

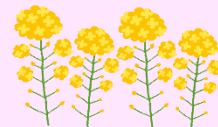
第13号 2022年 4月1日発行

浦安市障がい者就労支援センター
(浦安市ワークステーション 1F)
住所 279-0032 浦安市千鳥 15-5
TEL 047-304-6200
FAX 047-304-6202
✉ urayasu-syurosien@roukyou.gr.jp
開館日 月曜日～金曜日(祝日を除く)
開館時間 午前9:00～午後5:30
運営: NPO 法人ワークスコープ

浦安市障がい者就労 支援センター通信



春は始まりの季節★就労支援センターをよろしくお願いいたします！



日頃より、浦安市障がい者就労支援センターへご支援、ご理解をいただきありがとうございます。昨年度より「NPO 法人ワークスコープ」が運営をスタートし、2年目を迎えることとなりました。この一年、市役所出張相談、WEB 面談の環境整備、通信誌の配布等、新たなチャレンジをおこなってきました。今年度も利用者の意見に耳を傾けながら、前進の一年にしていきますので、今後とも就労支援センターをよろしくお願いいたします。

さて、春は新生活をスタートさせる方も多い季節です。新たな環境でチャレンジする方もいるかと思います。また、環境が変化し、ストレスを抱えることも多いかと思います。「ストレス」と聞くと悪いものと皆さんは思いますか？実は「ストレス」は悪だけのものではありません。人が成長していく上で大切なものになります。例えば、苦手なことを避け続けていてはできることは増えていきません。繰り返すことでできるようになり、また、楽しく仕事ができるようになります。このように成長につながるような「ストレス」を「快ストレス」といいます。ちなみに筋トレも筋肉にストレスをかけ、筋肉を成長させる「快ストレス」の一種です。この「快ストレス」を多くつくれる人とつけれない人の違いは、性格によって変わってきます。何でもマイナスにとらえる人は物事を悪くとらえる傾向があり、悪いストレス(不快ストレス)につながっていきます。一方で前向きに考えられる人は「快ストレス」をつくることができます。日頃よりプラスに考えられる訓練をおこない、「快ストレス」を増やし、成長できるよう日々過ごしていきましょう。



浦安市障がい者就労支援センター 管理者 興松 龍一

エイプリルフールって何？

4月1日は「エイプリルフール」。クリスマスやハロウィン、バレンタインなど日本でも浸透しているイベントの一つではないでしょうか。日本でも毎年、各企業やメディアが様々なフェイスニュースや企画商品(嘘)を発表しています。



そんな「エイプリルフール」ですが起源はこれっていうものがはっきりしていないイベントです。1564年フランスで国王シャルル9世が「ルシヨンの勅令」で新年が4月1日から1月1日になった際に、反発して旧暦を祝ったことが起源になったという説や17世紀にイギリスで行われていた、君主制回復を祝う「オークアップルデー」が起源という説など諸説ありますが、はっきりした起源は不明です。

日本ではその起源は江戸時代や大正時代にさかのぼります。大正時代に欧米から伝わって、習慣化されたという説や江戸時代に中国から「万愚節」という言葉が日本に伝わり、「不義理の日」と呼ばれていたという説などがあります。

「嘘についていいのは午前中のみ」など面白い習慣もあります。あくまでユーモアの日です。全員が楽しい気持ちになれるよう、相手を貶める嘘は控えて、楽しい「エイプリルフール」にしましょう。

当事者研究は、北海道浦河町にある「べてるの家」ではじまりました。統合失調症や依存症などの精神障害を持ち、暮らす中で生きづらさを感じる中で、その体験（いわゆる“問題”や苦労、成功体験）を当事者が持ち寄り、それを研究テーマとして再構成し、背景にある事柄や経験、意味等を見極め、自分らしいユニークな発想で、仲間や関係者と一緒になってその人に合った“自分の助け方”を見出していこうとするエンパワメント・アプローチです。

〈当事者研究の進め方〉 当事者を「自分の専門家」ととらえる

①当事者研究を行う上でお願いしたいこと

- 何を話してもいい、何も話さなくてもいい、また、ここで話したことは他で話さない。

②当事者の語りを、参加者である仲間や関係者が積極的な関心を示しながら聞く。

- 内容が妄想的かどうかの評価をしない、否定しないように配慮する。
- 繰り返し起きる出来事のパターンや、起きている「問題」の意味の見極めと吟味をする。
- あいまいな語りや独特の言葉遣いには、質問して意味をはっきりさせていく。
- 語りの内容を視覚化してよりわかりやすくするために、ホワイトボードや模造紙に図式化する。

③起きていた「問題」をどのように受け止め対処してきたのかを、当事者の語りを通して理解に努める。

- 感情の爆発や強迫的な行為も、「自分の助け方」の一つとして受け止める。
- 感情の爆発や強迫的な行為について満足度や効果を確認し、満足度が低い、問題がある場合は、変わる新たな手立てを一緒に探る。

④従来の「自分の助け方」にかわる「新しい自分の助け方」を検討する。

- 具体的にどのような手立てを、どのようなタイミングで用いればいいのかを実践する。
- 必要な場合は練習し、その結果、効果を見きわめて次の対処を考える。

上記のやりとりを繰り返し、話し合いを深めることで、当事者の世界観が理解できるようになっていきます。

当事者は、理解されることによって、これまで以上に仲間や関係者との信頼関係を深めていき、当事者自身の理解も深まり、考え方のくせやこだわりなどの対処法を考えていくことで、当事者自身が変化していきます。

当事者研究ではどんなに困難な状況にあっても、その場と当事者や仲間の経験の中に、困難を解消する「知恵が眠っている」と考えます。仲間や関係者の経験も取り入れながら、当事者がそれぞれユニークな発想で自助や理解を創造していきます。



新型コロナウイルス感染症対策について

- 咳エチケットの観点から、職員はマスクを着用するようにしております。
- 自宅で検温の上、来所をお願いいたします。
※37.5℃以上の発熱等の風邪症状がある場合は、来所を控えてください。
- マスクの着用と来所および退所時に、手指の消毒のご協力をお願いいたします。
- 面談および講座の運営は、ソーシャルディスタンスを保ち実施しております。

アクセス

公共交通機関 舞浜駅南口より東京ベイシティバス20系統千鳥線（バス乗車10分）

舞浜行（千鳥循環） 千鳥西行 クリーンセンター行 クリーンセンター下車 徒歩7分

※千鳥車庫行のバスはクリーンセンターバス停には停車しません。

