

あさのだより

平成 28 年 4 月 1 日発行 第 192 号



社会福祉法人 北九州精神保健福祉事業協会

北九州市立 浅野社会復帰センター 発行・編集

ホームページアドレス <http://k-seishin.jp>

Eメールアドレス information@k-seishin.jp

4月号目次

1面：目次／職員研修報告

3面：ひこうき雲行事予定表

5面：移転のお知らせ（JSC八幡）

2面：企業実習・企業見学報告会（浅野社会復帰センター）

4面：講座紹介（JSC黒崎）

6面：事業所所在地／基本理念／あとがき

職員研修のご報告

『長く働き続けるには、どうしたらいいんだろう』

自立支援法の施行から10年が経とうとしています。この10年間で、精神障がい者の就労件数は急激に伸びましたが、その一方で短期間で仕事を辞める方も多いことが課題となっています。現在国で検討されている総合支援法改正案でも、「就労定着支援」の創設があげられており、障がいをお持ちの方が地域で働き続けるための支援、就労定着支援が一層求められています。

この現状を受け、当法人でも就労定着支援により一層力を入れていくため、その第一歩として、NPO 法人大阪精神障害者就労支援ネットワーク（JSN）へ、2名の職員が研修に行きました。

JSNは、精神障がい者の「就労支援」「就労定着」の先進的な取り組みをしている法人です。今回は、長く働き続けるにはどうしたらよいのか、JSNの取り組みから学んだことをご報告します。

①体験実習が充実！

まず、JSNでは体験実習がとても充実しています。就職までに、1か月から3か月程度の実習を数回行います。実習を通して、体調の変化や働く上での課題が見えてくるそうです。また、実習期間が長くなるにつれて、仕事の大変さを思い知り、『「仕事は甘くない」という覚悟をもって就職することができた』とJSNのOBの方がおっしゃっていたのも印象的でした。

②「話す」「声に出す」機会が豊富！

二つ目は、「話す」訓練を多く取り入れていることです。朝礼では笑顔や挨拶の練習、終礼では一人一人一日の振り返りを発表する時間がありました。それから、グループワークをほぼ毎日しているそうです。話す内容よりもまずは、自分の考えを伝える、声に出すことが大切とのことでした。

「長く働き続ける」には何が必要なのか、当法人でも、今年度から就労定着のためのプロジェクトに取り組んでいく予定です。

浅野社会復帰センター

企業実習・企業見学 報告会のご紹介

「自分も見学に参加したい」「実習したい！」

現在、浅野社会復帰センターでは、「就労準備プロジェクト」と題して、チームでの情報収集、企業見学、企業実習に取り組んでいます。その一環として、1～2月に、企業および就労継続支援A型事業所のグループ見学・実習を行い、2月23日（火）に、企業実習、企業見学の報告会を実施しました。今回は報告会の一部をご紹介します。

就労準備プロジェクトって？

「仕事に就く・働いていくために必要なこと」を利用者主体で考えるグループワークの場です。現在は、チームで情報収集・報告することで結果を共有し、「まだ実習は不安…」と感じている利用者へ橋渡しをしようと活動しています。（あさのだより2月号で詳しく紹介しましたので、興味のある方は、そちらもご覧ください）



見学に行った企業で、こんなことを聞いてみました！

Q. 御社が求めているのは、どんな人ですか？

A. 「体力とやる気がある人」「従業員同士のつながりを大切にする人」「根気強く仕事を続けて行く人」です。

Q. 採用面接の時、見ているのはどのようなところですか？

A. 「服装と目を見て会話できるか」「履歴書のことをはきはき答えられるか」をみています。

Q. 仕事で大事なことは何ですか？

A. お客様に気持ちよく買物をしていただくための工夫・配慮（例えば、「待たせない接客」）が大切です（衣料販売店）。



見学や実習で、こんなことを感じました。

・就労継続支援A型事業所の方に利用条件を聞いたところ、「週20時間を安定して就労できることが条件」と言われ、健康管理の大切さを実感した。

・質問、仕事、人間関係に対して積極的にやっつけようと思った。

・緊張感をもって仕事ができた。日頃の作業の積み重ねが大事！

センター内の訓練では味わえない不安や緊張感の中、自分を再発見し「一歩踏み出した」メンバーの皆様、発表していただきありがとうございました。

報告会后に実施したアンケートでは、「自分も見学に参加したい」100%、「実習をしてみたい」93%という結果でした。これからも、いい刺激・橋渡しとなる活動をしていきたいですね。

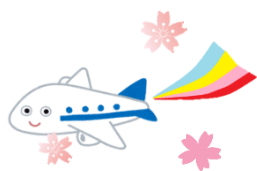
浅野社会復帰センター 事業案内

【就労移行支援事業・就労継続支援B型事業】

一般企業への就職を希望する精神障がいの方を対象に、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練、就職活動や就労後の職場定着への支援を行います。

【地域活動支援センター 「ひこうき雲」】

メンバーはオープンスペースの利用ができ、日中活動を中心とした各プログラムへの参加ができます。原則として北九州市にお住まいで、精神科医療機関を利用されている方を対象としています。



地域活動支援センター「ひこうき雲」

4月行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						閉館日
3	4	5	6	7	8	9
閉館日					①自炊の会 (13:30 集合)	閉館日
10	11	12	13	14	15	16
閉館日		②散歩の会 (13:00 集合)	③街美化 (9:30 集合)	④映写会 (13:00 集合)		閉館日
17	18	19	20	21	22	23
閉館日			⑤茶話会 (14:00 集合)	★卓球日	⑥ニュースの会 (16:00 集合)	閉館日
24	25	26	27	28	29	30
閉館日	⑦外食会 (12:15 集合)		⑧卓球大会 (13:00 集合)		閉館日	閉館日

★お知らせ★

これまでは木曜日に卓球練習を行っていませんでしたが、今月は試行的に21日(木)に卓球練習日を設けています。

①8日(金)は、自炊の会を行います。今月は「菜の花ちらし寿司、ごぼうのかき揚げ、あさりの味噌汁」です。
参加費が300円とお米1合を持参下さい。参加希望の方は、13:30迄に2階ひこうき雲に集合して下さい。予約制。

②12日(火)は、散歩の会を行います。場所は「到津の森公園」です。交通費として、西鉄バス片道260円がかかります。
入園料800円(手帳持参の方は400円)です。13:00迄に2階ひこうき雲に集合して下さい。

③13日(水)は、街の美化活動に参加します。9:30迄に2階ひこうき雲に集合して下さい。*雨天中止

④14日(木)は、映写会を行います。当日参加される方々からリクエストのあった作品を鑑賞する予定です。
参加希望の方は、13:00迄に2階ひこうき雲に集合して下さい。

⑤20日(水)は、茶話会を行います。14:00から始めます。来月の行事や日頃感じていること等を、皆様で意見交換をしましょう。
お茶代として150円を頂きます。予約制。

⑥22日(金)は、ニュースの会を行います。話題になっている時事、社会問題・ニュースを意見交換してみましょう。参加希望の方は、16:00迄に2階ひこうき雲に集合して下さい。

⑦25日(月)は、外食会を行います。「カフェ・ド・ファンファン」を予定しています。参加費に、お食事代(実費)がかかります。参加される方は、12:15迄に2階ひこうき雲に集合して下さい。

⑧27日(水)は、卓球大会(個人戦)を行います。参加希望の方は、13:00迄に2階ひこうき雲に集合して下さい。

『卓球フリー練習日のお知らせ』

行事の無い日の13:00~15:00に、浅野社会復帰センター2階食堂にて卓球のフリー練習を行っています。
関心をお持ちの方は、気軽にご参加下さい。

【4月の実施予定日】

1日(金)、4日(月)、5日(火)、6日(水)、11日(月)、13日(水)、15日(金)、18日(月)、19日(火)、
21日(木)、22日(金)、26日(火)

*研修、その他事情等により、当日中止にする場合もあります。

ジョブサポートセンター黒崎

～自分との付き合い方を勉強しています～

「セルフマネジメント」とは??

“自分自身をうまく扱える力（自己基盤力）”と“人と関わる力（人間関係力）”の2つの力を合わせたものです。この力が弱いと、人との関係において、周囲に過敏になったり、相手との適切な距離が保てず、人間関係に疲れやすくなります。

セルフマネジメント力がアップすると、対人ストレスが減少し、円滑な人間関係を育むことができます。豊かな人生を送るために欠くことのできない力です。

そこで、セルフマネジメント講座では「自分について知り、自分を上手くコントロールする力をつけること」を目的に行っています。



これまで行ってきた講座内容（一部）

考え方のクセ・・・

「白黒思考（70～80%できているのに、100%出来ていないと『全然ダメだ』と考える）」

「～すべき思考（『～すべき』と強迫的に考える）」など、ストレスが溜まりやすい考え方について知り、どうしてストレスが溜まりやすいのか、考え方をどう転換すればよいかを知っていきます。

ストレスサインについて・・・

自分がストレスを感じたときのサインを「体のサイン（体の痛み、寝つきが悪い、食欲がなくなる、）」「こころのサイン（不安や緊張が強くなる、イライラする、落ち込む、やる気がなくなる、感情の起伏が大きくなる、人付き合いが面倒になる）」に分けて知り、自分に合った対処法を考えていきます。

体調不良時の対処法・・・

働く上で、体調不良のときの対処を含め、体調管理が必要になります。そこで、自分が「体調不良のときにこういった症状が出るのか、どう対処すればいいのか」を知ることが必要です。

そのために、自分が不調のときの状態や対処法について整理し、他者に説明できるようにまとめていきます。

ジョブサポートセンター黒崎 事業案内

【就労移行支援事業】

一般企業への就職を希望する精神障がいの方を対象に、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練、就職活動や就労後の職場定着への支援を行います。

ジョブサポートセンター八幡

事業所を移転しました！

平成 25 年 4 月に八幡東区中央町のレインボープラザにてジョブサポートセンター八幡が開所して以来、毎朝地域の方々とラジオ体操をしたり、館内フロアや近隣マンションの清掃訓練をさせていただいたり、これまでレインボープラザの皆様や地域の方々のご協力のもと事業所を運営してまいりましたが、本年 4 月 1 日より八幡駅前の『さわらびガーデンモール八幡三番街』に移転することになりました。



<新住所>

〒806-0061

八幡東区西本町 2-2-1

さわらびガーデンモール八幡
三番街 2階

JR八幡駅より徒歩5分、西鉄バス
「八幡駅入口第一」バス停より徒歩
1分と、便利な場所です！
電話番号は変わりません。

↓周辺は「ガーデンモール」の名の通り、緑がたくさんある街並みです。



事業所の入口です。八幡駅入口第一バス停（小倉方面行き）の目の前です！

また、自立訓練事業で実施していたうつ病の方を対象とした復職プログラムは終了し、5月1日より発達障がいの方対象の生活支援プログラムを行うことになりました。

事業所の内観と自立訓練事業のプログラムの詳細については次号でご紹介いたします！

ジョブサポートセンター八幡 事業案内

【就労移行支援事業】 一般企業への就職を希望する発達障がいの方を対象に、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練、就職活動や就労後の職場定着への支援を行います。

【自立訓練(生活訓練)事業】 発達障がいの方を対象に、働くための生活リズムや体調を整えることを目的とした日中活動や余暇活動を行います。

事業所 所在地一覧

北九州市立浅野社会復帰センター



【就労移行支援事業・就労継続支援B型事業】

一般企業への就職を希望する精神障がいの方を対象に、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練、就職活動や就労後の職場定着への支援を行います。

【地域活動支援センター 「ひこうき雲」】

日中活動を中心としたプログラムを行います。原則として北九州市にお住まいで、精神科医療機関を利用されている方を対象としています。

〒802-0001 小倉北区浅野2丁目16-38

TEL 093-531-3823(代表)/093-513-2570(ひこうき雲)

FAX 093-513-2571

・JR:小倉駅 北出口(新幹線側)より徒歩5分

・バス:西鉄バス「浅野2丁目」より徒歩3分

開館日 月曜日～金曜日(土日祝日、お盆、年末年始は休館)

お問合せ可能な時間帯 9:00～16:00

ジョブサポートセンター黒崎



【就労移行支援事業】

一般企業への就職を希望する精神障がいの方を対象に、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練、就職活動や就労後の職場定着への支援を行います。

〒806-0033 八幡西区岡田町2-14 八幡バプテスト教会 敷地内

TEL 093-616-8100 FAX 093-616-8113

・JR:黒崎駅 南出口より徒歩10分

・バス:西鉄バス「熊手四ツ角」より徒歩3分

開館日 月曜日～金曜日(土日祝日、お盆、年末年始は休館)

お問合せ可能な時間帯 9:00～16:00

ジョブサポートセンター八幡



【就労移行支援事業】

一般企業への就職を希望する発達障がいの方を対象に、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練、就職活動や就労後の職場定着への支援を行います。

【自立訓練(生活訓練)事業】

発達障がいの方を対象に、働くための生活リズムや体調を整えることを目的とした日中活動や余暇活動を行います。

〒806-0061 八幡東区西本町2-2-1 さわらびガーデンモール八幡三番街 2階

TEL 093-616-0020 FAX 093-616-0024

・JR:八幡駅 出口より徒歩5分

・バス:西鉄バス「八幡駅入口第一」より徒歩1分

開館日 月曜日～金曜日(土日祝日、お盆、年末年始は休館)

お問合せ可能な時間帯 9:00～16:00

社会福祉法人 北九州精神保健福祉事業協会

基本理念

障害があっても一人の人間として尊厳をもって住み慣れた地域で自立した生活ができるように、障害者本人とその家族・地域の方々と協働して支援し続けます。また、地域の社会資源の一員として市民の方々の福祉の向上に努めます。

基本方針

- (1) 一人一人の個性や主体性を尊重し自己決定を基本とした支援を行う。
- (2) 障害者が抱える問題を共に考え、解決を図る中で信頼関係を醸成し、自立意欲を育成する。
- (3) 家族や関係機関・地域住民との緊密な連携による総合的アプローチを行う。
- (4) 障害者に対する社会の理解を深めるため、あらゆる機会を通じて情報発信する。
- (5) 可能な限り情報を開示して、事業運営の透明性を確保する。
- (6) 専門職として自己研鑽に努める。

あとがき

ついに春がやってきました！暖かくなってきましたねー。

それとともに花粉が飛び季節になりました。花粉症の方はとてもお辛いと思います…。これまで私は花粉症と無縁だったのですが、3月末から目がシバシバしてきだしました。これはもしや花粉症？それとも単なる目の疲労？乾燥？と少しビクビクしてきだした今日この頃です。もう少しきちんと調べてみようと思います。

ペンネーム によっきー