽しんで出来る様になりました。

☀️ 休日の過ごし方

休日はカードゲームのカードを集めたり、パウンドケーキを作ったり、ジムに通っています。休日に好きな事をする事で、ストレス発散が出来、仕事とプライベートのメリハリが付きます。

☀️ 頑張っている事・目標

仕事については“継続”です。いつも通りでいる事が目標です。「(必要以上に)真面目にする気はないが、手を抜く気もない」これが私が仕事をする上で大切にしている事です。頑張り過ぎて必要以上に真面目にする事で、オーバーワークをしてしまい体調を崩しては意味がありません。しかし、真面目にしないからと言って手を抜いていい仕事は一つもありません。どんなことでも丁寧に仕事をする事が当たり前と思い取り組んでいます。

ちょっとした事で体調を崩しやすい為、心身共に安定している事がいかに大切か気づかされました。いつも通りでいる事を今後も頑張ろうと思います。

就労を目指す方へ一言

一つ目は、生きる事、人生から逃げない事です。私も就職が上手く行かず自暴自棄になった事がありましたが、人生を諦めないでいれば必ず良い事があります。

二つ目は、自分が何者かを知る事です。自分は何が好きで、何が得意なんだろう？不得意な事や個性や特徴は何だろう？苦手な事に対してどうやって対処しているのだろう？些細な事でも構いません、どんどん探ることが大切です。弱点も知る事で強さになります。

自分の事を自分が一番理解しなければ、相手にも自分が何者なのか分かりません。自分自身をしっかりと知る事が就職活動の役に立つと思います。

しかし、就職したらゴールではありません。仕事をする事で、嫌な事、大変な事は必ず出てきます。そういった時は誰かに相談し、心身共に健康で働く事が大切です。いつも通りで当たり前に出る事はありがたい事です。

私は天馬に就職するまで、何もかも壊れてしまったと思っていました。しかし、諦めずに就職活動や仕事に取り組んだからこそ、今の私があると思います。

こわれた先に見えたもの、それは“希望”でした。今後も私らしく働いて行きたいです。

会社からのコメント

藤田さんは真面目で黙々と作業を行っています。器用で難しい仕事もでき、どんな作業にも適応しています。

これから頑張してほしい事は、マイペースな所があるので、時間を意識した行動が出来る様に心がけてほしいです。そして、コミュニケーションが取れる人を少しずつ増やして行ってほしいと思います。これからも頑張ってください。



アンケート集計結果報告

(集計期間 R2.10.1~11.30)

今回の事例集作成にあたり、宇部市・山陽小野田市・美祢市にお住まいで、企業で働いておられる皆さまに、アンケートのご協力をお願いしました。

ご回答頂きました皆さま、本当にありがとうございました！

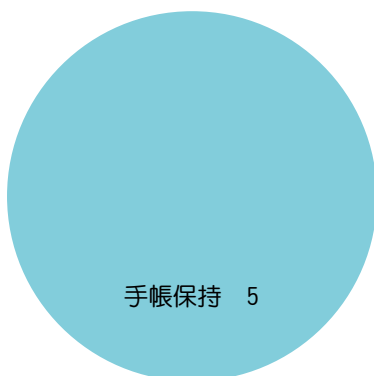
皆さまのご回答をもとに集計した結果を掲載いたしますので、ぜひご覧ください。

身体障害

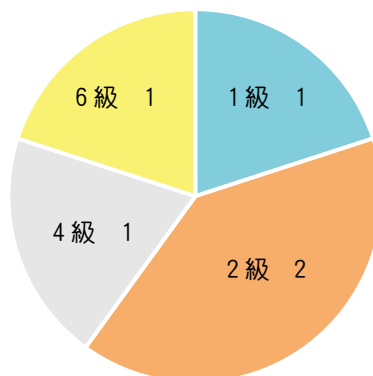
回答者データ

身体障害のある方 回答者：5名

1 現在、障害者手帳をお持ちですか？

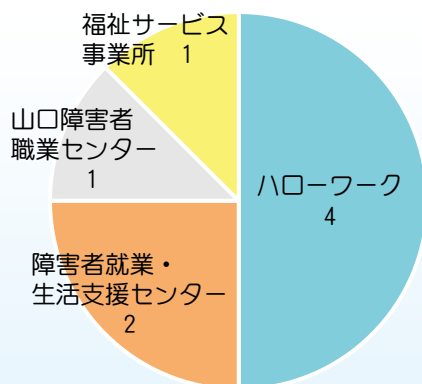


2 手帳の種類を教えてください。
※①で「所持」と回答された方のみ。



就業面について

3 就職される前に、どこかに相談や利用されたことはありますか？
(複数可)



福祉サービス事業所

セルフ ジョブ アソシエイト

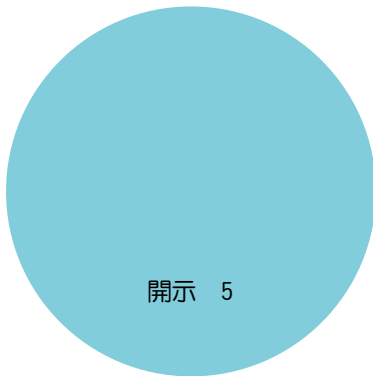
4 就職される前に身に付けておいて良かったこと、身に付けておきたかったことはありますか？

- 車の免許とパソコンのスキルは持っていてよかった。コミュニケーション力や、人を頼って問題を解決する経験を身に付けておきたかった。
- パソコン関係の資格やスキルを身につけておきたかった。
- アルバイトで社会経験を積んでおいて良かった。
- しっかりとした挨拶をすること。

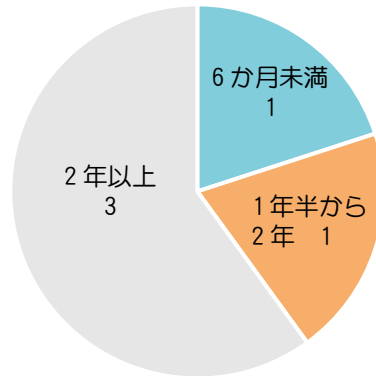
5 現在の職種（どんな仕事に就いているのか）を教えてください。

事務、営業事務、看護補助者、菌床椎茸の栽培

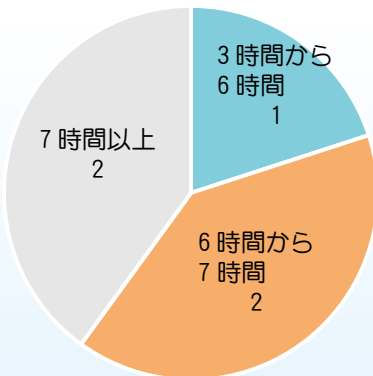
6 職場に、ご自分の障害を知らせていますか？



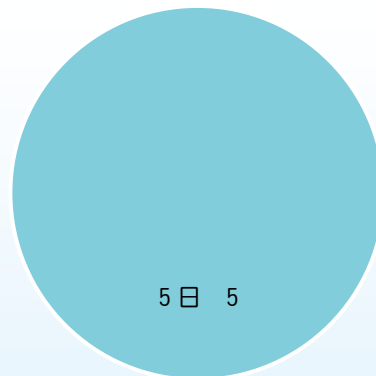
7 現在の職場の勤務歴を教えてください。



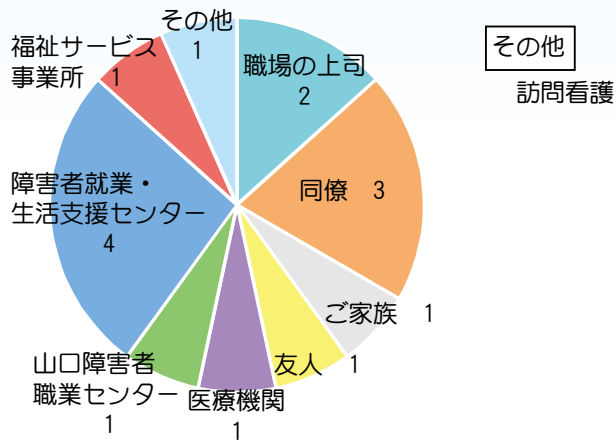
8 現在の職場の勤務時間を、教えてください。



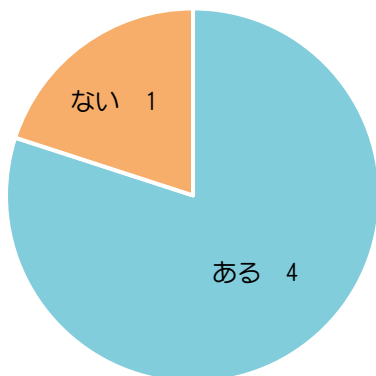
9 現在の職場の出勤日数（1週間）を、教えてください。



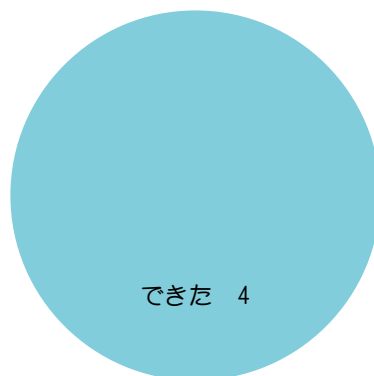
**10 仕事で困った場合、どこかに相談や利用されていますか？
(複数可)**



11 今まで、仕事で困ったこと、悩んだことはありますか？



12 仕事で困ったこと、悩んだことは解決できましたか？



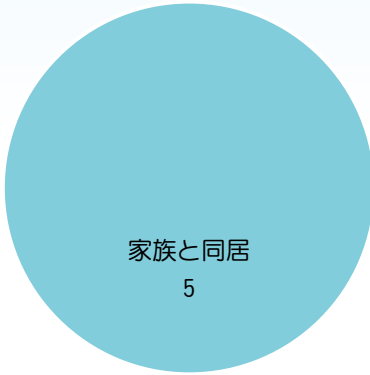
13 どんなことで悩まれましたか？ご自由にお書きください。

※ ⑪で「ある」と回答された方

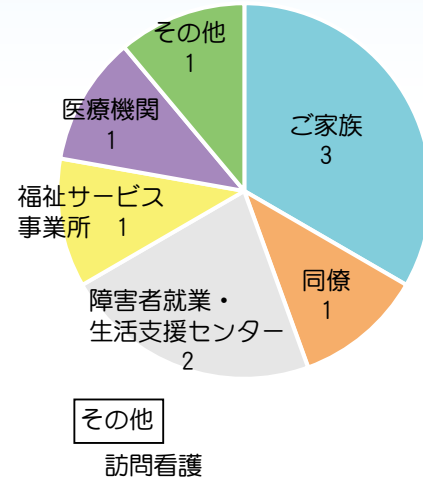
- ・入社時と現在で部署が違うが、前の部署の先輩と相性が悪く悩んだ。
- ・人間関係。

生活面について

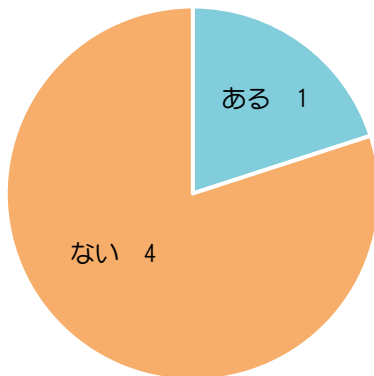
- 14 現在、誰と生活されていますか？



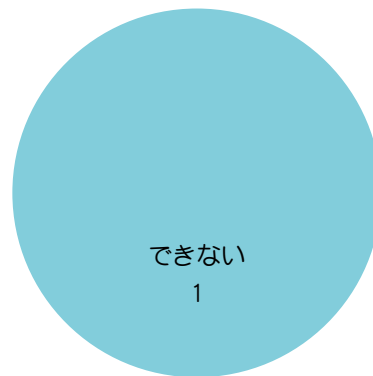
- 15 生活の中で困った時に、どこかに相談や利用されていますか？（複数可）



- 16 生活の中で、困ったことはありますか？



- 17 生活で困ったことは、解決できましたか？



- 18 どんなことで、困っていますか？ご自由にお書きください。

※ 16で「ある」と回答された方

- ・買い物に行った時に荷物が沢山あると一人で持てないこと。

19 就職して、良かったと感じたことを教えてください。

- 生活に少し余裕ができたこと。
- 生活が充実し、メリハリがついたこと。
- お金が自由に使えること。
- 給料を貰って自分の好きな事に使えることです。
- お金が手に入り、障害年金を貯金に回せること。

20 就職して、大変だった・苦勞したことはありますか？

- 人間関係。
- 人間関係が大変。経験した事のない仕事だったので、慣れるまでに苦勞しました。
- 人間関係、利用者に対する対応。
- 自分に合った就職先がなかなかみつからなかったこと。

21 仕事で、気を付けていることや、ストレス解消法を教えてください。

- 病院勤務なので食事の配膳を間違えないこと。
- 自分でしていいところいけないところの区別。自分で判断しないこと。
- 気を付けていることは、体調面。ストレス解消法は誰かに話をすること。
- スマホのリマインダーで予定の管理をして気を付けている。趣味やカラオケでストレス解消をしている。
- 気を付けていることは言葉使い。ストレス解消法は整体に行くことや親と買い物に行くことです。

22 仕事の休憩時間は、どのようにして過ごされていますか？

- 昼寝。
- 同僚と話をして過ごしています。
- みんなと話す。
- 仕事の進み具合によって違う。
- 寝ている。

23 今後の目標や夢、また達成できた目標や夢を教えてください。

- 仕事でまだ出来ない事があるので出来る様になりたい。
- 出来る限り今の職場にいたい。資格を取りたい。
- 30歳までに結婚すること。
- ファイナンシャルプランナー3級の資格が取れた事です。次は2級を取りたいです。
- 同額給与での転職。一人暮らし。ダブルワーク。

24 休みの日は、何をして過ごされていますか？

- カメラ、ドライブ、ゲーム。
- 親と買い物に行く。
- 彼氏とデートをしたり、家でまったりすること。
- 整骨院。ボーっとしてゆっくり過ごす。
- ゲームやアニメを観て過ごしています。

25 仕事を続けるために、生活面で気を付けていることを教えてください。

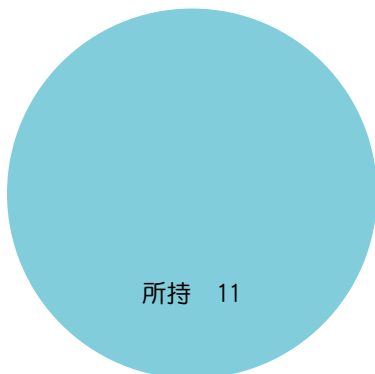
- 遅刻をしないようにしています。
- 早寝。
- 体調管理。
- 体調管理をする。月に1回の通院に必ず行く。
- 3食食べる、早く寝る。

知的障害

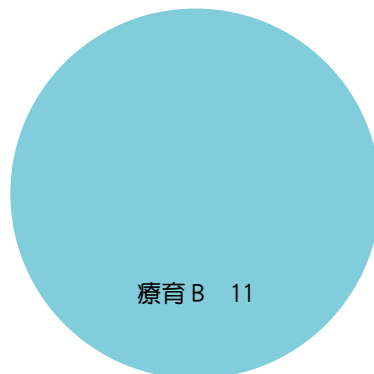
回答者データ

知的障害のある方 回答者：11名

① 現在、障害者手帳はお持ちですか？

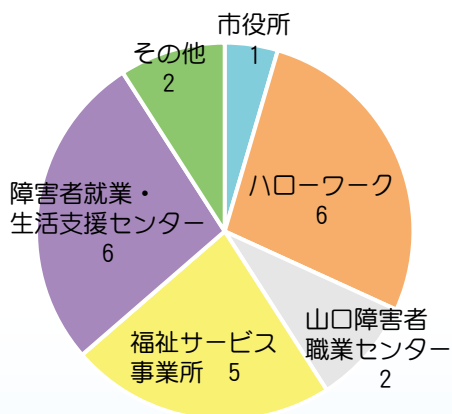


② 手帳の種類を教えてください。
※ ①で「所持」と回答された方のみ。



就業面について

③ 就職される前に、どこかに相談や利用されたことはありますか？
(複数可)



福祉サービス事業所

セルフ ジョブ アソシエイト
第2はばたき、セルフ岡の辻

その他

美祢市社会福祉協議会、特別支援学校

④ 就職される前に身に付けておいて良かったこと、身に付けておきたかったことはありますか？

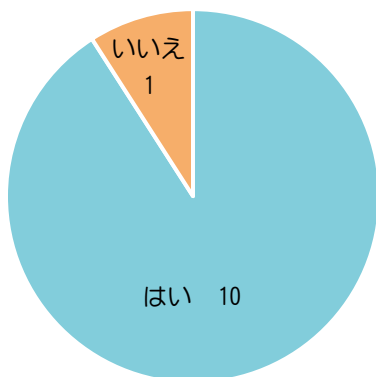
- ・言葉使い。休まないようにする。人との関わり方。ミスをした時に報告出来る様にする。
- ・挨拶を身に付ける。

- ・健常者とのコミュニケーション能力を身につけておけばよかったと思う。健常者や障害者との間でコミュニケーションが取りにくいことが多々ある。
- ・身につけておいて良かったことは挨拶や言葉使い。身につけておきたかったことは作業スピード。
- ・報・連・相の大切さを学べたこと。
- ・実習を通して人見知りが減った。挨拶が出来る様になったこと。
- ・挨拶することは身につけておいて良かった。

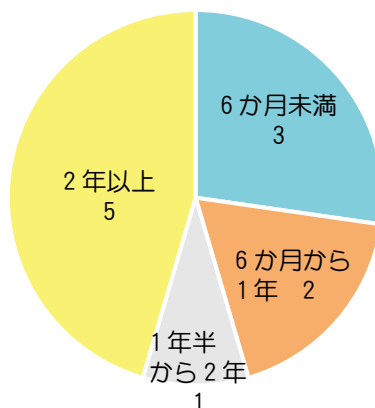
5 現在の職種（どんな仕事に就いているのか）を教えてください。

事務補助、介護職、介護補助、製造、接客業、清掃、医療機関、ドラッグストアの店内作業員、食品を扱う仕事

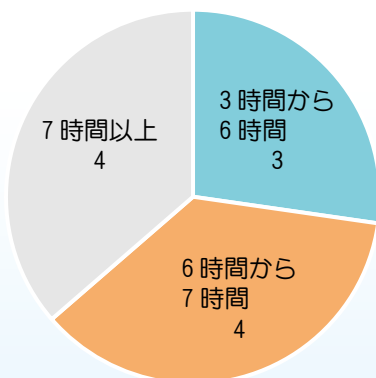
6 職場に、ご自分の障害を知らせていますか？



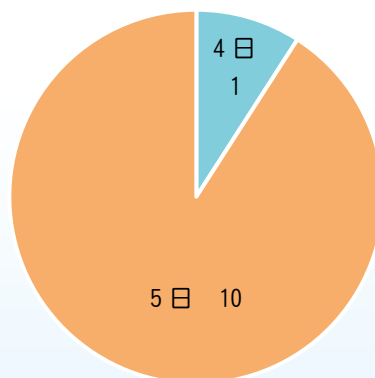
7 現在の職場の勤務歴を教えてください。



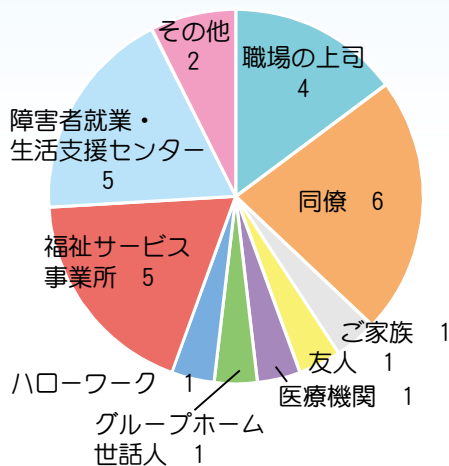
8 現在の職場の勤務時間を、教えてください。



9 現在の職場の出勤日数（1週間）を、教えてください。



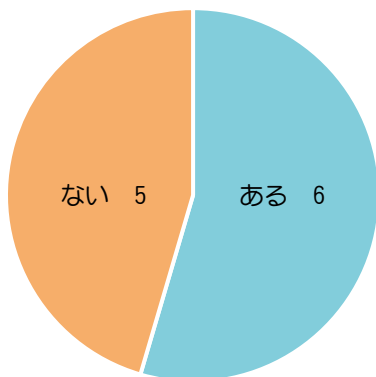
**10 仕事で困った場合、どこかに相談や利用されていますか？
(複数可)**



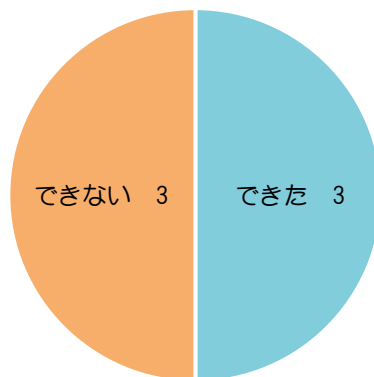
その他

美祢市社会福祉協議会、
事業所コンプライアンス窓口

**11 今まで、仕事で困ったこと、
悩んだことはありますか？**



**12 仕事で困ったこと、悩んだ
ことは解決できましたか？**



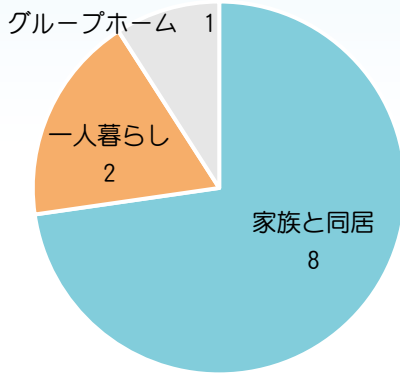
13 どんなことで悩まれましたか？ご自由にお書きください。

※ ⑪で「ある」と回答された方

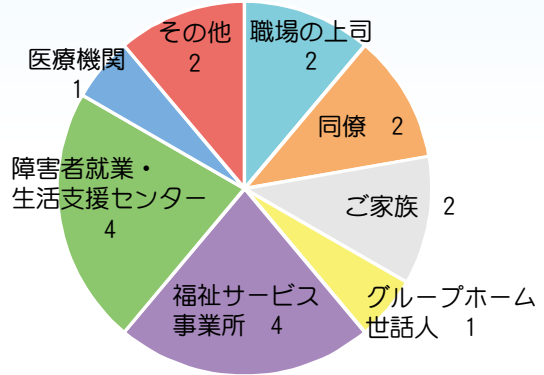
- 職場に馴染むまでに時間がかかった。
- 作業の引継ぎの際、ちゃんと引き継ぎが出来ているか、説明が上手く出来たかで悩みました。
- 人間関係。
- 職場内での人間関係。

生活面について

14 現在、誰と生活されていますか？



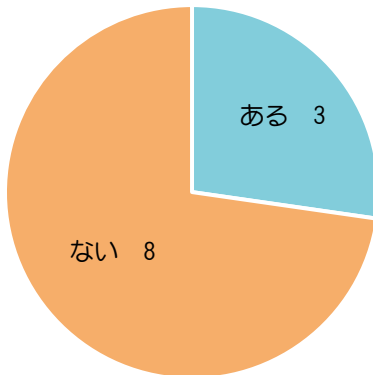
15 生活の中で困った時は、どこかに相談されていますか？（複数可）



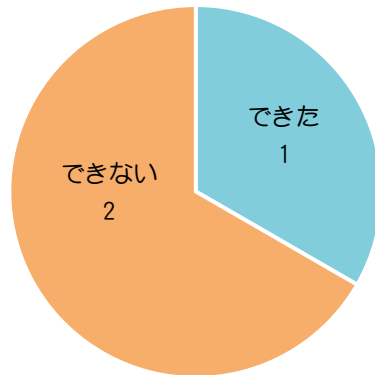
その他

美祢市社会福祉協議会、
事業所コンプライアンス窓口

16 生活の中で、困ったことはありますか？



17 生活で困ったことは、解決できましたか？



18 どんなことで、困っていますか？ご自由にお書きください。

※ ⑯で「ある」と回答された方

- ・お母さんの病気。
- ・収入面に不安があり将来的にも不安。
- ・体調面に不安を感じても収入面に不安を感じ医療機関に行く事を辞める事もある。
- ・今、母と祖母と住んでいるが母と祖母との関係がギクシャクしていて険悪な時があつてとても困る事がある。

19 就職して、良かったと感じたことを教えてください。

- ・就職した会社の仕事が自分に合っていて良かった。欲しい物が買えるようになった。
- ・分からない所はどんどん聞いてその内容をメモにとってしっかり覚えて実行できたこと。
- ・月1回おこづかいが出るようになったこと。
- ・安定した収入を得ることが出来る。様々な商品について学ぶことが出来る。人の役に立っているとやりがいがある。
- ・お給料が貰える。職員と話ができる。
- ・規則正しい生活ができた所。
- ・家族の生活が豊かにできた。
- ・お金が自由に使える事と、収入が増えた。色々な人と関わることが出来た。
- ・良い会社に就職できたこと。
- ・丁寧な言葉使いを覚えた。

20 就職して、大変だった・苦勞したことはありますか？

- ・少し慣れるまで大変だった。
- ・仕事を覚える事。
- ・職場内の上司、同僚に障害特性を理解してもらえない事。職場によると思うが、障害者が一生懸命努めようとする事を好まない職場環境で苦勞した。
- ・人間関係。
- ・仕事のやり方、置き場所や陳列方法等色々と教えてもらった。最初は先輩と一緒に作業して教えてもらった。消費期限を細かく確認したり、お客様への挨拶をすることが最初は大変だった。
- ・人とのコミュニケーション。
- ・慣れない（メイン以外の仕事）作業が入ってくると覚えるのに苦勞した。
- ・扱う商品を覚えるのが大変だった。
- ・仕事として掃除をする事の大変さを知った。お金をもらっている為、適当には出来ないから。

21 仕事で、気を付けていることや、ストレス解消法を教えてください。

- ・怪我が無いように安全に気を付ける。好きなアニメのグッズを集める事がストレス解消法。
- ・安全第一を心がける。車でドライブ。
- ・出来る限り丁寧に人と接している事。家で一人の時間を楽しむ事。
- ・お客様への挨拶を気を付けている。飼猫と遊ぶことでストレス解消している。
- ・作業日誌を毎日書く。作業後の確認をしっかりする。
- ・上司、同僚に対しての言葉使いには気を付けている。
- ・時間厳守。ジムに行く。
- ・タバコを吸う事でストレス解消しています。
- ・きれいにすることを意識。物を壊さないように慎重に作業している。

- ・丁寧にすることを意識している。家に帰ってユーチューブを見る事がストレス解消法。

22 仕事の休憩時間は、どのようにして過ごされていますか？

- ・休憩室でスマホを利用している。従業員と会話。
- ・タバコを吸って気分転換している。
- ・ゆっくり過ごすこと。
- ・障害者の仲間と雑談をして過ごす。
- ・いろいろな人にメールする。
- ・水分補給の時間は取り忘れないようにしている。
- ・同僚との会話やスマホゲーム。
- ・携帯をさわる。
- ・食事をすませてユーチューブを見ている。

23 今後の目標や夢、また達成できた目標や夢を教えてください。

- ・一人暮らしがしたい。
- ・自分に任された仕事に対して全力で取り組む。
- ・目標は健康第一、夢は正社員。
- ・このまま安定して長く働きたい。
- ・好きなアーティストのライブに行ってみたい。
- ・自立が早く出来るよう頑張りたい。
- ・一人暮らしがしたいです。達成できた目標は一般就労ができた事。
- ・コロナが落ち着いたら東京に行きたい。

24 休みの日は、何をして過ごされていますか？

- ・自転車で外出。
- ・寝てばかりいます。洗濯か部屋でゆったりしています。
- ・買い物に行く。スポーツジムに行く。
- ・ドライブや外食をして過ごす。
- ・家の掃除、買い物、テレビ。
- ・猫と遊びながらゆっくり過ごしている。
- ・図書館で本を借りて読んだり、母と買い物をする事。
- ・車でドライブ、ゲーム、インターネット。
- ・セルフ ジョブ・アソシエイトに遊びに行き、相談などをしている。
- ・ユーチューブを見て過ごしている。コロナが流行る前はカラオケに行って遊んでいた。

**25 仕事を続けるために、
生活面で気を付けていることを教えてください。**

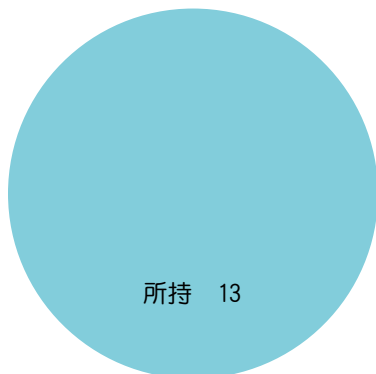
- 夜は早く寝る。
- 食事制限にこだわること（炭水化物を少なめにしてタンパク質を多めにとる）、トレーニングをすること（筋トレ等）。
- 早寝早起き。
- 風邪などひかないように健康に気を付けている。インフルエンザの予防注射もうけた。
- 身だしなみ。
- 仕事に支障がないよう体調面に気を付けている。
- 規則正しい生活。
- ルールをとにかく守る。早寝早起き。
- コロナ対策の為、マスクを着用している。
- ジュースを飲む量を減らした。

精神障害

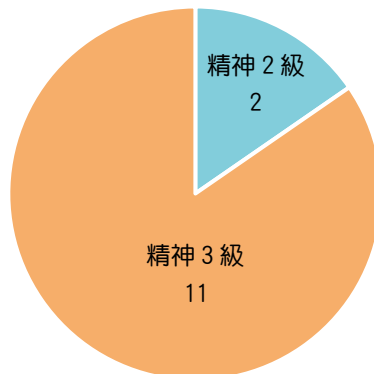
回答者データ

精神障害のある方 回答者：13名

1 現在、障害者手帳はお持ちですか？



2 手帳の種類を教えてください。 ※①で「所持」と回答された方のみ。

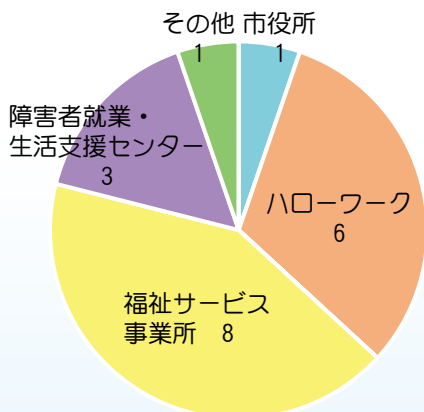


3 診断名を教えてください

統合失調症、双極性障害、二極性障害、うつ病、混合性不安抗うつ障害、統合失調気分障害、てんかん発作、パニック障害、不安障害

就業面について

4 就職される前に、どこかに相談や利用されたことはありますか？ (複数可)



福祉サービス事業所

夢つむぎ、工房ときわ、未来予創、セルフ岡の辻

その他

前職の職員

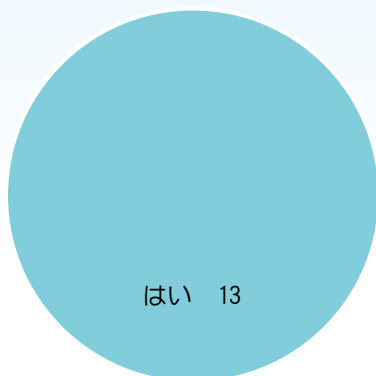
5 就職される前に身に付けておいて良かったこと、身に付けておきたかったことはありますか？

- 書類の三つ折り。電話対応。
- 良かったことは Excel や Word などパソコン操作。電話の受け方。
- 良かったことは面接練習とビジネスマナー。
- ペン字とビジネスマナーが良かった。体力を付けたかった。
- 規則正しい生活リズム、やりとげた体験、パソコンスキル、感謝する気持ち、ストレス管理術、報・連・相の方法、お金の管理術、自動車の免許を身につけておいて良かった。専門教育、国家資格を身につけておきたかった。
- 履歴書の書き方、職場でのコミュニケーション能力。
- 工房ときわと緑豊舎で内職や外作業、更には施設外の清掃などを行ったおかげで集中力や体力が身に付き、一般就労をしてからも集中して仕事がこなせるようになりました。工房ときわと緑豊舎が強くしなやかに私を鍛えてくれたと考えています。
- 基本的な生活習慣は身につけていましたが、週5日7時間勤務と家事の両立は難しく、もう少し体力をつけておけばよかったと思う事がありました。他の部署の方と関わらないといけない事も多いのである程度のビジネスマナーは身につけておいて良かったと思いました。
- 今の職場に入って、自分のパソコンスキルが他の同期と比べてすごく無かった為、ちゃんとパソコンのスキルを習得しておくべきでした。体力的には前の事業所で鍛えられていた為、力仕事や体力を使う仕事には困らなかったのもちゃんと体力をつけていて良かったと思います。
- 自分の得手、不得手を把握する事。自分の特徴や傾向を理解しておいた方が、仕事の間人関係・作業面で悩みが少なくなる。
- パソコンスキルを身につけておいて良かった。電話対応で必要な事（臨機応変に対応する等）を身につけておきたかった。
- あいさつをする。真面目に仕事をする。

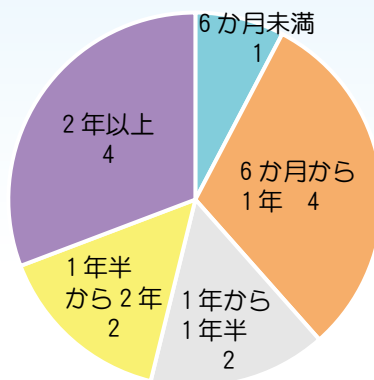
6 現在の職種（どんな仕事に就いているのか）を教えてください。

事務職、事務補助、パソコンオペレーター、職業指導員（福祉職）、福祉施設の職員、グループホーム世話人、廃バッテリーの解体・粉碎、品出し、清掃

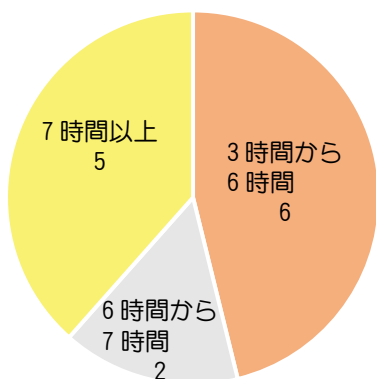
**7 職場に、ご自分の障害を
知らせていますか？**



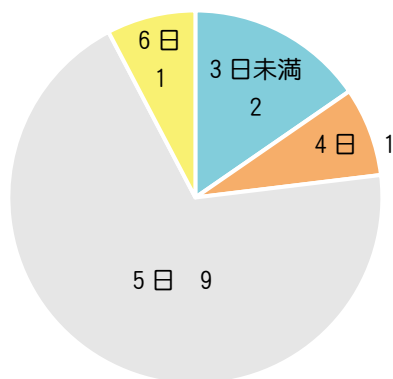
**8 現在の職場の勤務歴を
教えてください。**



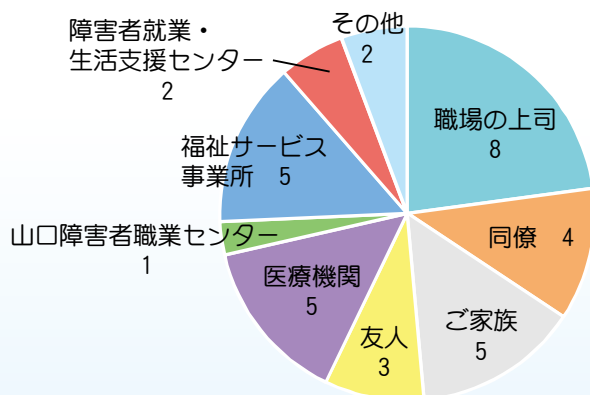
**9 現在の職場の勤務時間を、
教えてください。**



**10 現在の職場の出勤日数
(1週間)を、教えてください。**

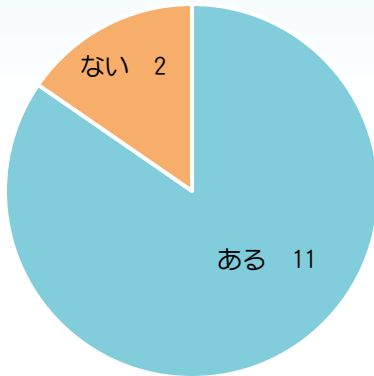


**11 仕事で困った場合、どこかに相談や利用されていますか？
(複数可)**

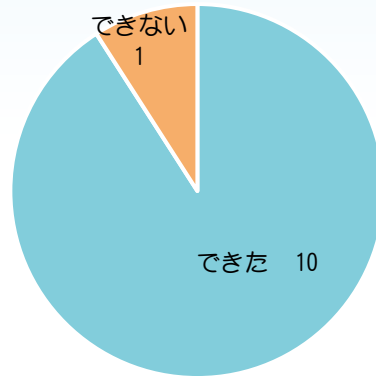


その他
前職の職員、職場の相談員

12 今まで、仕事で困ったこと、悩んだことはありますか？



13 仕事で困ったこと、悩んだことは解決できましたか？



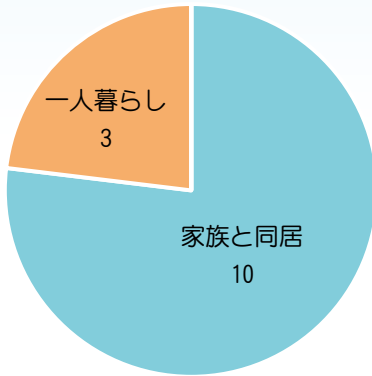
14 どんなことで悩まれましたか？ご自由にお書きください。

※ ⑫で「ある」と回答された方

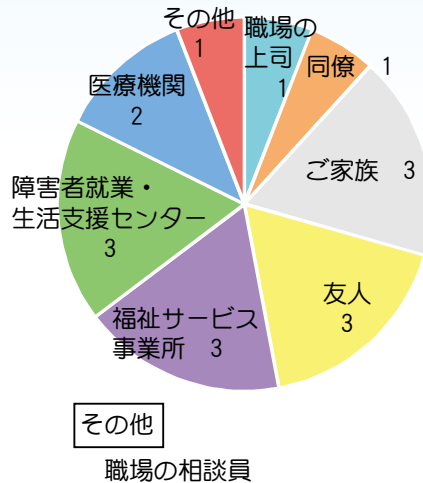
- 仕事を休んだ次の日に、する予定だった仕事が終わっており、何もする事がなかった時に不安になった。
- 人間関係。
- パソコンの事が全く分からず、同期で入社した方などに教えていただき、この1年で大きく成長出来ました。今ではパソコンの操作にあまり悩む事が減りました。
- 自分のした事に自信が持てなくて、何度も確認しないと気がすまなかったり、家に帰ってからも心配になってしまったりする事。同僚に注意をしてしまった後、言い過ぎてしまったのではないかと、言い方が悪かったのではないかなど、後から自己反省がはじまり、最終的に落ち込んでしまいました。
- 人間関係、仕事が続けていけるか不安。体調面等。
- 職場での立ち振る舞い。1年間続けることが出来るかどうか不安だった。
- お掃除などをするのですが、足腰に不安があり痛みの為上手く出来ない事がある。
- 季節によって体調が悪くなり出勤できない時がある。人間関係。
- 仕事の量が多い時。初めてやる業務。責任のある仕事。
- 就業場所が変わると聞いた時に仕事を辞めようか悩んだ。

生活面について

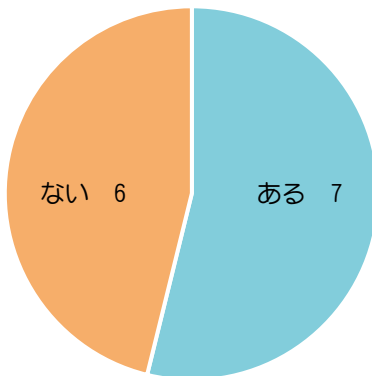
15 現在、誰と生活されていますか？



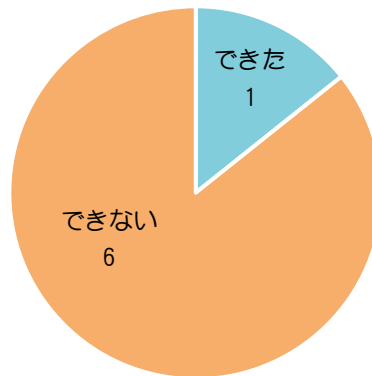
16 生活の中で困った時は、どこかに相談されていますか？（複数可）



17 生活の中で、困ったことはありますか？



18 生活で困ったことは、解決できましたか？



19 どんなことで、困っていますか？ご自由にお書きください。

※ ⑩で「ある」と回答された方

- 毎日の食事を考える事。夏にガスの前に立つ事がキツイ。
- 仕事で疲れて、ご飯を作ったりお風呂に入ったり出来ない時がある。お金が無い。
- 今後の収入。再就職。
- 仕事に疲れ、家では寝てばかりで、家事がおろそかになっている。
- 服薬管理。
- 仕事はある程度頑張っただけ毎日就労することが出来るが、仕事が終わって帰る途中、車を運転する時から眠気に襲われる時がある。家事が全く出来ない時があり、息子にしてもらったことが多い。息子が家を出た時に困ると思う。もう少し体力が欲しいです。
- 今の給料では将来が不安。

20 就職して、良かったと感じたことを教えてください。

- ・日頃の生活を取り戻せた様な気がしてきた。休みもなくなり今は遅刻も早退もなく楽しく働けてすがすがしい毎日を送っています。
- ・生活にメリハリがついたこと。給料が前職より上がったこと。
- ・精神的にタフになったこと。
- ・今まで全くしたことのない事務職の大変さをまじまじと感じましたが、この職について良かったです。就職への選択肢が広がりました。
- ・早寝、早起きを心掛けるようになり規則正しい生活を送れるようになりました。少しでも社会の役に立てている事に対する喜びを感じる事が出来る様になりました。
- ・収入があることはやはり嬉しいものです。仕事を通して社会と繋がっていること、職場や人から必要とされることは自信にもつながりますし、毎日の生活に張り合いや潤いを与えてくれます。
- ・生きて行く中での気持ち、目標設定、必要とされること。
- ・社会の中に自分の役割を実感できる。少し忙しいくらいの方が調子が良い。金銭的に安定した。生活のON、OFFのメリハリがついた。少し自信がついた。支えられていることを実感できる。
- ・やりがいがある。楽しい。
- ・職場の上司が作業を丁寧に教えてくれた。
- ・人と関わる機会がある。
- ・出勤した分お金が貰える達成感。納期まで頼まれた仕事をし、感謝されるとうれしい。
- ・収入がある。生活リズムが整った。

21 就職して、大変だった・苦労したことはありますか？

- ・仕事に慣れるまで時間がかかった。
- ・マニュアル作りをして、修正続きでOKがもらえなかった。スポットで入ってくる仕事の量の多さ。コロナで休業要請があったこと。
- ・出勤できるように体調を維持すること。朝起きられるように睡眠の薬の量を調節すること。
- ・肉体労働なので、慣れないうちは筋肉痛で大変だった。
- ・足腰の痛みの為、仕事に支障をきたしていることがある。
- ・1年目は、1年間続けられるか不安だった。(大学を卒業した後、就職した時は数ヶ月で退職してしまったため。)
- ・人間関係。
- ・前々職では、すぐに感情的になる人と一緒に仕事をしていたので絶えずストレスが溜まっていましたが、今は職場の皆さんが温厚な方ばかりなので、とても嬉しく思っています。今後悩む事もあると思いますが、支援員や職場の方々に援助を頂きながら、一つ一つ乗り越えて行こうと思います。
- ・体力不足で家事ができない。
- ・事務職は1日デスクに座って仕事をすると入社前は思っていたが、予想とは全然違い、けっこう力仕事や体力的な仕事もするのだなあ大変さを知りました。
- ・仕事を覚えることと人間関係。

- ・前職は静かな所での作業だったが、現職は電話等の色々な音が聞こえてくるので入社当時は少し気になった。
- ・初めはやはり何をしていたのか分からなかったけど、今は早く動けてだいぶ早く終わる様になりました。

22 仕事で、気を付けていることや、ストレス解消法を教えてください。

- ・ゲームをしたり、人と話をしたりして紛らわしています。
- ・分からないことはしっかり確認することを気をつけている。週末にウォーキングや料理をしてストレス解消をしている。
- ・嫌な事があっても、気にしないようにすること。
- ・正確、丁寧を心掛けて仕事をする事を目標にしているので、意識して気をつけています。ストレス解消法は平日と休日のON、OFFをしっかりと切り替えて、休日には仕事の事を一切考えずに音楽を聴いたり、ユーチューブを観たりしています。
- ・正確に丁寧に、を心掛け、安心して仕事を任せてもらえるようにと思って仕事をしています。皆が気持ちよく楽しく仕事ができるよう、言葉使いや最低限のマナーをもって仕事をするようにしています。ストレス解消法は音楽鑑賞です。
- ・心身ともに健康であることが良い仕事の源だと考えていますので、毎日ゆっくりお風呂に入り、しっかり眠る様にしています。また、24時までには就寝して翌日に疲れを持ち越さないようにもしています。
- ・仕事での優先順位を決め、その日にやらないといけない仕事をする。
- ・納期を守る事。感謝と謝罪をしっかりと協力してもらおう。ストレス解消法は、ストレッチ、バードウォッチ、自然観察、おいしいコーヒーを飲む、音楽を聴く、掃除。
- ・気を付けている事は、時間に遅れない、入居者様への挨拶は元気よく、同僚へもきちんと挨拶する。ストレス解消法は食べること。
- ・仕事では常に安全に気をつける。猫と遊びストレス解消している。
- ・工作中手が空いたら他に出来る事が無いのか探すようにしている。ストレス解消法はおやつを食べる、体を動かす。
- ・仕事の事を何でも聞く。不安な事は上司に聞いてもらう。態度に出さないように努力。
- ・休まないようにする。ドラマを観る。

23 仕事の休憩時間は、どのようにして過ごされていますか？

- ・喫煙。同じ部署の人と会話している。
- ・水分を摂る。リフレッシュをする。
- ・スマホを触る。
- ・タバコを吸いながら水分補給。
- ・休憩時間はほぼないが、ある時は昼食を食べている。
- ・雑談。スマホでニュースをチェックする。
- ・仕事の準備。
- ・4時間勤務なので休憩はありません。
- ・休憩はあるが、個人的に仕事の段取りなど。

- ・お昼ご飯をゆっくり食べて、食後に缶コーヒーを飲みながら、仕事仲間とたわいもない話をして気分転換をしています。
- ・昼の12時から13時まで休憩時間があり、職場の方と話したり、午後からの業務の段取りを考えたりして過ごしています。
- ・コーヒーを飲んで気分転換をします。
- ・お茶を飲む。外の景色を見る。外を歩く。昼寝をする。
- ・ほとんど音楽を聴いて寝ています。

24 今後の目標や夢、また達成できた目標や夢を教えてください。

- ・毎日出勤出来る様にして、他職員と同じような仕事出来る様になりたい。
- ・今後は今の職場で得た経験やノウハウを元にそれを活かせる所に一般就労したいと思います。パソコンスキルをもっと磨きパソコンに対しての苦手意識を改善できたらいいなと思います。
- ・年齢的に難しいですが、少しずつでも体力をつけて正社員（フルタイム）で働き、家事との両立が出来るようになりたいです。
- ・退職するまで粘り強くコツコツと働き続けることこそが大切なので、とにかく“高齢”と呼ばれるようになっても出来るだけ働いていたいと考えています。まだ4時間勤務ですが、慣れたら勤務時間も収入も増やしたいです。
- ・今後の目標や達成したい事を見失っているので、目標の確保。
- ・社会経済や福祉の理解を深めたい。自然の理解を深めたい。達成できた目標は、1年間仕事を続けること、スマホを持つこと。
- ・長く勤めたい。
- ・スキルアップを目指す。
- ・資格をとる。
- ・フルタイムで働きたい。
- ・「休まず働く」という目標は達成。
- ・ますます上達して迷惑を掛けない様心掛けたい。

25 休みの日は、何をして過ごされていますか？

- ・1日中ゲームをしたり、テレビを見て気が向いた時に部屋の掃除をしたり色々な事をします。
- ・ドラマや映画を観て過ごす。
- ・家事、買い物、ドライブに行く、温泉に行く。
- ・スマホで遊ぶ。お菓子を作る。
- ・体を休める。
- ・寝る。テレビ視聴。
- ・ストレッチ、バードウォッチ、自然観察、美味しいコーヒーを飲む、掃除、洗濯、英語講座を聴く。
- ・DVDや音楽を聴く。
- ・平日あまり出来ない事（主に家事）を一つ一つ行っています。一人暮らしなので家や庭、土地の管理が中々大変です。

- 手伝い出来ない家事や地区の役員の活動をしています。なかなか余暇の時間を作るのは難しいですが、たまに配信ライブを視聴したりするのが楽しみです。
- 今はコロナウイルスの影響もあり、自宅で過ごすことが多いですが、友達とテレビ電話をしたりしてストレスを解消しています。回数は少ないですが外食にも行きます。
- 友人と食事に行く。家でゆっくりする。
- ウォーキング、料理。

26 仕事を続けるために、生活面で気を付けていることを教えてください。

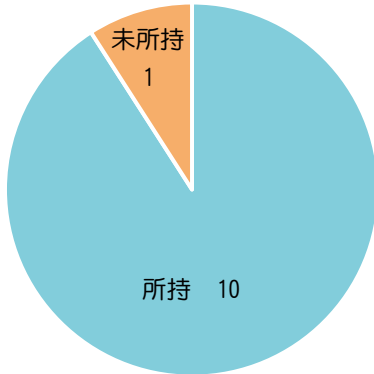
- 睡眠時間をしっかりとること。朝日をしっかりと浴びること。
- 会社を離れたら、出来るだけ会社の事を考えないようにする。優先順位の1番を自分にし、余裕がある時は人に協力する。
- 規則正しい生活、そしてストレスを溜めすぎない事に気をつけています。悩み事などは一人で抱え込まず誰かに聞いてもらう事が大事だと考えています。
- 睡眠をしっかりとリストレスを溜める前にすぐに職場の上司に相談し悩みを聞いてもらうようにしています。三食バランスの良い食事をとるようにしています。今後は体力作りのために、散歩や運動などをする時間を作りたいと思っています。
- 健康に留意する事は言わずもがなですが、休みの日や私的な時間を充実させること、それにより活力を得る事で更に良い仕事が出来ると考えています。ゆっくり過ごしたり、おいしい料理で大切な人をもてなしながら、明日への活力をチャージしています。
- 服薬管理や特に睡眠の質など。
- 仕事の前日は十分睡眠をとる。
- 規則正しい生活リズム。一人で過ごす時間を持つ。動きすぎ、休み過ぎにならないように気を付ける。ストレスや疲労をケアする。バランスのとれた食事。
- 休日は体を休め、睡眠をしっかりとる。
- 睡眠リズムを崩さないようにする。食欲がある時には沢山食べる。
- 昼までゴロゴロしない。自分だけでなく会社にまで迷惑がかかるので、コロナにならないよう行動する。
- 決まった時間に薬を飲む。
- 早寝、早起き、散歩をして体調管理に心掛けています。

発達障害

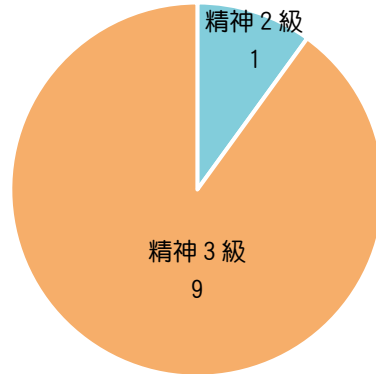
回答者データ

発達障害のある方 回答者：11名

1 現在、障害者手帳はお持ちですか？



2 手帳の種類を教えてください。 ※①で「所持」と回答された方のみ。

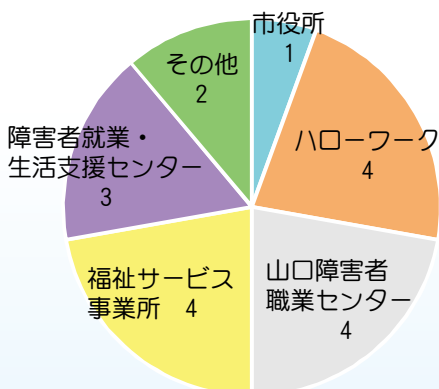


3 診断名を教えてください

広汎性発達障害、アスペルガー症候群、自閉症スペクトラム障害、ADHD（注意欠陥・多動性障害）、高機能自閉症、自閉症

就業面について

4 就職される前に、どこかに相談や利用されたことはありますか？ (複数可)



福祉サービス事業所

セルフ ジョブ アソシエイト、未来予創

その他

発達障害者支援センター、特別支援学校

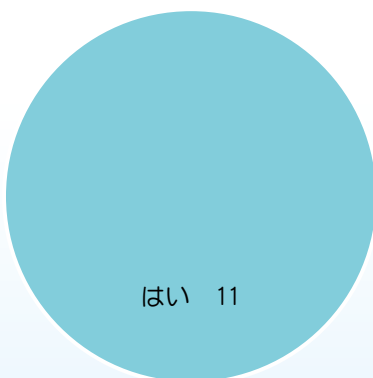
5 就職される前に身に付けておいて良かったこと、身に付けておきたかったことはありますか？

- 身につけておいて良かったことは、コミュニケーションの方法です。就職する上で重要だからです。身につけておきたかったことは、言葉遣いです。使う言葉を間違えると相手に正しく伝わらないからです。
- Word、Excel の知識、パソコンのショートカットキーを身につけておいて良かったです。
- 挨拶、返事。
- 職務遂行に必要な知識、技能。基本的労働習慣（挨拶・返事、報・連・相、身だしなみ、規則の遵守、一定時間仕事に耐える体力）
- 規則的な生活習慣を先に身につけておいて良かった。運動をして体力をつけておいて良かった。
- 職業センターの準備支援で学んだことは活きているかなと思います。
- カレンダー付きの手帳にメモを取る習慣。身だしなみを整える習慣。お金の扱い方（10%貯金、クレジットカードの注意点）
- 挨拶。朝礼当番で人前で話すことが出来て良かった。仕事で必要となるかもしれないレジの打ち方。

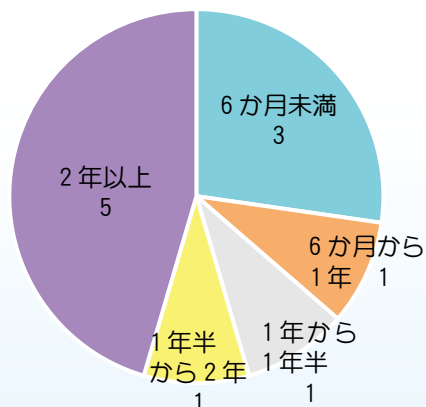
6 現在の職種（どんな仕事に就いているのか）を教えてください。

事務職、事務補助、販売員、接客業、品出し、棚卸、本屋の返品作業、クリーニング業、介護補助職員

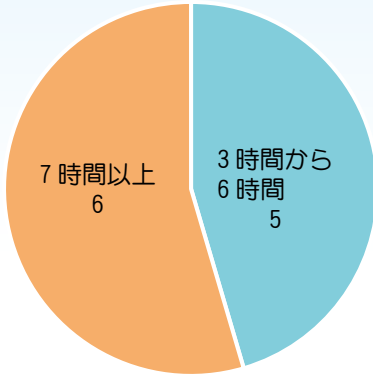
7 職場に、ご自分の障害を知らせていますか？



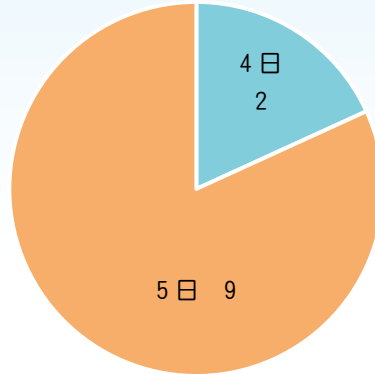
8 現在の職場の勤務歴を教えてください。



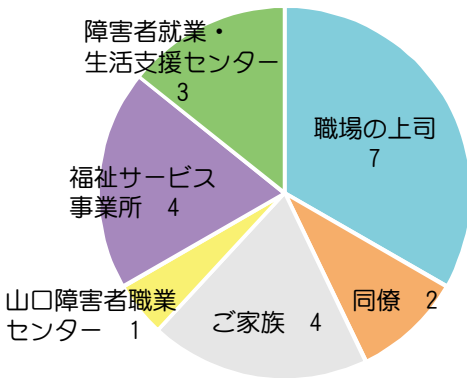
9 現在の職場の勤務時間を、教えてください。



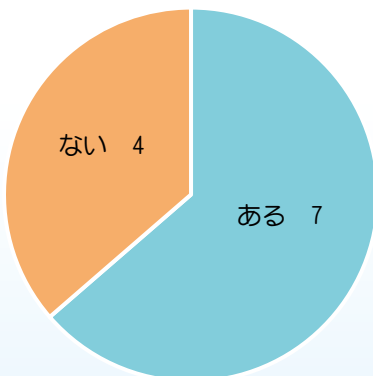
10 現在の職場の出勤日数（1週間）を、教えてください。



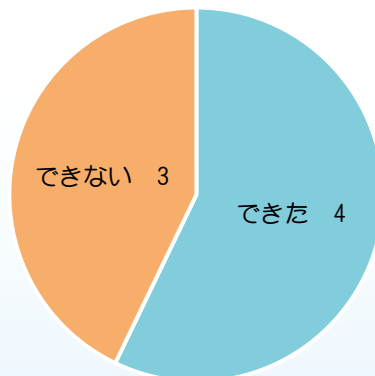
11 仕事で困った場合、どこかに相談や利用されていますか？（複数可）



12 今まで、仕事で困ったこと、悩んだことはありますか？



13 仕事で困ったこと、悩んだことは解決できましたか？



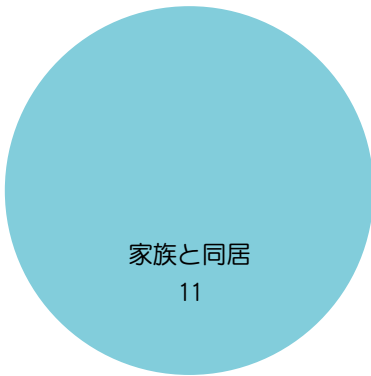
14 どんなことで悩まれましたか？ご自由にお書きください。

※⑫で「ある」と回答された方

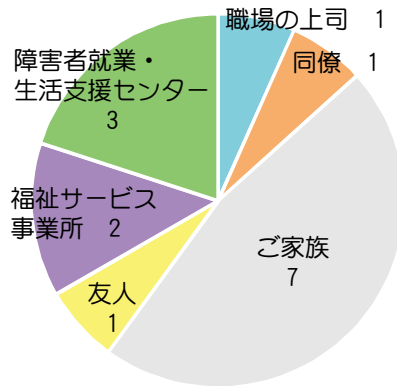
- ・元々、障害者手帳の優待乗車証を用いてバス通勤をしていたが、コロナ騒動の間は自家用車で通勤することにした。この場合通勤手当が支給されるのかを知りたかったが自分からは言い出しにくかった。
- ・前部署は仕事があまりなかったことと、上司や同僚へ話しにくい雰囲気があった。社内支援者と対立したこと。上司との意見の食い違い。新メンバーの言動について。
- ・時間管理が難しい。カッター等が上手く使えない。
- ・入居者の方との付き合い方に悩んでいます。

生活面について

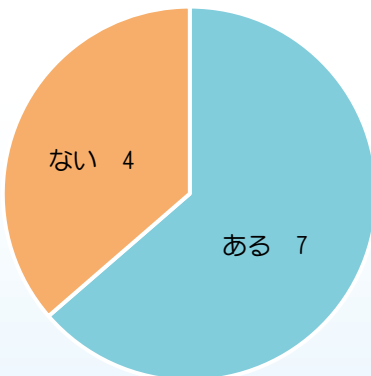
15 現在、誰と生活されていますか？



16 生活の中で困った時は、どこかに相談されていますか？（複数可）



17 生活の中で、困ったことはありますか？



18 生活で困ったことは、解決できましたか？



19 どんなことで、困っていますか？ご自由にお書きください。

※ ㊦で「ある」と回答された方

- ・自分が思っている言葉を伝えるのが難しい。
- ・母親と対立。自炊（おかずの調理は母にほぼお任せ。これが出来る様になれば一人暮らしへのハードルが低くなりますが…。）車の運転が苦手。
- ・朝起きにくい。（目は覚めているが動き出せない）
- ・市では引き取って貰えない廃棄物の処理業者探し。
- ・アトピーによる痒み。
- ・金銭管理。転院について。

20 就職して、良かったと感じたことを教えてください。

- ・仕事が趣味、生きがいとなったこと。職場の人間関係が良い。
- ・生活リズムが安定したこと。読みたい本を見つけられることがある。
- ・お金を自分で稼げること。自立できたこと。
- ・収入を得て自立した生活を樹立させることができた。PCスキルや業務に関する法令等、業務を通して学ぶ機会に恵まれた。
- ・早く就職しないといけないという焦りがなくなった。早く就職しろと言われなくなった。
- ・給料を頂くことで、自分や家族の生活を豊かにできたこと。様々な世代の方と関わることから、学生時代には経験できなかった事を経験できること。仕事を通して、自分を磨くことや新しい人間関係ができたこと。学生時代と比べて、余暇が充実してきたこと。
- ・好きなものが買える。
- ・今までの職場で身につけた知識を発揮出来ていること。
- ・スーツ交換をした後に入居者の方が「ありがとう」といつも言って下さることが良かったなと感じる所です。

21 就職して、大変だった・苦勞したことはありますか？

- ・スーツ交換をする時にスーツのとめ方やベットのの上に置いてある物の配置を正しく覚えて戻す作業が大変だった。
- ・会社のルールを守ったり、自分でも出来るように工夫をすること。
- ・通勤と仕事を覚えるまで大変だった。
- ・状況によっては突然の業務変更や立て続けの指示に対応しなければならないこと。苦手なことにNOが言えないこと。小さなミスから大きな問題に発展するので、気を引き締めて取り組む必要があること。突然仕事を休むと他のメンバーに迷惑がかかるので、日頃から心身ともに体調管理に気をつける必要があること。上司の指示が自分の思いと違い、受け入れ難いことがあったこと。
- ・メモを取る事が苦手なので、メモを取らないといけない時苦勞した。
- ・体調管理（頻繁に休めない）。

22 仕事で、気を付けていることや、ストレス解消法を教えてください。

- ・ 明るい表情でいるように気をつけている。職場の方とのコミュニケーション（挨拶や言葉遣い）。ストレス解消法については模索中。
- ・ 気を付けていることは、移動するとき等はマスクをつけること。ストレス解消法はゲームで遊ぶこと。
- ・ メモをとるようにしている。
- ・ 仕事を溜めこまないように、着手可能な業務は極力早めに完了するようにしている。Outlook 予定表や手帳をこまめに更新、確認して仕事を忘れないようにしている。外出先でストレスを解消している。
- ・ 物品を丁寧に扱うこと。ストレス解消法は音楽を聴く、好きなアニメを観る、手芸をする。
- ・ 本業への貢献を目指す為、部署で決めたルール「メンバーの役割」を徹底する。安全第一、健康第一。ストレス解消法は、仕事から離れて趣味に打ち込む、体を動かす。
- ・ 遅刻をしないように気をつける。ストレス解消法は、映画を観ること、ゲームをすること。
- ・ 確認してもらう前に自分でも確認をする。趣味（パソコン等）や歌を歌ったりしてストレス解消をする。
- ・ 効率的に作業することや言葉遣いを気をつけています。

23 仕事の休憩時間は、どのようにして過ごされていますか？

- ・ 仮眠をしています。
- ・ インターネットを使用して自分の好きな物等を検索して観覧しています。
- ・ ゆっくり過ごす。
- ・ スマホでの情報収集。音楽鑑賞（ウォークマン使用）。散歩。
- ・ スマホでツイッターや動画を観る。
- ・ 用事がない場合は予定見直しや勉強など。
- ・ 昼食を食べて、のんびり過ごします。
- ・ 職員の方とお話しをして過ごしている。

24 今後の目標や夢、また達成できた目標や夢を教えてください。

- ・ 目標は一人暮らし。達成できた夢は、夢だった職場に就職できたこと。
- ・ 健康に気をつけながら、この仕事を長く続けることが目標です。
- ・ 短時間から長時間へ、パートから正社員へステップアップ。
- ・ 基幹職としての採用を目指す。
(現給与のままだといずれ家族の生活費が困難になる為)
- ・ 週5日、8時間働けるようになる事が目標。
- ・ 自分らしく働きたい。一人暮らしをしたい。仕事・家庭・余暇のバランスを保って地域で自分らしく生活したい。コミュニケーションは苦手であるが、多くの方と繋がりたい。その中で知識を吸収したい。国内の色々な所へ旅行をしたい。
- ・ 将来独立したい。

- ・今よりも契約時間が延びて、フルタイムで働けるようになりたい。
- ・定年退職まで働いて、その後も自分に合う職場を見つけて働き続けていきたいと思っています。

25 休みの日は、何をして過ごされていますか？

- ・ゲームをしたり、テレビを見て過ごしています。
- ・家族で遊びに行ったり、自分の好きな事（パソコン等）をして過ごしている。
- ・ゲーム。ゆっくり過ごしている。
- ・掃除。自己啓発。バス乗車。
- ・寝る。手芸をする。絵を描く。
- ・掃除。動画を観る。買い物。ゲーム。
- ・睡眠。
- ・家でゲームをして遊ぶ。
- ・のんびり過ごしている。

26 仕事を続けるために、生活面で気を付けていることを教えてください。

- ・生活リズムを崩さないようにしている。食事を抜かない。
- ・睡眠。体調を整えること。
- ・外に出る時はマスク、手洗い等。
- ・体調管理（食生活や運動の記録等）。
- ・早く寝る。
- ・早寝、早起き。3食食べる。無理をし過ぎない。ストレスを溜めこまない。
- ・規則正しい生活を心掛けている。
- ・生活リズムを崩さない様、平日はアラームをセットしてその時間通りに起床する。
- ・健康管理です。

協力事業所一覧

◆宇部興産株式会社 人事部 ダイバーシティ推進グループ (宇部駐在)

住 所	宇部市相生町 8-1 宇部興産ビル 15F
連絡先	TEL 0836-31-1139 FAX 0836-31-5966
業 種	製造業

◆ANAクラウンプラザホテル宇部 (株)ユービーイーホテルズ

住 所	宇部市相生町 8-1
連絡先	TEL 0836-22-0225 FAX 0836-22-0633
業 種	宿泊業

◆社会福祉法人 特別養護老人ホーム アスワン山荘

住 所	宇部市大字木田山王坂 40-221
連絡先	TEL 0836-62-5151 FAX 0836-62-5185
業 種	老人福祉・介護事業

◆株式会社日本セレモニー

住 所	下関市王喜本町 6-4-50
連絡先	TEL 083-283-0088 FAX 083-283-2616
業 種	冠婚葬祭業

◆天馬株式会社 山口工場

住 所	山陽小野田市山野井 1173
連絡先	TEL 0836-73-2131 FAX 0836-73-2515
業 種	製造業

相談窓口一覧

【就業に関する相談窓口】

◆ハローワーク宇部（宇部公共職業安定所）

住所	〒755-8609 宇部市北琴芝 2-4-30
連絡先	TEL 0836-31-0164 FAX 0836-31-1835

◆山口障害者職業センター

住所	〒747-0803 防府市岡村町 3-1
連絡先	TEL 0835-21-0520 FAX 0835-21-0569

【就労と生活に関する相談窓口】

◆光栄会障害者就業・生活支援センター

住所	〒755-0029 宇部市新天町 1-2-32
連絡先	TEL 0836-39-5357 FAX 0836-39-5359

【就職の準備に関する相談窓口】（就労移行支援事業所）

◆工房ときわ

住所	〒755-0036 宇部市北琴芝 2-3-13
連絡先	TEL 0836-38-6677 FAX 0836-38-5122

◆障害者支援センターこころ

住所	〒755-0808 宇部市西平原 2-5-5
連絡先	TEL 0836-43-7278 FAX 0836-43-7279

◆障害福祉サービス事業所「サムラ」

住所	〒757-0216 宇部市大字船木 833-27
連絡先	TEL 0836-67-0171 FAX 0836-67-0212

◆セルフ ジョブ・アソシエイト

住所	〒755-0808 宇部市西平原 4-3-10
連絡先	TEL 0836-38-8550 FAX 0836-38-8553

◆未来予創

住所	〒755-0086 宇部市大字中字部 1738-8
連絡先	TEL 0836-21-5554 FAX 0836-21-5545

用語集

<p>グループホーム</p>	<p>病気や障害などで生活に困難を抱えた人達が、専門スタッフ等の援助を受けながら、少人数、一般の住宅で生活する社会的介護の形態のこと。</p>
<p>クローズでの就職</p>	<p>事業主に対して、自身の障害を伝えずに就職すること。一方「オープンでの就職」とは、自身の障害を事業主に伝えて就職すること。</p>
<p>就労移行支援事業</p>	<p>企業などの一般就労を希望し、知識・能力の向上、実習、職場探し等を通じて適正にあった職場への就労が見込まれる65歳未満の方に対して、事業所内での作業訓練や、企業での現場実習、就職後の職場定着支援などを行うところ。</p>
<p>就労継続支援事業 (A型)</p>	<p>企業などの一般就労することが困難な障害者に、雇用契約に基づく就労の機会を提供する、就労継続支援事業。事業所での作業を通じて、知識・能力の向上を図り、一般就労に向けた支援を行う。</p>
<p>就労継続支援事業所 (B型)</p>	<p>企業などで就労することが困難な障害者に、雇用契約を結ばずに就労の機会を提供する、就労継続支援事業。年齢や体力面で一般就労が難しい人などが対象。</p>
<p>ジョブコーチによる支援</p>	<p>障害のある方の就職や職業生活の安定を図るため、職場にジョブコーチ等が訪問して障害のある方が1人で作業できるように支援したり、事業所の方に対して障害特性に応じた指導方法などに関するノウハウを提供。 [問い合わせ先：山口障害者職業センター]</p>
<p>トライアル雇用</p>	<p>障害者に関する知識や雇用経験がないことから、障害者雇用をためらっている事業所に、障害者を試行雇用（トライアル雇用）の形で受け入れていただき、本格的な障害者雇用に取り組むきっかけづくりを進める事業。 [問い合わせ先：ハローワーク宇部]</p>

障害のある方の就労応援事例集

～宇部市・山陽小野田市・美祢市～

発行日：令和3年3月31日

発行元：宇部市障害者就労支援ネットワーク会議（移行支援）

事務局：宇部市 健康福祉部 障害福祉課
〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号
電話 0836-34-8342

印刷：有限会社リベルタス興産

★事例集作成に当たりご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

