

ひょうご

職親会だより

2015. 2 第34号

※ 職親会(兵庫県精神保健職親会)は、精神障害者の就労を支援する事業主の会です。



平成26年度兵庫県精神保健職親会地域研修会 働く上でのピアの力～仲間同士の支え合い～

平成26年10月22日、平成26年度地域研修会を姫路・西はりま地場産業センター(姫路市)で開催しました。講師には県内外で活躍する6名の支援者・当事者の方をお招きし、それぞれの取り組みや経験について講演していただきました。支援者だけでなく、多くの当事者や家族の方も参加され、働くこと、働き続けることの大きな力となる、「ピア・サポート」について学び、考える機会となりました。今号では本研修会の内容をお届けします。

「精神科医療の視点からみたピアの意味」

医療法人内海慈仁会姫路北病院 院長 西野 直樹 氏

- ・昭和50年代の日本の精神科医療では、「精神障害者に就労は不可能」が定説だった。しかし、医師になったばかりの私は「働きたいと思っている人はいる。それが可能になるよう支援したい」と思っていた。今はウェルネスモデルという個人の強みや回復の潜在能力に注目する考え方が登場する等、精神障害者を取り巻く環境は変わってきた。
- ・ピア(Peer)とは仲間や同僚を意味し、特に同じような状況や障害を有し、同じような課題に直面している仲間の意味で用いられる。そしてピア・サポート(Peer Support)とは、同じ状況・課題・体験を有する仲間同士による支え合いやその仕組みのことである。
- ・1845年に英国で精神障害者の“自助と権利擁護”の運動の中で、ピア・サポート概念の始まりであるAlleged Lunatics Friend Societyが設立された。1937年には米国でアルコール依存症の自助グループであるAA(Alcoholics Anonymous)が設立されピア・サポートが始まった。1980年代には米国でピア・サポートの専門家が資格化された。そして、20世紀から21世紀にかけてピア・サポートは伝統的なケアと比較して低コストなケアとして、様々な分野で採り上げられた。日本においてもピア・サポートは精神障害分野に限らず拡がりをみせている。
- ・ピア・サポートは、“支える側”と“支えられる側”という関係ではない。互いに手を取り、支え合う関係である。
- ・ピア・サポートの発展のためには、ピアを支える組織の存在も重要である。ピアを支援する支援者への教育・研修や活動資金の確保が課題である。また、医療と福祉の連携・協働の枠組みの中でピア・サポートを位置づける必要もある。
- ・失敗することを恐れて挑戦を止めてしまえば、可能性は拡がらない。大切なことは、失敗しないことではなく、失敗しても支える体制を構築することである。



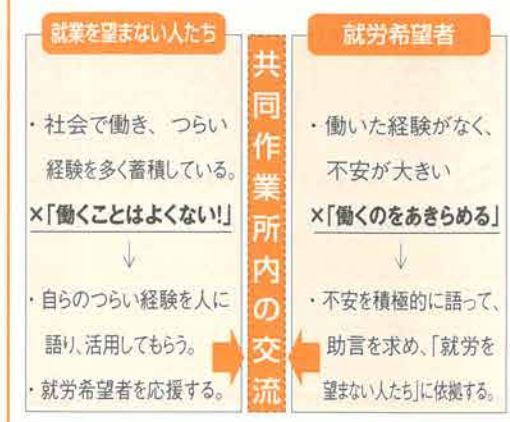
「ピア・ジョブコーチによる就労支援」

社会福祉法人おあしす福祉会 理事 石川 英五郎 氏



- ・社会福祉法人おあしす福祉会は、東京都江東区に就労継続支援B型事業所や就労移行支援事業所などを運営する多機能型事業所。通所者は法人全体で一日300人になる。
- ・1970年代、支援もなく障害を隠した状態での就労が当事者によって果敢に繰り返されたが、多くは病気の再発によって長く働くことは出来なかった。就労を希望する彼らを支える法律・制度もなかった。1980年代、就労が病気の再発につながるという認識から就労希望者を応援しない雰囲気があった。
- ・法律・制度がない中、就労支援の環境づくりとして、過去に就労し辛い体験をした“就労を望まない人”と、就労経験がなく働くことへの不安が高い“就労希望者”が作業所内で交流できる機会を創った（図1参照）。“就労を望まない人”は自らの経験を活かして就労希望者を応援し、“就労希望者”は不安を積極的に語り助言を求めた。
- ・精神障害者が企業で働くために、雇用者は必要となる配慮や対応の方法を実際に示してもらうことを希望し、当事者は気心知れた仲間と一緒に自らのペースで働くことを希望していた。これを受け、「当事者と同じ作業所で作業していた、既に働いている仲間がジョブコーチとして共に働くことで、就労の可能性は広がるのではないか」という、ピア・ジョブコーチの発想が生まれた。その後“企業就労を実現した人”と“これから働こうとする人”の集い、ソーシャルクラブ「頑張ろう会」を立ち上げた。また、企業に対して職場定着が可能となる配慮（指示は簡潔明瞭に、1つずつ小出しに等）を示すなど、施設と企業が共に変わり、交流する中で、ピア・ジョブコーチが形づくられていった。

図1



- ・（事例1）共同作業所に下請け仕事を提供してくれていた企業に、まず1人の利用者（A氏）が就職した。後に実習生として1日4人、1週間で計10人の作業所利用者が企業に通うことになった。実習当初は作業所職員がジョブコーチとして支援していたが、後に企業も合意の上でA氏に実習生の指導を仕事として担ってもらった。A氏は実習生に対し、社長や従業員の性格やクセを解説し「気をつけるべきところは気をつけて、リラックスして働くこと」を伝えた。その後も企業と実習生の架け橋となり、ピアの感覚で両者に働きかけたことで、実習生だけでなく他の従業員にとっても働きやすい職場環境になった。
- ・（事例2）喫茶店のオーナーが口聞き役となり、1社が作業所利用者を雇用した。これが近隣企業に波及し、「職親制度」を利用した訓練生が7人に拡がり「職親通り」が生まれた。最初は作業所職員が各企業を定期的にまわりジョブコーチ的にかかわっていたが、最初に働き始めた2人が徐々に訓練生のまとめ役となり、各人の通院日確保や体調を各社長に報告する等、企業と実習生のつなぎ役になった。彼らは週1回の訓練生による反省会を主催し、懇親会等の開催を社長に進言した。
- ・（事例3）社会適応訓練事業（以降“社適”）で就職したB氏。B氏は社長に対して更なる障害者採用を直訴し、作業所利用者から4人が新たに採用された。採用後も休憩時間には「大丈夫か?」と声をかける等、4人を支え続けた。B氏は4人のことだけでなく、会社のことも真剣に考えている。そのため、病状悪化で欠勤が続いても復帰を熱望され、解雇されない。
- ・おあしす福祉会のピア・ジョブコーチは、制度で定められたものではなく「仲間と一緒に働きたい、仲間を支えたい」という彼らの温かみによって成り立つ取り組みである。ピア・ジョブコーチを担うことに自信を持っていた人は少なく、むしろ自信がない人ばかりだった。それでも「仲間の役に立てるなら」という思いの人が多かった。ピア・ジョブコーチとして、支援を受ける側から支援する側の役割を担うことで、彼ら自身も自信と経験を積み、リカバリーにもつながっている。

・15歳で左官見習いになった、親方も職場環境も厳しい仕事だった。20歳時カラオケ店で働き始めたが、夜～朝の不規則勤務が続いたことで体調を崩し、統合失調症を発症、7ヵ月入院した。23歳時におあしす福祉会を利用することになった。リサイクルショップの下請け等で身体を慣らし、大手居酒屋チェーン店へ就職した。



・居酒屋では週3日、1日3時間、時給820円で働き始めた。主な業務は開店前清掃や前菜盛りつけ、食器準備だった。最初は就労支援センターの職員がジョブコーチとして一緒に働いてくれた。緊張して力が入り、モップを2本折ったことを覚えている。次第に緊張も和らぎ、一人で働けるようになった。後に10人以上のおあしす福祉会の仲間が就職し、自分がピア・ジョブコーチになるなんて思ってもみなかった。

・ピア・ジョブコーチとして、自分でもどうすれば良いか分からず不安だったが、仲間には「安心していい、大丈夫」「俺も最初は緊張したよ」と声をかけ、仕事を教えるのではなく、自分が経験してきたことを伝えた。仲間と一緒に働ける、仲間の格好良い姿を間近で見られることが、とても嬉しかった。

・居酒屋で3年働いた後、ステップアップを考え運送会社へ転職した。この頃失恋し、大量飲酒で周囲の人に心配と迷惑をかけた。おあしす福祉会に戻り、介護施設の清掃業務に就き、介護に興味を持ったが、映画館に就職した。映画館では同僚との人間関係や業務内容に苦しんだが、3年続けた。映画館で働きながらヘルパー2級の資格を取り、今は介護補助として高齢者デイサービスセンターで働いている。

・おあしす福祉会利用者で就労した仲間の集い「OB会」の会長をやっている。OB会では食事やお酒を共にしながら、互いの近況報告や苦勞、愚痴など様々なことを話すことで、就労が継続できるよう励ましあっている。

・現職場で定年まで働き、介護福祉士の資格を取って職場に貢献したい。結婚もしたい。障害があることは大変だけど、色々な人の思いや気持ちを知ることができた。これからも負けん気を持って生きていきたい。

・最後に、母親には迷惑を沢山かけた。障害を母親のせいだと思っていた時期もある。振り返ると反省することばかり。きっとこれからも、母が亡くなってからも、反省し続けることになると思うが、母の面倒は最後まで看たいと思う。

『働く当事者のつながり～同僚による学び合い、支え合い～』



有限会社サポートセンターれいめい 代表取締役

野村 浩之氏

・有限会社サポートセンターれいめい（以降“れいめい”）は社適を活用した精神障害者就労支援に取り組んで7年になる。本日は社適を卒業した2人の体験談を通じ、れいめいで自然発生している、同じ精神障害を持ちながら働く職場の同僚とのつながり、支え合いであるピア・サポートについて紹介する。

・れいめいでは同僚同士によるピア・サポートが社適、就労の継続を支えている。同じ体験・思いをしてきたピアによる言葉は、同じ言葉であっても支援者が使った時とは違う伝わり方をする。

・ピア・サポートは一方が支え、もう一方が支えられる関係ではない。一方は職場の先輩として就労を支え、もう一方は人生経験を活かし個人的な相談に乗る等、相互の支え合いである。





- 4年前、自動車セールスの仕事をしていた時、うつ病を発病した。仕事のノルマが厳しく、辞めなかったが妻子を養うため働き続けた。失敗を上司に叱責されたことで、仕事のことを考えると身体が震え、声が出せず、マイナス思考で頭が一杯になった。仕事が出来ない自己嫌悪、家族を養えない情けなさから将来への希望が持てず、現実から逃げるために死ぬことを考えるようになった。
- 「次に怒られたら死のう」と考えていた。そんな時、車を購入してくれたのが野村さんと、れいめいの先輩職員Tさんだった。地域の相談役でもあった野村さんに相談し、早期の休職又は退職と精神科受診を勧められたが、休職も退職も精神科受診も出来ないまま、ついに倒れて精神科病院を受診し入院した。入院中、野村さんが「仕事を辞めても傷病手当、失業保険が出る。治療して別の仕事をしても良い。もし働けなかったら、障害年金の申請も手伝う」と言ってくれたことで経済的な不安はなくなった。また、支援者に妻を交え、死ぬことについて考える時間を設けてもらったことで、「良い死に方なんてない」ことに気付き、死ぬことへの思いも薄れていった。しかし、仕事のことを思うと冷や汗が出て身体が硬直してしまうため、働くことは不可能だと思っていた。そんな時、野村さんから社適を紹介された。社適は傷病手当、失業保険を受給しつつ自分のペースで社会復帰への訓練が出来る、理想的な制度だった。
- 最初は高齢者向けパソコン教室の助手として、簡単なことから成功体験を重ねた。最初は失敗ばかりだったが、野村さんはいつも失敗を歓迎してくれた。利用者さんからの感謝の言葉で、人の役に立つ実感、自分の存在価値を確認できた。ホームヘルパーの訓練もし、Tさんにも仕事を教えてもらった。介護に関心はなかったが、感謝や労いの言葉が飛び交う職場に魅力を感じるようになった。れいめいには自分と同じように精神疾患を持った人が活躍していたことで「私にも出来るかも」と思うようになった。
- れいめいでのピア・サポートの魅力は、気持ちの共有が出来る仲間が近くにいてくれること。仕事を教えてくれ、落ち込んだ時は励ましてくれ、必要な時には指導をしてくれることもありがたい。社適終了後はれいめいで雇用され、週30時間働けるまでに回復し、幸せな毎日を送っている。生きていて良かった。これからは、私と同じ境遇や悩みを持つ方を救いたい。

有限会社サポートセンターれいめい 安井 愛華氏



- 高校2年時からうつ状態となり、高校を中退した。病気のせいで良い思い出がなく、友人に会うのも辛くなり縁を切った。家族との関係も悪化したことで家に居づらくなり、周りの全員が敵に見えていた。病気になったことを母親の責任にして、恨みと敵意で一杯だった。処方薬に依存し、副作用に苦しんだ。れいめいとは出会って2年、様々なことが変化する日々で、とても早く過ぎた。減薬も順調に進み、電車に乗れるようになり、顔に筋肉がついて自然に笑えるようになり、他人の幸せを喜べるようになった。
- 「病気を治さなくては何も始まらない」と思っていたが、病気を抱えながら働く先輩ヘルパーを見て「こんな自分でも出来るかも」と思えた。ヘルパーの仕事は、抵抗を覚えることも多かったが、利用者さんからの感謝の言葉のおかげで抵抗もなくなった。母親は最近の私を見て喜んでいて。そんな母を見て、私も嬉しい。素直に謝れていないが、しっかり働き、親孝行していきたい。
- これまで頑張ることができたのは、ピア・サポートがあったから。相談できる人がいて、目の前で頑張っている姿を見せてくれる人がいたから。れいめいでは自然にピア・サポートが行われている。尊敬できる先輩職員や利用者さんからの支えで頑張ってきた。今は支えられてばかりだが、いずれ誰かを支える存在になりたい。

☆兵庫県精神保健職親会 会員及び賛助会員 募集中

(研修会の案内、機関誌『職親会だより』をお届けします)

会 員 (社適事業所に限る) 年会費 3,000円

賛助会員 (団 体) 年会費 3,000円

賛助会員 (個 人) 年会費 1,000円 を募集しております。

☆職親会では『手伝ってください！職場への第一歩』《手引き書 (A4 冊子) 版・リーフレット版》を作っています。就労支援で困った時や啓発にご活用ください。

【事務局】〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通1-3-2

兵庫県精神保健職親会 (兵庫県精神保健福祉センター内) Tel 078-252-4980 Fax 078-252-4981

お問い合わせや、ご賛同いただける場合は、上記事務局までご連絡下さい。