

こころのふれあいセンター さんぽみち便り

2011(平成23年)
冬号

発行 地域活動支援センターさんぽみち
住所 〒678-0173 兵庫県赤穂市浜市 329-2 TEL・FAX 0791(48)1615

“仕事したい”の実現に向けて 就労をめざす若者の座談会

出席者
大下 泰範さん 深井 知子施設長
萩原 北斗さん 瀧村 亮平 PSW
山下 麻美さん



約2時間にわたって、それぞれの就労に向けての想いを語り合っていました。自分自身のことを見つめ、将来に向けての夢も自分なりに考えながら、行動しようとしている姿勢がとても頼もしく感じられました。

瀧村 就労に向けて動いているみなさんを集まっていたいただきました。まずは現況を語ってもらえますか。
山下 三カ月前に八口ワークの紹介でさんぽみちに登録してから、野菜市を手伝うようになりました。ソフトバレーボールにも加えて、気持ちよく利用させてもらっています。
萩原 現在、おじさんの自営業の手伝いをしています。金曜日には、ソフトバレーボールに参加して、気持ちよい汗を流しています。
大下 対人的に弱かった。今はさんぽみちのようですが、今はさんぽみちで野菜市、病院栄養課で皿洗いをしています。
山下 野菜市も慣れてきて順調なんですけど、どうしても先々のことが気になります。今以上のことを任せると責任を感じてしまいがちです。今の状態が一番いいんですよ。
深井 責任感が強いからそう思うのでしょうか。い部分だと思えますよ。
瀧村 新しいことを始めると確かに不安と期待がつきまとうでしょうね。

大下 父親とは野球の話をして盛り上がることはあります。母親とは音楽の話をよくします。
萩原 僕にはあまり友だちもいないので、話す機会がありません。
山下 女友だちほとんど結婚してしまったので、なかなか話す相手がいないんです。そんな時は、車中で好きな歌を歌ってストレスを発散しています。
瀧村 バレーとか音楽を通じての関係作りをして人間関係が築ければいいですね。
萩原 おじからは「顔がえんやから会話がうまくなったら言うことない」と言われるんですけど、なかなか接客が苦手で・・・。
大下 野菜市を担当するようになった時は、なかなかお客さんと会話ができませんでしたけど、顔見知りになつてくると自然と話せるようになってきました。ディケア

でも同年代のメンバーから話しかけられるようになって、だんだん慣れてきましたね。
瀧村 一緒に活動するようになってくるとそうなりますね。
萩原 バレーの練習は楽しいですね。みんながいるからがんばろうという気持ちになります。
瀧村 それが他のことでも大きな力になるでしょうね。お互い励まし合うことで、仕事面など多方面に広がるといいですね。
大下 これまででは不安感が先だつていましたけど今のペースが私にとってはいい感じなんです。手ごたえもありますし。
深井 やはり慣れると大丈夫になってくるんですね。そういう意味では、まず行動することが大切なんです。利用してみても大丈夫です。利用して、ダメだったらスタッフに相談しながら軌道修正していきましょう。
瀧村 働くにはいろんな方法があります。障がいがある人もあります。障がいがある人もあります。障がいがある人もあります。障がいがある人もあります。
萩原 病気のせいで忘れていたこともありますが、これまで周囲に迷惑かけたこと

もあつたけど、それにいつまでもこだわらず、前を向いて生きていきたいと思っています。

深井 確かに、これからのことを考えていくことが大事ですね。調子が悪くなる時などはどう対処していますか。

萩原 自分の限界を知ることが必要だと思っています。調子が悪くなると、他人のせいにして、悪く考えたりして爆発してしまうので、考えを切り替えて気持ちを前に向けていきたいし、それを実践したいとも思っています。

深井 そういった工夫を他の方にも伝えられるといいですね。

瀧村 悪くなってしまう前に対処できるといいですね。家族、友だち、支援者に前もって、病気の予兆などについて相談しておくといいですね。

山下 スーパーで働いていた時、店長に「今回は大丈夫ですね」と念を押されたのが負担になり、

私たちは日々、様々なストレスにさらされています。ストレスを抱え続けると、疲労感を感じたり、眠れなくなったり、さらに人とかかわるのが嫌になって社会と関わりを持ちにくくなることもあります。

気がつかないうちに、「否定的な言葉や記憶」「自分の置かれている状況」にがんじがらめにされてそれに苦しめられている、といったことはないでしょうか？



川上 英輔さん
(臨床心理士)

カウンセリングでストレス解放へ 一筋の光を見るための助力を

仕事後に身体が震えたり過呼吸になったりして、辞めてしまつたことがあります。私としては、障がいのことを理解してもらいながら、できることから少しずつやらせてほしいというのが今の心境です。

深井 支援センターを利用しながら、自分にあつたやり方を見つけていけばいいですね。

瀧村 障害を開示するかしないかのどちらも正解なんですよ。無理することなく、焦ることなく、自分にあつた仕事を見つけてほしいと思います。

山下 親の転勤が多かつたこともあつて、友だちを作れないことで悩んでいました。カウンセリング当初も、下を向いてなかなか本音を話すことができずにいましたが、徐々に話せるようになったし、前を向いて求職活動もする気になつてきましたね。

山下 父の介護をした時、福祉職の仕事は厳しいと実感しました。

大下 やはり経済的に自立をしたいですね。自分で稼いだお金でライブも行ってみたいし・・・。

萩原 いまも親に面倒を見てもらっているのが、少しでも稼いでお返しをしたいですね。資格取得もめざそうと思っています。

山下 家事手伝いでも食器洗い、掃除など決められた役割を果たしたいと思います。仕事探しすることよりも、病気が悪くないよう、高望みせず、明るい表情が続けられるようにしたいですね。

深井 みなさんが病気と付き合いながら真剣に今後のことを考えていることに感動しました。やはり自分自身を知ることが大事だと思います。一

つ一つの体験を経て、目標、夢の実現を図ってもらいたいと思います。支援センターを利用しながら、焦らず、気長に、仲間作りをしながら取り組んでもらえたらと思います。

瀧村 今日は大変有意義な話し合いができました。今後も定期的な就労に向けて取り組んでいる人たち座談会を開催したいですね。ありがとうございます。

「あこうぱん」各種パン
販売日 毎週水曜日販売
11時半～13時

「ラ・セーヌ」洋菓子
販売日 毎週第1火曜日
11時半～13時

「ほのか工房」ドーナツ、豆腐
販売日 第2火曜日
11時半～13時

さて、赤穂仁泉病院の臨床心理士は、心理検査・カウンセリング・心理療法・デイケアの集団療法など色々な形で患者さんと関わりを持たせていただいています。その中でもカウンセリングでは、自分の状況やストレスに向かい合いながら、「苦しめられて」と感じている状況」を冷静に観察していきます。その関わりを通して、自分の頭の中に起きている「不幸や苦痛さがし」、「ストレスに対して反射的

になっている身体の反応」を変化させていくお手伝いをしています。病気や環境のハンディなど困難で暗闇の状況の中にもいる方も多くいらっしゃると思いますが、理想を言えば一筋の光が見えるようになればと思います。さらに、カウンセリングでは一歩進んで、「暗闇があるから光が感じられるのだ」と実感できるようにされるお手伝いを目指しています。

野菜市
喫茶WIND
パン販売

毎週火曜・水曜日 11:30オープン

野菜市は13:00まで、喫茶WINDは16:00まで営業
パン販売は水曜日のみ。木曜定休日

地元上浜市で採れた新鮮で良質な野菜をメンバーが安価販売。
喫茶WINDも美味しい軽食を用意してお待ちしています。

