

## 一般就労された方の声(Hさん)

このたび、一般企業の事務職として就職する機会をいただきました。ここに至るまでご支援を賜りましたNPO法人リアン職員の皆様に、心より感謝申し上げます。

前職では、長時間労働や職場でのパワーハラスメントなどにより心身の不調をきたし、うつ病を発症いたしました。その後は働くことに対して強い不安を感じ、再び社会に出ることに大きな恐怖を抱えておりました。そうした中で出会ったのが、NPO法人リアンのA型作業所でした。リアンでは、私の体調や特性を十分に理解したうえで、無理のない勤務形態を整えてくださいました。また、私の得意とする経理事務の業務を担当させていただき、適性を活かしながら働くことができました。この経験を通じて、「自分にもできる」という自信を少しずつ取り戻すことができました。障害に対する理解をもって、常に寄り添い支えてくださったNPO法人リアン職員の皆様に深く感謝申し上げます。今後は、これまでに学んだ経験を糧として、新たな職場で誠実に努めてまいりたいと思います。



## マンスリープログラムに参加してきました！

今月から始まった、A型雇用の方対象の、自己理解や就労に向けた準備のプログラムです。主にサービス管理責任者さんが進行していただきます。1月第二回のプログラムは、「自分の人生年表(グラフ)を作ろう！」。プログラムを始める前に、約束事の確認がありました。「傾聴の姿勢で参加してください。つらくなったら見学でも大丈夫です。飲み物やお手洗いなど休憩は随時とってください」参加するにあたって大切なことですね。アイスブレイクに「しりとり自己紹介」から始まり、参加者の方々も少し打ち解けた雰囲気のなか、ワークに入っていました。行ったワークは、「①小さい頃を振り返る」「②集団生活が始まった頃を振り返る」……と時系列順に現在まで振り返っていきました。発表や、サビ管さんの解説・説明もあり、話しやすい雰囲気の場でした。休憩をはさんで後半は、ついに「自分の人生年表」の作成に取り掛かりました。グラフ状のシートの上の、人生のターニングポイントとなったところに点を打って、曲線でつなげていきます。完成した年表を見て、自分の人生を客観的に知ることができたのは新たな発見でした。これからは波があっても大きな人生の一部なのだと思って過ごしていきたいです。

マンスリープログラムは毎週水曜の午後に行われています。A型の方対象となります。ご興味のある方はぜひ職員さんにお問い合わせください。

## 職員研修(カスタマーハラスメント)

外部講師をお招きし、実際の事例を交えながら、カスタマーハラスメントの定義や対応の基本、職員としての心構えについて学ぶ機会となりました。



## 『精神科・心療内科ってどんなところ?』

「精神科や心療内科に行くのは、よほど大変なときだけ」と思われがちですが、実際には不眠や不安、気分の落ち込みなど、身近な悩みで受診される方も少なくありません。

初めての受診では、今困っていることや生活の様子をゆっくり聞いていくことが多く、すぐに治療が始まるとは限りません。また、支援は薬だけではなく、話を整理したり、生活面の相談にのったりと、さまざまな方法があります。

「こんな理由で行っていいのかな」と迷う時こそ、早めに相談することが、こころの負担を軽くする一歩になることがありますよ。

