

就労と自立のための

福祉の支援について

自分に合う生活や働き方を
実現するために



第17回 エル・フェスタ 趣旨

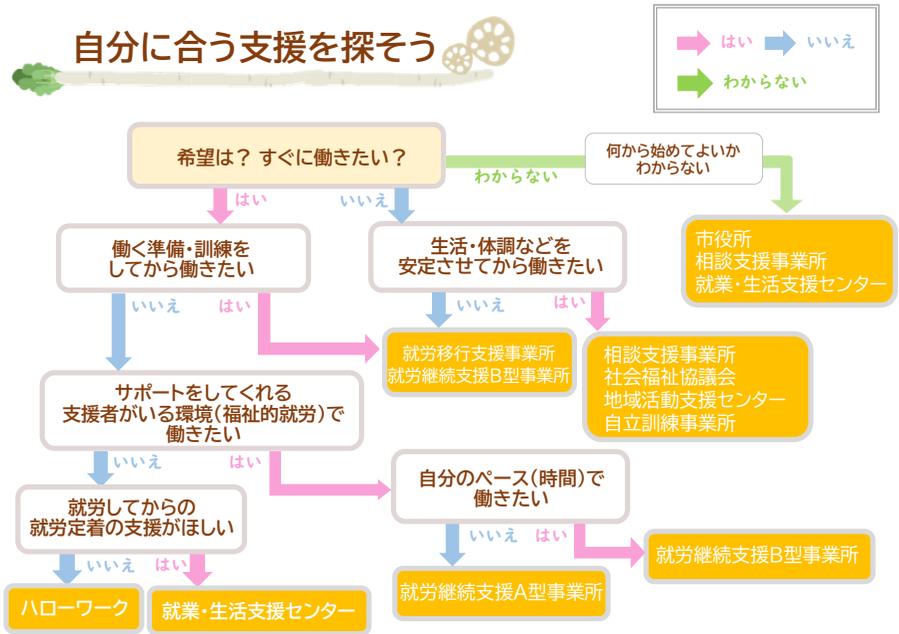
発達障がい・精神障がいの方の就労や生活相談が増加しています。学生時代から特性が表出しているも、気付きや受容ができない事も多く社会人になって対人面のしんどさ、仕事がうまくいかない、などから、二次障がい(精神症状)が現れ、相談に至ることがあります。そのため、周りの人たちが困っている方の良いタイミングでサポートし、困っている期間を少しでも短くできればと考えています。

困りごとがあった時に、「まずは相談してみよう」と思っていただけ、“いろんな支援がある・いろんな選択肢がある”ということをしてできるだけ早い段階で知っていただけるよう、周知していきたいと考えています。

もくじ

1. 相談窓口	P. 2
2. 働くための準備や訓練 ※福祉的就労も含む	P. 3
3. 生活・日中活動の支援	P. 7
4. 働くための相談	P. 9
5. 障がい者雇用について	P. 10
6. 当事者の声 ~学生時代・社会人での困りごと~	P. 11

自分に合う支援を探そう



1. 相談窓口

市役所（障がい福祉課）

【障がい児・障がい者の相談窓口】障がい者手帳や福祉サービス等の申請、相談など

障がい福祉サービスとは、障がいや難病のある児、者に対し、障害者総合支援法、児童福祉法に基づくサービスの総称です。

障がい者（18歳以上）のサービスには、大きく分けて障がい支援区分を取得しないと利用できない

①介護給付と取得せずとも、利用できる②訓練等給付がある。

障がいサービスを利用している方は③計画相談支援給付費を利用し、“計画相談員”と呼ばれる「相談支援専門員」が支援をしている場合がある。

自立支援給付 ※自立支援給付の一部抜粋

①介護給付

- ・居宅介護
- ・同行援護
- ・行動援護
- ・短期入所
- ・生活介護

など

②訓練等給付

- ・自立訓練
- ・就労移行支援
- ・就労継続支援 < A型、B型 >
- ・就労定着支援
- ・共同生活援助（グループホーム）
- ・自立生活援助

③計画相談支援給付費



守口市役所HP



門真市役所HP

相談支援事業所

※相談支援体制は、下記の3層構造に
役割、機能が分かれています。

①基幹相談支援センター事業

地域の総合相談・専門相談窓口として、相談内容に応じて、適切な支援機関と連携を図り、サポート体制を築きます。

【守口市】	【門真市】
守口市基幹相談支援センター	門真市障がい者基幹相談支援センター える

地域のワンストップ窓口としての機能もありますが、相談支援事業所の機能強化のための取り組み、他分野との連携強化の取り組み（官民共同で学習会の開催）、障がい福祉サービス事業所に向けて、研修や講演会の実施など、「地域づくり」にも積極的に取り組んでいます。

②委託相談支援事業（知的・身体・精神・児童）

障がい種別ごとの生活全般に関する相談を実施。（サービスを必要とされていない方の相談にも対応）

<ul style="list-style-type: none"> ・守口障害者生活支援事業所みみ（身体） ・わかたけ園（知的） ・地域活動支援センターシュポール（精神） ・さいな（精神） ・オールケア相談支援センター（児童） ・相談支援センターみらい（児童） 	<ul style="list-style-type: none"> ・障がい者相談支援事業所 あん（精神） ・門真市障がい者相談支援センター ジェイ・エス（知的・身体・児童）
---	--

*門真市立こども発達支援センター（児童）
18歳未満の相談を受けています

③指定特定相談支援事業（計画相談）

障がい福祉サービスの調整、相談を実施。（計画作成やモニタリングの実施）

守口市内に15事業所があります *別紙参照	門真市内に21事業所があります *別紙参照
--------------------------	--------------------------

2. 働くための準備や訓練

就労移行支援事業所

<申請> 市役所障がい福祉課

【障害者総合福祉法の障害福祉サービス(訓練等給付)】<利用期間:原則2年間>

就労を希望する65歳未満の障がいのある方で、通常の事業所に雇用されることが可能と見込まれる方に、生活活動・職場体験等の就労に必要な知識及び能力の向上のために必要な訓練、求職活動に関する支援、適応に応じた職場の開拓、就職後における職場への定着のために必要な支援を行う事業所です。

- ★通所・訓練を通して生活リズムの安定・仕事に耐え得る体力をつける。
- ★通所実績は、就活において大きな強みになる。
- ★資格勉強、カウンセリング、グループワーク、企業実習など様々な事が可能。
- ★ご本人の所感と、支援スタッフや企業からの評価をすり合わせながら適した就労の形を探っていく。
- ★就職活動のスタートから内定、その後の安定までをフォローすることが出来る。



就労継続支援A型事業所

<申請> 市役所障がい福祉課
ハローワーク 専門援助窓口
※上記2か所の申し込みが必要です。

【障害者総合福祉法の障害福祉サービス(訓練等給付)】<雇用型>

障害者総合支援法にもとづいた福祉サービスの1つで、障害や難病がある人が、雇用契約を結んだ上で一定の支援がある職場で働くことができるものです。
事業所内での生産活動及び事業所外での就労などを通じて利用者が一般企業に就職するために必要な知識と能力を身につける支援を行っています。



就労継続支援B型事業所

<申請> 市役所障がい福祉課

【障害者総合福祉法の障害福祉サービス(訓練等給付)】

障がいや難病等があり、一般企業で働くことに難しさを感じる方に、生活面等の支援も行いながら、働く場所や訓練の機会を提供する障がい福祉サービスのひとつです。雇用契約を結ばないため、支払われる工賃は最低賃金より低い場合がほとんどですが、体調や特性に合わせた時間や内容で働くことができます。作業内容は各事業所によって様々です。医師の診断等により、障がい者手帳がなくても利用できることがあります。

くらし工房



すみれカンパニー



イベントで作ったお菓子を販売!!

アイ・i



サニーデイ



ソラール



smile

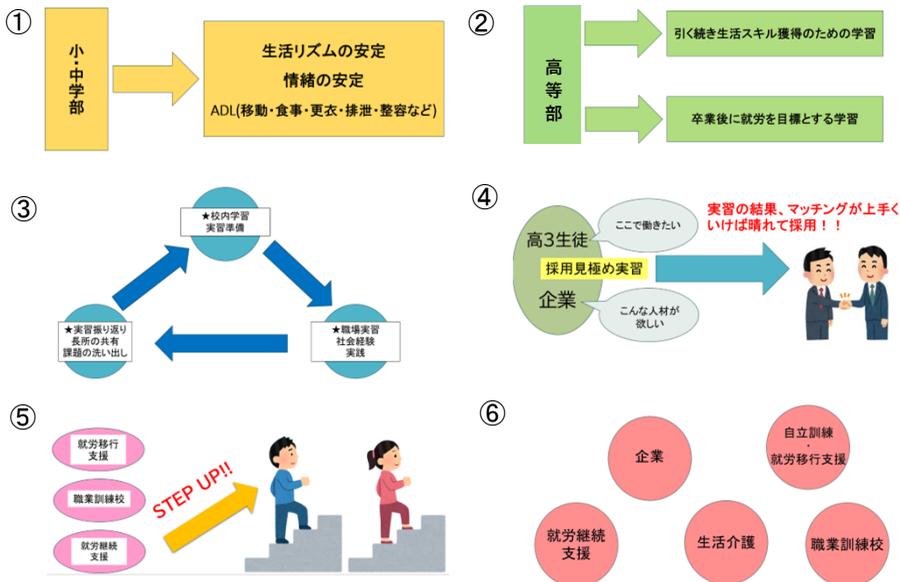


※エル・フェスタin北河内西2024 参加機関のみ掲載

【学齢期の支援】 ※一部抜粋

特別支援学校（高等部）

障がいや特別な教育的ニーズを持つ児童・生徒が通う学校。小・中学部では生活面の自立に向けた取り組み①を、高等部からは各教科の学習に加え、作業や校内実習をおこない「働く力」を身につけていきます②③。卒業後は企業就労だけでなく訓練校、就労系の福祉サービスの利用など個々の力を高めていく様々な進路先があります④⑤⑥。また、より職業教育に重点を置いたカリキュラムを実施している高等支援学校もあります。



③企業へ複数回実習に行き就労に向けてのスキルの獲得や課題の克服に取り組みます。

⑤ステップアップしながら企業就労をめざします。

⑥自分の可能性を伸ばし、生き生きと過ごせる進路を選んでいきます。

守口支援学校HP



寝屋川支援学校HP



大阪府教育委員会HP ↑
各種学校の案内があります。

放課後デイサービス

<申請> 市役所障がい福祉課

【児童福祉法の障がい福祉サービス】

障がいのある学齢期の児童に対し、学校の放課後や学校休業日に通所することで、療育的支援を行うサービスです。

※その他、18歳未満の児童を対象とした福祉サービスには、児童発達支援、医療型児童発達支援、居宅訪問型児童発達支援、保育所等訪問支援などがあります。

※エル・フェスタin北河内西2024 参加機関のみ掲載

3. 生活・日中活動の支援

自立訓練事業所

<申請> 市役所障がい福祉課

【障害者総合福祉法の障がい福祉サービス(訓練等給付)】<利用期間:原則2年間>

『自立訓練事業所』は機能訓練と生活訓練の2つに大別されます。

- 機能訓練：身体機能や生活能力の維持・向上などの為、一定の支援が必要な障がいがある方を対象にリハビリなどを行います。
- 生活訓練：日常生活を営む上で課題を抱えている障がいがある方を対象に、生活能力やADL(食事や睡眠、入浴などの日常生活動作)の維持・向上の為のサポートを行います。

自立訓練を利用されている方の目的としては、生活習慣を改善したり、生活能力や自己管理能力を身に付けて心身を安定させたり、または地域での生活や働く準備などがあげられます。

バザバ



地域活動支援センター

【障害者総合福祉法の地域生活支援事業】

- 目的：活動や社会交流の機会等を提供し、障がいのある方の地域生活を支援する
- 事業内容：地域で生活している障がいのある方に対して、
 - ・生活支援(食事提供、入浴支援など) ・仲間づくり
 - ・くつろげる場所・安心して過ごせる居場所の提供、
 - ・地域交流(地域のお祭りや会議への参加)などの活動をしています。
- 特徴：市町村が中心に運営するため、地域の実情にあわせて柔軟に運営します。

シュポール



SUPPORT_0401

※エル・フェスタin北河内西2024 参加機関のみ掲載

社会福祉協議会

<いきいきネット相談支援センター>

- ・どうしたらいいかわからずに困っている
- ・誰にも言えないで悩んでいる
- ・生活のこと、家族のことなどの困りごとや不安があり悩んでいる
- ・生活上の問題を抱えている



どこに相談したらいいのかわからない時は、CSWに相談ください。

(CSW)コミュニティソーシャルワーカーとは、生活上の問題を抱えている地域住民(個人や家族)に対してその問題を解決に向けたお手伝いをいたします。



いきいきネット相談支援センター

守口市社会福祉協議会 ☎06-6992-2715

住所:守口市京阪本通2-5-5 守口市役所7階

門真市社会福祉協議会 ☎06-6902-6453

住所:門真市御堂町14番1号



守口市社協HP



門真市社協HP

居宅介護 (ホームヘルプサービス)

<申請> 市役所障がい福祉課

【 障害者総合福祉法の障がい福祉サービス(介護給付) 】

ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴、排せつ、食事、通院等の介護、調理、洗濯、掃除等の家事、生活に関する相談や助言など、生活全般にわたる援助を行います。

共同生活援助 (グループホーム)

<申請> 市役所障がい福祉課

【 障害者総合福祉法の障がい福祉サービス(訓練等給付) 】

共同生活を行う住居(グループホーム)で、相談や日常生活上の援助を行います。共同で生活するタイプと一人暮らしに近いタイプ(サテライト型など)の住居があります。

移動支援 (ガイドヘルパー)

<申請> 市役所障がい福祉課

【 障害者総合福祉法の地域生活支援事業 】

屋外移動が困難な人等に外出のための支援を行います。

※その他、18歳以上の障がいをお持ちの方を対象とする支援は他にもあります。

4. 働くための相談

障害者就業・生活支援センター

大阪府下18センターあります
お住いのセンターへご連絡ください

◎ 就労を希望される障害のある方の支援

- ・障がい特性や課題を把握し、就労準備が必要な方には就労移行支援事業所等へのご紹介や訓練状況の確認を行い、就労に向けた準備支援をサポートします。
- ・就職活動の企業への面接同行支援、雇用後の職場訪問、面談等のフォローアップをします。

◎ 日常生活に関わる支援

- ・本人が就労するため、就労継続をするために関わる生活面の支援を関係機関と連携し実施します(他の福祉サービスの活用、保健所・医療機関等との連絡調整、居住支援等)。

◎ 企業への雇用管理に関する支援

- ・採用された障がいのある方の職場定着支援や雇用に関わる相談支援を行います。



北河内西障害者就業・生活支援センター
わーくふらす (守口市・門真市圏域)
TEL & FAX : 06-6994-3988

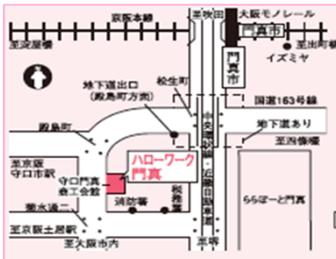


ハローワーク (専門援助部門)

ハローワークとは、仕事をお探しの方や求人事業主の方に対して、さまざまなサービスが無償で提供する、厚生労働省が運営する総合的雇用サービス機関です。「障がいのある方の職業相談窓口」(専門援助部門)では、障がい理解のある専門のスタッフが、就職から職場定着まで一貫したきめ細かい支援を実施しています。

【支援メニュー】

- ・職業相談、求人情報の提供、応募書類の作成支援、面接指導を行います。
- ・必要に応じ、障害の特性に応じた職業訓練や、専門機関による職業評価をご案内します。



ハローワーク門真



5. 障がい者雇用について

障がい者雇用の制度には主に3つの制度があります。

障害者雇用率制度(法定雇用率)

民間企業、国や地方公共団体などの事業主に対し、雇用する労働者のうち障がいのある方の割合が一定の率以上で雇用するよう義務づけた制度。

この一定の率は「法定雇用率」といいます。

- 事業主に対して、従業員の一定割合(法定雇用率)以上の障害者の雇用を義務付け
<令和6年4月から令和8年6月まで>
民間企業:2.5% 国、地方自治体:2.8% 都道府県等の教育委員会:2.7%
<令和8年7月以降>
民間企業:2.7% 国、地方自治体:3.0% 都道府県等の教育委員会:2.9%

週所定労働時間	30H以上	20H以上30H未満	10H以上20H未満
身体障害者	1	0.5	-
重度	2	1	0.5
知的障害者	1	0.5	-
重度	2	1	0.5
精神障害者	1	1(※)	0.5

※ 当分の間の措置として、精神障害者である短時間労働者は、雇入れの日からの期間等にかかわらず、1人をもって1人とみなすこととしている。



【障がい者雇用で働く場合】

障がい者雇用の求人へは、障がい者手帳を持っている方が応募することができます。面接・入社の際に障がいに関する相互理解を図ることで、障がい者に配慮された働き方がしやすくなります。

【就職して1年後の定着率】

※障害者職業総合センターのデータより

- ・障がいを開示した障害者雇用:70.4%
- ・障がいを開示しない一般雇用:30.8%



障がい者雇用と一般雇用では障がいのある方の定着率が約2倍以上の差となっている。

障害者雇用促進法

事業主に対して、労働者の募集や採用の際に、障がいのある人と障がいのない人と同じ機会を与えなければならないとしています。そのため、障がいがあることを理由に募集や採用の対象から外したり、不利な条件を提示したりすることが禁止されています。

就職後の待遇についても同様に、賃金や福利厚生などの待遇について不当な差別的扱いをしてはならないと定められています。

合理的配慮の提供義務

事業主に対して、雇用する障がいのある方に対する「合理的配慮」の提供義務が定められています。

6. 当事者の声 ～学生時代・社会人での困りごと～



今回のエル・フェスタでインタビュー動画をいただいた方以外にも、当事者アンケートを行いました。

見た目ではわかりにくいしんどさについて、どのようなことに困り、支援へ繋がったのか？ 誰一人同じはない十人十色な経験を教えてくださいました。当事者の方の“リアルな声”をぜひじっくりと読んでいただくと幸いです。

障がい 現在の支援機関	学生時代の 困りごと	社会人になってからの 困りごと	障がい特性に 気付いたきっかけ
気分障がい B型事業所	心配ごとが止まらず、ボーっとし勉強がしにくかった。しんどくて寝てばかりの時期もあった。身体の病気と思ひ病院へ行ったが異常なかった。	寝て過ごすことが多く、ひきこもっていた時期もあった。仕事をしたこともあるけれど、普通の人ができることがうまくできなかった。	大学生の時、寝てばかりの時もあったけど、衝動的に遠出しようとしたことがあった。その時に父に病院に連れていかれたことがきっかけ。
発達障がい (自閉症スペクトラム) 就業・生活支援センター	小学校では友人関係で困った時は、先生が間に入ってくれたが、中学は大きく環境が変化した。友人グループに入ることや、団体行動、班の交換ノートがしんどかった。先生が厳しく、理不尽な注意や叱責を見て先生や学校がこわかった。怒られないように顔色を見ていた。誰にも悩みを言えず、学校に行きたくなかったが休ませてもらえず、保健室登校していた。知的障がいの検査をしたが非該当だった。親から「気持ちの問題」と言われてつらかった。	職場の人との関係、人付き合い(行きたくないご飯や遊びの誘い)家族との関係など。	自分のとった行動が、周りの人の普通とは違うと感じた。なんかズレていると感じた。
知的障がい 就労移行	周囲の人に理解されない、自分が周りや違う。不登校になり自主退学。	周囲に理解されない、自分のことを分かってくれない、そのことからの人間不信。	高校在籍時、学校の先生からのアドバイス。
精神障がい(うつ) 発達障がい (自閉症スペクトラム症) 就業・生活支援センター	就学前検診で、聴覚情報能力の弱さを指摘され、視覚情報は強いと言われていた。中学から視覚情報だけでは対処しきれなくなり、周囲との会話や授業内の口頭説明や重要情報が入らず、勉強についていけなかった。0(ゼロ)100思考の特性もあり、板書をすぐに消されたり、聞き取りができなかったり、情報の一部がわからないことで、全体理解が難しかった。忘れ物も多く、内申も取れない、自己肯定感が下がった。高校時、ノート(板書)記載内のみテスト範囲とされた時は点数が取れた。	就職すると、学生時代よりも口頭での説明や指示が多くなり大変だった。マニュアルや紙に書いてくれると頭に入りやすい。極力メモをするようにしていた。	健診で聴覚情報の苦手さを指摘されていることは親から聞いていた。幼稚園の頃から一人遊びが楽しく、みんなと遊ぶのはどう振舞えば良いかわからず、疲労感を感じていた。中学なり、聴覚情報の弱さからくる困難さが顕著になったこと、職場での指示などについていけないことなど、後からの気付きとなった。
発達障がい (自閉症スペクトラム) 就業・生活支援センター	中学で勉強面の苦手さあり、高校はエンバワメント校へ進学。勉強面でも大変だったが、友人関係、自分の気持ちを伝えることが苦手で、先生から声掛けはあったが、聞かれてどう伝えよいかわからなかった。テストの時に鉛筆を忘れて言い出せず、そのまま過し0点になった。	職場での臨機応変な対応や困っていることをうまく伝えることができない。	職場で臨機応変な対応や困っていることをうまく伝えることができない。



障がい受容の
経緯

支援機関へ
繋がった経緯

就労まで、就職後、
取り組んだこと

学生時代に欲しかったサポート

<p>診断を受けて先生に話しを聞いてもらって、しんどさをわかってもらったのでホッとした。</p>	<p>就労継続支援A型事業所での仕事がしんどくなり、相談支事業所(計画相談)に相談をして、今のB型事業所へつながった。</p>	<p>B型事業所へ通所して、生活リズムを整えること。</p>	<p>・もっと早くB型など福祉サービスの事業所や情報を欲しかった。そうしたら無理に大学に行ったり、就職したりしなくてもよくて、違う選択肢があった。 ・励ますだけではなく、しんどさをわかってほしかった。話を聞いて欲しかった。</p>
<p>就業・生活支援センター登録してから、発達の検査を受け判定された。すぐには受け入れ難かったが、職業センターの職業評価や今後の働き方などを考えていく中で、徐々に自分の特性理解をしていった。</p>	<p>職場の人との関係性がしんどくなり、家族からすすめられ就業・生活支援センターへ繋がった。</p>	<p>就業・生活支援センター主催のSST講座で職場での受け答えの仕方を学んだ。</p>	<p>言葉でうまく伝えられなかった。しんどい気持ち、本音を聞いてほしかった。</p>
<p>学校の先生からのアドバイスで、障がいを受容し、手帳を取得。</p>	<p>家族が市の子育て支援課へ相談し、就労移行支援事業所へ連絡してくれた。</p>	<p>自身の感情との向き合い方(アンガーマネジメント)</p>	<p>早期に福祉へ繋いで頂いたことが、早期の福祉サービス・支援の提供開始に繋がった。</p>
<p>仕事が定着せず、うつになり受診がきっかけで、発達障がい(ASD)要因のうつと判明したことで、ASD(自閉症スペクトラム)の受容となった。</p>	<p>うつとなり、親から指摘され精神科受診。病院より福祉の事業所を知った。</p>	<p>精神科デイケアの就労支援プログラムにて、障がい特性や対処法を学んだことで、自己理解が深まり、体調安定にもつながった。</p>	<p>健診情報の伝達と周囲への理解促進。親も大丈夫と思い、配慮事項として伝えていなかった。聴覚情報が苦手のため、後で見返しできる資料(重要事項は紙で渡す)や板書をすぐに消さない配慮、集団場面のコミュニケーションのサポートがほしかった。現在なら、授業動画・録音の許可があると、勉強理解に繋がったと思う。</p>
<p>高校時代に検査をして認識した。それに対して抵抗感はなく周囲に伝えていた。</p>	<p>高校で成績とれず就職斡旋してもらえなかった。ので、就業・生活支援センターへ相談。就労移行支援事業所へ繋がった。</p>	<p>就労移行支援事業所にて、職場体験や自己理解、コミュニケーションを学んだ。自己理解が深まったことで、対処方法を身につけられた。</p>	<p>困ったことを伝えられるよう、話を聞いてほしかった。</p>



障がい 現在の支援機関	学生時代の 困りごと	社会人になってからの 困りごと	障がい特性に 気付いたきっかけ
強迫性障がい	・同級生からの冗談をわかりつつも引っかけり、上手に返せずしんどかった。近所の人から、学校外の相談室を勧められ、話を聞いてもらい自分のペースで勉強したり遊んだりでき、少し落ち着き学校へ戻ったが、学校はしんどいままだった。	話せる人が家族しかおらず、大きなきっかけがあつて行ける場所もクリニックしかなく、煮詰まった感覚があった。	大きなきっかけがあつたわけではないが、学生時代からしんどさは家族にうまく伝わっていないとずっとあり、働きながら思うと、不安と孤独と怒りを感じ学校に通いたすように
B型事業所	・学校では体調が悪い時は、保健室で休んだり、勉強やテストも受けさせてもらえた。話を聞いてくれる場所ではなかったが、自分のペースで過ごすことができ、ありがたい場所だった。 ・夜間高校へ通学し仕事もしていた。しんどさを感じながらも部活に入り充実感もあった。仕事も悪くなかったが、不規則な生活がストレスになっていき、何をすることも不安が襲ってきて、家族のすすめで精神科を受診した。	家族にうまく伝わっていないとずっとあり、働きながら思うと、不安と孤独と怒りを感じ学校に通いたすように、物にあたるしか対処できなかつた。不安が強く、だいぶ落着いてはきたが、確認を繰り返してしまふ。音への敏感さもあり。	学校に通いたすように、あまりにも不安な状態になったような気がした。
パニック障がい 自閉症スペクトラム障がい	小6時いじめでクラスで無視されていた。担任はしらんぷりしていた。親に言わず、1年間なんとか切り抜けたが、その頃の事は今でも鮮明にフラッシュバックして辛い。	職場の上司、先輩との付き合い方でしんどかった。上司に飲み誘われ断り、ケンカを売られたことがあった。上司に仕事の事でこうしたら改善されるんじゃないかと伝えたら、お前にそんなこと言われる筋合いがないと罵倒された。	玄関の鍵を閉めたか何回もチェックしてしまう。自宅前の歩道にゴミ等落ちていないか気になる。ケースワーカーの方に相談に乗ってもらっている時に障がい特性に気付いた。
知的障がい	友達との会話でわからない言葉があり、聞ける友達には説明してもらっていたが、それ以外はわからないまま過ごしていた。	会社の会話や指示で意味が分からず怒られることがあり、長く働けなかった。それでもイライラしたこともある。対処できずに会社を辞める事が多く生活保護を申請した。	イライラや外出できなくなり精神科を受診。そこから別の病院を紹介してもらって気づかされた。
知的障がい 精神障がい (統合失調症)	言葉で伝えることが苦手だった。友だちとの会話やもめ事にどのように対応して良いかわからなかった。学校で相談していたが、間には入ってもらえなかった。	言葉の選び方がわからず、相手から「何を言いたいのかわからない」と言われた。頭の中で気持ちを整理して伝えることが難しかった。	統合失調症となり通院をきっかけに検査などをしてわかった。
精神障がい (発達障がい)	人前に出ることや人と話すことが苦手だった。コミュニケーションを学べる私立の高校へ行き、集団で行くことを学んだり、SST、人との関わり方を学んだ。	高校卒業後、したい仕事が見つからず、就業・生活支援センターでいろんな企業実習を経験し、したい仕事を見つけた。実習の中で、報連相ができていないと指摘され、メモを取り、できるだけ自分から伝えるようにしていった。	中学の先生から、勉強の苦手さやコミュニケーションの苦手さを指摘され、「障がい者手帳というものがある、そういうのも覚えておいてね」と言ってもらった。



障がい受容の経緯	支援機関へ繋がった経緯	就労まで、就職後、取り組んだこと	学生時代に欲しかったサポート
	<p>通院先のクリニックのすすめで、デイケアや、別の場所でやっていたグループワークに行き、そこから事業所に、少しずつ繋がっていった。</p>	<p>B型事業所スタッフに相談し、「まあいいか」と思えることを増やしている。ほとんど毎日通所し、利用者のみんなやスタッフと話をし、気分転換ができるようにしている。</p>	<p>・話を聞いてくれ、わかってもらえると感じる心強かった。 ・自分が得意な分野では、同級生とも一緒に遊んだり活動できたので、得意なものを一緒に探し出してほしかった。 ・同級生との人間関係が一番悩んだため、その点を助けてもらえると楽になれたかもしれない。自分からは言えないので、当時は嫌がったかもしれないが、今思うと強引にでも聞いてくれたら話せることがあったかもしれないと思う。</p>
<p>通院している精神科で。</p>	<p>病院のPSWの先生より</p>	<p>認知行動療法</p>	<p>親などに相談できないことを、自分目線で話を聞いて欲しかった。</p>
<p>診断を受けて、今までの事が障がいのせいだとわかって受け入れた。</p>	<p>家族が先に支援受けておりその紹介でつながった。</p>	<p>自分の事をきちんと相手に伝えられるようにすること。その上でわからないことを聞けるようになること。</p>	<p>病院で検査を勧められたら、もっと早く自分についての疑問も解消されたかもしれない。が学生のとときは若いし反発もあったので実際に進められても検査に行っていなかったと思う。</p>
<p>精神科の主治医より、障がい者手帳を取得して働くことや薬の服用を続けながら働くことができると教えてもらい、手帳取得した。</p>	<p>就職の相談で市役所へ行ったが、手帳取得しなかったため、くらしサポートセンターを紹介された。そこでB型事業所を教えてもらった。</p>	<p>B型事業所にて、体調の安定やコミュニケーション、相談することの大切さを学んだ。精神科デイケアの就労支援プログラムで就労に向けて必要なことを学んだ。</p>	<p>伝えることが苦手で、人との関係の中でどのように伝えたら良いか困ることがあった。(今は支援機関や職場で、困りごとが発生した際に、その都度サポートしてもらっている)</p>
<p>中学の時に先生から指摘されコミュニケーションの苦手さは気付いていたし、高校の心理の先生からも手帳をすすめられたため。</p>	<p>高校卒業後、職業訓練校へ行こうと思い、高校の先生から就業・生活支援センターへ繋いでもらった。</p>	<p>就業・生活支援センターで企業実習へ何社も行くことで、自分の得意・不得意やしたい仕事が変わった。実習で指摘されたことをスタッフと振り返り、次の企業実習で気をつけるようにしていた。</p>	<p>あいまいな表現が苦手なので、ゆっくりわかりやすく伝えてもらえたらよかった。 高校の先生は障がいに理解があり、周りの友達もそれぞれ苦手なことがあったので、助け合えたので問題はなかった。</p>



障がい 現在の支援機関	学生時代の 困りごと	社会人になってからの 困りごと	障がい特性に 気付いたきっかけ
精神障がい (統合失調症)	<ul style="list-style-type: none"> ・同級生、家族のこと、経済的な部分で困っていた。心配をかけたくない、告げ口と思われたらと不安から、相談できなかった。 ・クラスの人からいじめを受け、別クラスの人と遊んだり、安心できる時間があり何とか通えた。 ・転校時、いじめ経験から不安で人間関係の輪に入れなかった。勉強についても難しくなった。学校に行かずに、家事を担っている方が安心してきたことでもしかして対処できなかった。 ・高校進学したが、友人にからかわれた。現在も幻聴や不眠、強いたりするのがしんどく、やめて欲しいといふ不安やイライラと付き合えず気を遣いずと我慢していた。いながら生活している。学校に行けなくなり退学した。 	<ul style="list-style-type: none"> 仕事は慣れたら問題なくこなせたが、人間関係の不安やイライラが多く、気持ちが不安定になった。うまく対処できず、不眠や幻聴が出て悪循環になった。当時は、あとで後悔し落ち込むとわかっていても大声を出したり、物に当たったり、自傷したりせず、家事を担っている方が安心してきたことでもしかして対処できなかった。 ・高校進学したが、友人にからかわれた。現在も幻聴や不眠、強いたりするのがしんどく、やめて欲しいといふ不安やイライラと付き合えず気を遣いずと我慢していた。いながら生活している。 	<ul style="list-style-type: none"> きちんとしんどさを認識できたのは症状が出て病院へ行ってからだが、小学生くらいの頃からずっとしんどさがあることには気づいていたような感覚もある。
B型事業所			
二分骨椎症 膀胱機能障がい	<ul style="list-style-type: none"> 小中の時、いじめにあった。大学時代の食事が混みあうと車椅子の置き場所に困り外のベンチで食べていた。 	<ul style="list-style-type: none"> 電車やバスなどのスロープを下ろしてもらった時、満員で乗れなかったり、駅員さんがいない事があった。他の乗客にお願いして車椅子を抱えて降ろしてもらうなどしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 就労移行支援事業所にて、何ができて、何ができないのかを一緒に試し、できないことが自分の障がい特性だと気付いた。
就労移行			
知的障がい	<ul style="list-style-type: none"> 勉強や覚えること、書くことが苦手。忘れ物が多く、中学の先生にメモするよう言われたが、要点のみ書くことが難しかった。高校の共生推進クラスへ進学し、企業実習をたくさん行い、自分に合う仕事を考えられた。メモを取ることなどもその中で実践した。 	<ul style="list-style-type: none"> 「要領良く、パパッと終わらせる」が具体的にどうしてよいかわからず、作業に時間がかかる。思っていることはたくさんあるが、整理しきれず、要点を文章化することに時間がかかる。一つずつじっくり考えるため複数同時に物事を進められず混乱する 	<ul style="list-style-type: none"> 幼少期の健診で指摘を受けており、小学校では支援学級でフォローを受けていた。あまり自覚はなかった。中学生生活で忘れ物やできていないことが多いと先生から直接指摘され、メモをとるようにしようという具体的な方法を教えてもらい気付いた。
就業・生活支援センター			
自閉症スペクトラム障がい	<ul style="list-style-type: none"> 伝達事項や部活・委員会の招集日程を忘れる。メモを取ってもメモ自体を失くす。そのため、「自分はそんなこと聞いてない！」となり、周囲に迷惑をかけた。現在はスマホに予定を入れ週一のアラームで再確認し防止。他人の考えを想像するのが苦手です。「空気が読めない」「人の心がわからない」と言われることが多々あった。失敗した時、「何がその人を怒らせたか」フローチャートにして会話用メモを作っていた。慣れてからは使用していないが、未だに「空気の読めない」発言をした時はアップデートをしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 過集中になり周りが見えなくなる、休憩を忘れる。注意散漫になりやすく、他者の業務が気になる。「自分がサポートに入らないといけない」という強迫観念じみだ思考になることがあり、他者を優先し、自分の仕事が終わらず負担を抱える。他人の迷惑になりたくない、失敗したことを何とか別の事で埋め合わせしたいと、周囲を気にしすぎていた。 	<ul style="list-style-type: none"> 幼少期より「落ち着きがない」「国語や英語等、文章を理解するのが苦手」という事から、親に「何らかの障がいを持っているだろう」と告げられていた。本格的に発覚したのは、中学生の頃。ストレスからの嘔吐や奇行が目立つようになり、カウンセリングを受診。ADHDのボーダーと告げられた。
就労移行			



障がい受容の経緯	支援機関へ繋がった経緯	就労まで、就職後、取り組んだこと	学生時代に欲しかったサポート
<p>通所事業所でいろいろな人と関わるようになり、徐々に精神障がいについて理解した。同じ症状のある人や、症状は違っても困りごとが近い人と話し、対処方法を知った。主治医や家族、事業所スタッフと相談しながら、気長に少しずつ自分や自分のしんどさを理解していき、付き合えるようになっていく。</p>	<p>精神科を受診し、症状が少し落ち着いていき、B型事業所へ繋がった。</p>	<p>・つらい時、自傷をする前に泣きながらも事業所スタッフに相談している。 ・自信を持ってできる仕事があるので、なるべく無理せず続けていけるよう取り組んでいる。 ・事業所スタッフに勉強を教えてもらっており、内容理解に自信があるわけではないが、自分のペースで安心して書いたり覚えたりできるので、楽しんで取り組んでいる。</p>	<p>・心配してくれるのは嬉しく、話しても大丈夫な相手は安心できた。 ・学校に行けなかった時、ほとんど毎日家に来てくれた先生がいて、自分のために申し訳ない気持ちと、先生はすごいなあという気持ちがあった。一方で、なぜ来るのかわからない部分もあり、教えて欲しかった。自分のことを知ろうとしてくれているのか、学校に来て欲しいからなのか。自分のためか先生自身のためのものか。 ・先生と一緒に同級生が来てくれたことがあり、せっかくなので登校したが何も喋ってくれず、先生に言われて来てくれたと思い、よりしんどく感じた。 ・当時は嫌がったと思うが、今思うともう少し強引に関わってくれたら、嫌々でもしんどいながら、勉強には取り組んでいたかも。</p>
<p>先天性の障がいのため、物心がつく頃には受容していた。</p>	<p>大学卒業後、病院の相談員よりつながった。</p>	<p>就労移行支援事業所でビジネスの場でのコミュニケーションを円滑にできるように学んでいる。</p>	<p>車椅子で困ることがあり、置き場所の確保などをしてほしかった。中学時代にいじめに遭っていた時に、自分の身体的な障がいについて、周りの生徒に説明をする時間を作ってほしかった。</p>
<p>中学の先生に指摘されたことや高校の共生推進クラスで学んだことで受容していた。</p>	<p>高校から卒業前に就業・生活支援センターへ繋いでもらい登録した。</p>	<p>話の内容を忘れないよう、要点を相手に確認しながらメモすること。会社で困った時うまく伝えられない時は支援者へ相談し、対処法を考えている。</p>	<p>高校入学前に手帳取得し、高校の共生推進クラスで、通常クラスと支援学校の両方を経験しながら、得意・不得意を理解できたのでよかった。</p>
<p>幼少期から言われていたことや疎外感、周囲と違うと感じ、何となくは理解していた。親から「君は他の人の3倍頑張らないとおいつけない」と言われ指針にしていた。今から思えば勉学に関しての事だったが、結果何もかも手につかず過呼吸で動けなくなった。就労移行で「100%を常に目指す必要はない」と言われ、「自分が他の人より劣っている」「人の3倍働かなければならない」という思いから解放された。</p>	<p>休職し退職後、地域の障がい者基幹相談支援センターから就労移行支援事業所を紹介してもらった。自分で見つめなおす良い機会として、集団業務かつスタッフを見直すと共に自分を優つとの交流の多い今の事業所を選択した。</p>	<p>過集中を避け、休憩をとれるよう、小時間毎に休憩を入れ、会社へ障がい特性を伝え、できていない時は声かけのサポートをお願いする。注意散漫になり、周囲を気にしすぎる部分は、その考えで、集団業務かつスタッフを見直すと共に自分を優先し「余裕があれば困っている人の手伝いをする」ことを心がけるようになった。</p>	<p>例え障がい自体が軽くても、特性をオープンにできると楽だったかなとは思ふ。 また学生時代にメモとして携帯を使用できていれば、どれだけ楽であったかと思う。</p>



障がい 現在の支援機関	学生時代の 困りごと	社会人になってからの 困りごと	障がい特性に 気付いたきっかけ
知的障がい		卒業後、ハローワークに相談しA型事業所へ。その後B型事業所へ。不注意からのミス他の利用者とぶつかることがあった。	中学の時、通級と呼ばれるマンツーマンで苦手な授業を教えてくれる部屋があり、その先生のすすめで障がい者手帳を取るようになった。その検査の診断で障がいの事を知り、調べたところ、障がいの特性と一致していた。
就労移行	小学生の頃から勉強も運動も苦手な忘れ物、物覚えが悪い。高校でも苦労した。 忘れ物に対してはランドセルや鞆の中に全ての教科書等、全て入れっぱなしにしていた。	不注意についてはミスが出ないように丁寧に行い、利用者さんとぶつかってしまうことについては、通る時に「通ります」と声をかけすることを教わり、声かけをして気をつけた。	
知的障がい		話が合わず、何度も話をして理解してもらった。	母親からの言葉。
就労移行	話が合わない、理解してもらえない。		
自閉症スペクトラム障がい		就活で障がい名を出すと思わなかった。支援機関があることを知らず一人悶々としていた。支援機関に繋がりが、障がいについて考えながら就職活動ができた。	15歳の時に学校に行くのが怖い。緊張しやすいという症状で病院を受診して自閉症スペクトラム障がいの診断がついた。
就業・生活支援センター	初めての場所で不安を感じやすく修学旅行に行く前に行き渋った。当日、要所要所で見ると紙を母が用意してくれ、それを楽しみに読みながら過ごしていた。		
発達障がい			障がい特性が書かれた本を自習、大学の福祉授業（障がい児、者の授業）より。また、中学校から薬を大量に飲んでおり限界で転院。薬剤師や医師の説明が理解できず聞き取れなくて、薬を飲み忘れる日々が続いた。自分で市役所に行き、障がい福祉の利用を申し込み、福祉利用をしていく中で気づいた。
就労移行	対人関係（友人、同級生）場面で、感情コントロールや暗黙のルールを理解しながらのコミュニケーション。対処方法がわからず、友人関係が難しかった。		
自閉症スペクトラム障がい 統合失調症			働いている時に、人事から病院へ行くように言われたことで、2つの病名について聞いた。 最初は病気に関する知識が全くなかったことから、受け入れるのには時間がかかった。
就労移行	特になかった。	特になかった。	
広汎性発達障がい症状 原因不明の運動失調症状		正社員の時にバウハラを受け、職場でうまくいかなかった。	支援機関に通うまでは、障がい意識はなく、感情のコントロールの難しさなどを支援者から言われて気づき、対処をするために努力している。
B型事業所	勉強面に関しての悩み。コミュニケーション面では特に困り感はなかった。		
知的障がい	勉強についていけず宿題ができなくて泣いていた。親が学校に伝え、自分に合うレベルのものにしてもらった。	仕事を覚える事や周囲との関係。家族や職場、支援機関に相談した。	小学校で勉強ができなかったこと。
就業・生活支援センター			



障がい受容の経緯	支援機関へ繋がった経緯	就労まで、就職後、取り組んだこと	学生時代に欲しかったサポート
障がい者手帳を取得するために行った病院で診断してもらい納得した。	A型事業所から、B型事業所に入所し、一度就職したが、人間関係トラブルにより退職。親が就労移行支援事業所を見つけてきた。	社会のマナーや社会性を身につけるために、職員の方々に色々教えて貰いながら勉強している。	学生時代もっと分かりやすく教えて欲しかった。他の人達は説明されてすぐに理解できて、私にとっては口だけでは分かりにくかったので、一度手本を見せてもらいながら説明して欲しかった。
支援学校に通い出すことで受容。	支援学校の先生からの紹介。	就労移行にてビジネスマナーコミュニケーションの練習。	
診断名がついた当初は安堵したが、社会に出て働く中で診断名で後ろ指をさされる経験も多く、障がいを憎く感じることも多い。障がいだけではなく色んな例えば考えを巡らせる中で自身で折り合いをつけていけたらと思う。	コロナ禍に仕事を辞め、再就職が見つからず困っていた時に就業・生活支援センターを知った。何件も電話してすぐには見つけられなかった。	自分の感情が揺れ動く状況を自分で理解しておくこと。何について今怒ったり悲しいのか再把握する中で気持ちを落ち着けるようにしている。	就職を探す時に、支援機関があることを教えてほしい。サポートがない中で就労していた時より、支援がついていることで仕事が長続きするきっかけになっている。
障がい福祉を利用してから、ワンルーム型グループホームさん相談支援員さん、JSN門真さん、訪問看護さんの支援により障がいを受容した。	大学休学中に、市役所の紹介で就労移行の就労アセスメントを受け、B型を体験したが、就労移行へ行くことにした。4年時に退学。	就労移行支援事業所にて作業場訓練、企業実習等。仕事の基礎的なことから障がいとうまく付き合う方法を練習した。	特にない。今までの私が、今の私につながったので。
会社を休職し、病院で医師の先生方に病気の特徴を聞いていくうちに受容できた。	主治医より就労移行支援事業所を紹介されて存在を知った。その後自分で連絡をとった。	就労移行支援事業所で、実習等を通して自分が就きたい職種を知り、自分に足りないことは何か考えたり、調査したりしている。またコミュニケーションの取り方についても学んでいる。	
精神状態に伴い、身体状態も悪化しており歩行面などに不安がでてきたことから受容してきた。	睡眠リズムの乱れ・不眠が出て、くらしサポートセンターに相談し精神科クリニックを紹介された。その後B型事業所へつながった。	B型で感情コントロールについての話や、自分でも難しさを自覚していたため、イライラした時などの対処法や返答の仕方などをスタッフと話し合っている。	
家族や学校が自分のことを理解してくれていたのが、難しいことは少しずつ取り組めるよう考えてもらっていた。	支援学校の先生から、卒業前に就業・生活支援センターへ繋いでもらった。	支援学校や企業実習にて、教えてもらったことをメモする、挨拶、報連相談をできるよう頑張った。職場では、接客方法など苦手な部分には自分から積極的に質問し教えてもらい、少しずつ取り組んでいる。	親や学校が自分のことを理解し相談方法など苦手な部分に乗ってくれたので良かった。



第17回 エル・フェスタ in 北河内西 実行委員会【参加機関】



守口市	門真市
守口市役所 障がい福祉課	門真市役所 障がい福祉課
守口市基幹相談支援センター	門真市障がい者基幹相談支援センター えーる
シュポール（地域活動支援センター）	ジェイエス（相談支援）
ういず守口（就労移行）	クローバー（就労移行）
ぷらす守口（就労移行）	JSN門真（就労移行）
もりもり事業所（A型）	グローアップ（A型）
スカッツ（A型）	アイ・i（B型）
ピアてらす（A型）	サニーデイ（B型）
くらし工房けいはん（B型）	smile（B型）
すみれカンパニー（B型）	ソラール（B型）
まんまる（B型）	門真市社会福祉協議会
パザパ（自立訓練）	ハローワーク門真
守口市社会福祉協議会	
守口支援学校	
北河内西障害者就業・生活支援センター わーくぷらす	
寝屋川市	大阪市
寝屋川支援学校	アスク京橋オフィス（就労移行）