

活用できる ハンドブック

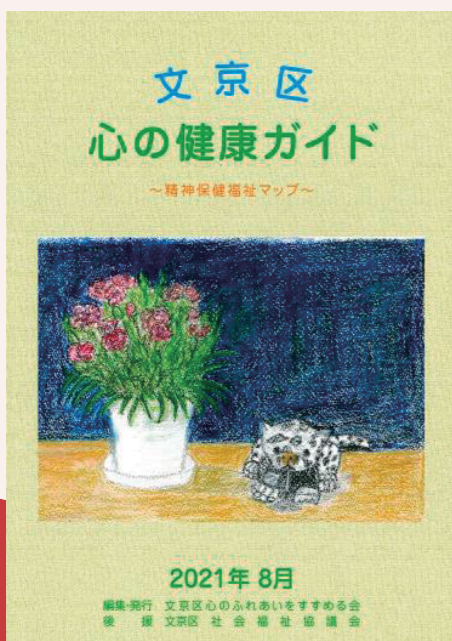


文の京 障害者福祉のてびき



障害のある方に対するサービスの内容と利用方法などを掲載しています。この手引きの内容は文京区ホームページでも見ることができます。

文京区心のふれあいをすすめる会 心の健康ガイド



主に精神障害のある方が活用できる制度やサービス、事業所が紹介されている冊子となります。デイケアやリワークデイケア、地域活動支援センターなどの事業所も掲載されています。文京区心のふれあいをすすめる会にて編集発行をしています。

紹介されている事業所

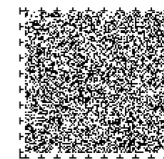
- | | |
|------------------------------------|---------------------|
| (1) 文京区障害者基幹相談支援センター | (10) 小石川東京病院 |
| (2) 本富士生活あんしん拠点 | (11) ホームいちょう |
| (3) 文京地域生活支援センターあかり | (12) 第2 ホームいちょう |
| (4) エナジーハウス | (13) 文京ホームアンダンテ |
| (5) 地域活動支援センターみんなの部屋 | (14) 文京区障害者就労支援センター |
| (6) 保健サービスセンターしいのき会 | (15) 銀杏企画 |
| (7) 東京大学医学部附属病院精神科
デイホスピタル (DH) | (16) 銀杏企画 II |
| (8) 東京医科歯科大学医学部附属病院
精神科デイケアからふる | (17) 銀杏企画三丁目 |
| (9) 小石川メンタルクリニック
リワークデイケア | (18) アビーム |
| | (19) 銀杏企画三丁目移行分室 |

文京 かかりつけマップ



精神科だけに限らず、区内の医院・歯科医院・薬局が掲載されています。文京かかりつけマップの記載情報は、文京区ホームページで検索することができます。
URL: https://www.u-system.com/u-wins/bunkyo_top/

事例紹介



事業所名	ページ	事業所名	ページ
小石川メンタルクリニック	49～50	銀杏企画三丁目移行分室(就労の経験について)	55～56
東京都立王子特別支援学校	51～52	工房わかざり	57～58
銀杏企画三丁目移行分室	53～54	文京区障害者就労支援センター	59～60

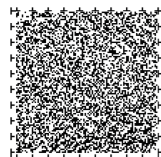
就労支援コラム2 「オープン?クローズド?って何のこと?」

就職活動をする際に、「オープン就労でいきますか?クローズド就労でいきますか?」といった話を聞くことがあるかもしれません。初めて障害者雇用で挑戦しようとする方にとっては、「何のこと?」と聞き慣れない表現だと思います。

オープン、クローズドの表現は、障害内容について職場へ伝えるか、伝えずに働くかを表しています。オープン就労は、企業に障害内容を伝える働き方、クローズド就労は企業に障害内容を伝えない働き方となります。

よくある質問では、「障害者手帳を取得したら、障害者雇用求人以外にしか応募できないのですか?」というお話を頂きます。障害者手帳を取得されたとしても、障害者雇用求人以外への応募も、もちろん可能です。ただし、オープン就労とクローズド就労では働き方のメリットデメリットもあると言われています。下記にまとめてみましたので、ご参考にいただき、これからの働き方を考えるきっかけにいただければ幸いです。

	オープン就労 (企業に障害内容を明かす)	クローズド就労 (企業に障害内容を明かさない)
メリット	<ul style="list-style-type: none"> 合理的配慮の相談がしやすい (P.31コラム1参考) 例えば・・・体調への配慮 平日の通院への配慮 少ない日数/時間から始めやすい 就労後の定着支援を受けられる 	<ul style="list-style-type: none"> 求人の選択肢は多い 自分の好きな職種を選びやすい 業務内容に応じて、給与が高い案件もある 数時間からフルタイムまで就業時間の選択肢が豊富
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> 求人の種類は障害者雇用求人が中心になる 平均給与が高くない傾向がある 障害者手帳が必要となる 人事担当者、上司等へ自分の障害内容について伝える必要がある 週20時間以上の就労が必要となる 	<ul style="list-style-type: none"> 体調が悪くても休みにくい 残業など行う必要がでてくる 通院日の設定が限られる 職場内での困りごとは、独力で解決する必要がある



医療

小石川メンタルクリニック(リワークデイケア)

住所: 文京区大塚3-6-5



フロア

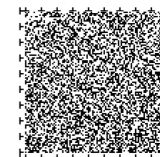
様々なプログラムを実施しているフロアです。
身体を動かし体力向上を目指したり、コミュニケーションをとるもの、頭を働かせ集中力の向上を図るものなどがあります。

3 プログラム参加

最初は周りの目を気にして、馴染むまでに時間がかかりましたが、様々なプログラムに参加する中で、周りの人とも打ち解けられるようになっていきました。

週2回半日からのペースで通い始めました。朝のだるさから欠席することもありましたが、徐々に生活リズムを取り戻し、通う頻度を上げていくことができました。体調が少しずつ安定してくると、仕事の行い方についての振り返りを担当スタッフと共に行いました。同僚たちへの引け目から、必要以上に自分で仕事を抱え込んでいたことや、休みを取ることに大切さに気がきました。デイケアに通う仲間の言葉を参考に、もっと周りの人を頼ってもいいんだと考えられるようになりました。

認知行動療法や、SSTといったプログラムにも参加し、気分が落ち込むときの対処法や、仕事を抱え込みすぎたとき、周りに助けを求める方法を学びました。一方でまだ体調の波もあり、再び同じような条件で働くことには、また体調を崩してしまうのではないかと不安も大きく、障害者雇用での配慮を得ながら働いてみたいと考えようになりました。



13 事例

支援(利用)の流れ



Aさんの支援事例

【利用経緯】

IT企業で一般就労していたが、体調不良での休職を繰り返し、退職となってしまった。自宅で休養を続けていたが、体調を回復し再就職へ向けたきっかけを掴みたい。

1 見学・体験利用



30代 男性
診断名: うつ病

IT企業でSEとして働いていたAさん。日々責任感を持って仕事にあたっていましたが、膨大な担当業務を終業時間までに終わられず残業も増える中で、次第に体調を崩し休職へ至ってしまいました。

長期間不在にすることで同僚に迷惑をかけるわけにはいかないと、少しの自宅療養を経て復帰。周りの社員からは心配の声もありましたが、休んでしまった分を取り返そうと働きました。仕事が終わらないのは自分の作業が遅いからだと考えていたAさんは、休憩時間も返上して働きましたが、集中力も落ち、ミスを上司から指摘されることが増えました。自分を引け目を感じ、普段からも人目が気になるようになっていたり、自信や意欲が無くなってしまいました。

欠勤を繰り返し、うつの症状も悪化。休職の期間も満了となってしまったことで退職となりました。自宅療養を続ける中、再び働けるようになりたいと考えてはいたものの、なかなか動き出すきっかけを掴めません。そこで、主治医の先生からリワークデイケアを利用する提案がありました。実際に見学や体験参加へ行き、集団の中で過ごすことに不安もありましたが、何か自分のためになればと、参加を決めました。

2 本参加

4 就職

PCスペース

個人課題の作業を行ったり集中したいときに使います。

同じフロアにはソファもあり、体調が優れない時や、落ち着いて時間を過ごしたいときに利用できます。

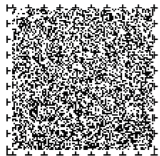
5 フォローアップ

ハローワークで紹介を受けた企業で見学や実習を行い、より具体的に障害者雇用の職場をイメージすることができるようになりました。

応募した内の1社に事務職で採用が決まり、短時間での勤務から再就職を果たしました。常に良い調子を維持できるわけではないですが、不調になりそうときには上司に相談に乗ってもらうなど気を配ってもらいながら仕事を続けています。

再就職をした後もデイケアには2ヶ月に1回程通い、フォローアップの利用をしています。担当スタッフに相談に乗ってもらったり、仲間に出会えることが安心につながっています。

13 事例



福祉 都立王子特別支援学校

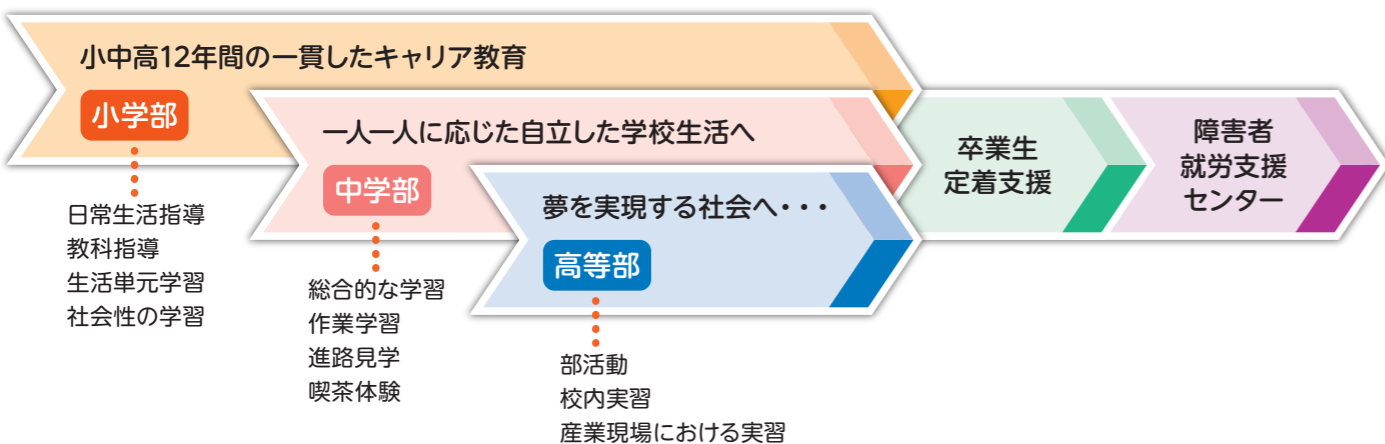
住所：北区十条台1-8-41



自立に向かって確かな学び

小学部、中学部、高等部からなる知的障害(療育手帳か医療的診断)のある児童・生徒が通う学校です。教科学習やキャリア教育に取り組み、自立と社会参加に向けて学習しています。地域や関係機関との連携を活かし、児童・生徒の役割や体験を様々な計画し、小学部から高等部まで12年間の系統的で発展的なキャリア教育を目指して取り組んでいます。

支援の流れ



Aさんの事例

- 1 教育相談 入学相談
- 2 高等部 入学



20代 療育手帳4度 診断名：知的障害広汎性発達障害

中学校入学後に学習面や友人関係が課題となり、普通学級から特別支援学級に転学しました。その際、療育手帳を取得し、福祉サービスを受けられるようになりました。学校生活でも特別な支援を受け、学習に取り組みました。高校進学に向けては、担任の先生のアドバイスで高等学校や特別支援学校など様々な学校を見学し、その中で、特別支援学校の生徒が明るく活き活きと活動していると感じ、担任や進路指導の先生、保護者や本人とたくさん相談をし、特別支援学校高等部への進学を決めました。その後、中学3年生の11月に入学願書説明会に参加し、1月に入学願書を提出、2月の入学相談を受けました。緊張していましたが、面接や国語、数学の問題に取り組み、4月の入学許可予定者発表を経て、4月に高等部に入学しました。

3 高等部 3年間の様子

入学後は、教科学習や委員会活動、部活動に取り組み、仲間と楽しく学校生活を送りました。部活動は美術部に所属し友達と楽しく好きな絵を描き、美術展にも出展していました。1年生では教科「職業」で、自己の理解や職種の特徴、働く準備に必要なことなどを学習し、作業学習では仕事に取り組むための意欲や協調性を体験的に学びました。進路先見学会では、働く卒業生の職場を保護者とともに訪問し見学しました。卒業生の働く姿に将来のイメージをふくらませ、自分の卒業後の進路について考えるきっかけになったようです。2年生では職場体験実習(短期)や、産業現場における実習(中、長期の現場実習)を通して、実際に働くことを体験しながら楽しさや厳しさを学び、自分の進路選択に向けて、保護者や先生と一緒に相談しながら考えていました。さらに3年生では、卒後の働く生活についても学習し、「働く」「住む」「楽しむ」「学ぶ」について具体的な夢を語り合いながら、現場実習を通して進路先を具体的に考え、自分で選択し決定しました。

※個人が特定できないよう内容を変更しています。

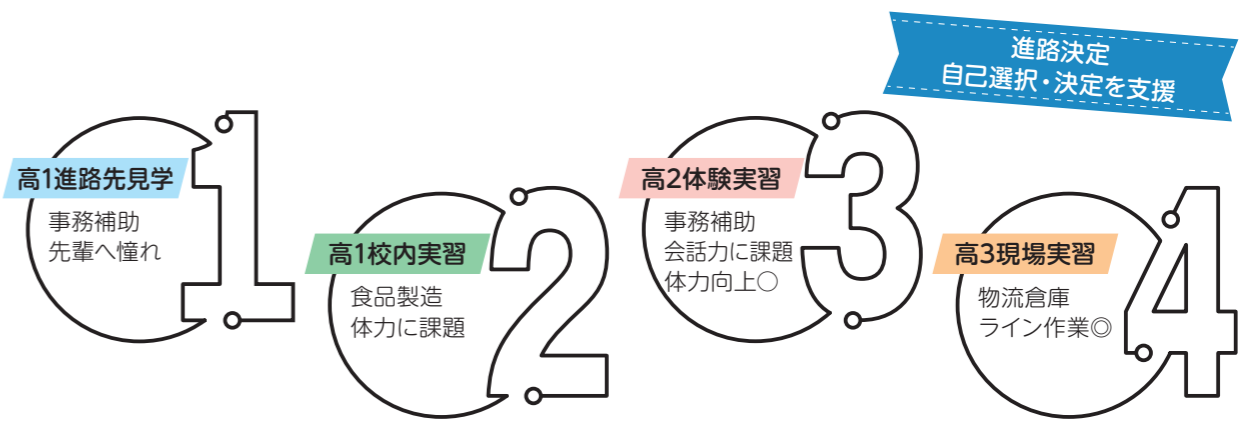


高1進路先見学会



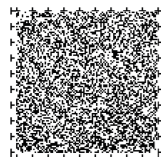
高2産業現場における実習

4 Aさんの 就労ストーリー



5 定着支援

高等部卒業後は、3年間かけ定着支援を行っていきます。その間に地域の障害者就労支援センターにも引き継ぎを行います。本人や会社、事業所が困っていることをお聞きし、対応していきます。その他、転職支援や余暇支援についても、お話をうかがいます。具体的には、毎月の卒業生食事会や卒業生向けランニングクラブ、本人講座などを開催し、皆さんとお話する機会を作っています。卒業生の多くは、学校生活最後の仲間や先生に会うことをとても楽しみにしていて、リフレッシュにもつながっているようです。



福祉

銀杏企画三丁目移行分室(就労移行支援事業所)

住所: 文京区本郷3-37-1 中村ビル2階



プログラムの様子

- ◆就労移行支援事業
 - ・一般就労等を目指す
 - ・就労のための知識、技術の向上を図る
 - ・**利用期限は原則2年**
 - ・利用開始時、65歳未満

支援(利用)の流れ



Bさんの支援事例

[Bさんの希望]
安定した生活を送るために、オープン(障害を明かして)就労がしたい

1 見学体験参加



40代 精神障害者保健福祉手帳2級 診断名: 統合失調症

学生時代に統合失調症と診断され、入退院を繰り返していたBさん。職を転々とし、事務の仕事を経験しました。3年勤めた職場で、年下の同性後輩が入社したことを機に被害妄想・幻聴が現れ、休職、その後、自ら退職。休養期間を経て主治医から、就労継続支援B型を教えてもらい、通所することになりました。最初は、週2日の午前のみから始め、2年後には週5日午前午後ともに通える体力がつかえました。その頃から「以前のように働きたいな」と思うようになり、担当職員に相談。移行支援事業所を教えてもらい見学、体験参加をさせていただきました。生活リズムも安定し、B型でも係活動に参加できるようになり自信もついてきたので、面接を経て、利用を開始することになりました。

2 面接

[申請手続き]



お住いの区役所の窓口へ連絡



担当保健師と面談

必要書類: 障害者手帳、自立支援医療受給者証、マイナンバー書類、申請書(一緒に記入します)サービス等利用計画orセルフプラン



区の会議にてサービス利用が認められると、**障害者福祉サービス受給者証**が交付



利用開始

3 受給者証申請

4 利用決定(利用開始)

久しぶりの就労ということもあり、プログラムに専念し、就労のための知識・技術の向上を目指しました。Bさんは、よく気づき面倒見がよい反面、距離が近くなり、対人関係でトラブルになることがありました。程よい距離を保つために、丁寧な言葉で話す・呼称は「〇〇さん」と言うことを目標としました。SST(社会生活スキルトレーニング)で練習したり、ビジネスマナーで働く姿勢を身に付けました。

2週に1回、仲間と目標を共有するプログラムがあり、日頃頑張っているところなどを仲間から言ってもらえることで、自信につながりました。

5 就労準備支援

◆就労移行プログラムの利用イメージ

STEP 01

- ・プログラム参加が中心
- ・【目的】新しい環境に慣れる、できているところと課題の整理&目標設定、障害者就労についての情報収集、働く姿勢を身に付ける

STEP 02

- ・プログラム参加+(リストを達成できていれば)就労支援センター・HW登録
- ・【目的】障害特性や配慮事項などの整理、職業適性・合った環境・働き方の整理、企業で働くイメージ作り、書類作成

STEP 03

- ・個別に就職活動本格化(企業見学・実習など)

6 就職活動

1年後、就職活動本格化。不採用が続きましたが、1社職場実習を行うことができました。Bさんの丁寧で正確な仕事ぶりが評価され、ぜひ一緒に働きたいと採用のお話しをいただきました。しかし、度重なる不採用で自信をなくしていたBさんは、採用を辞退したいと支援員に相談しました。

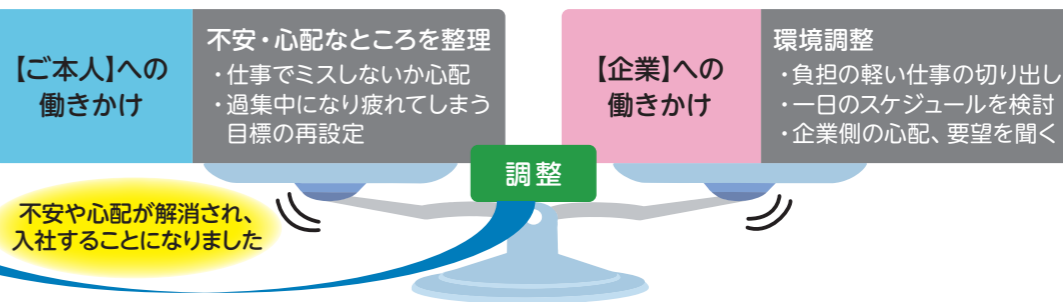


面接練習の風景

入社

6か月後

7 就労定着支援3年間

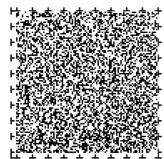


【入社後】※引き続き、支援します

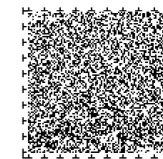
- ・初めの1週間は業務終了の定期報告電話で話しを聞きます(段階的に減らしていきます)。
- ・毎月1回、支援者が訪問。ご本人、企業、支援者で面談実施。
- ・適宜、電話、メール相談(企業に相談できないこと、生活面の悩みなど)。
- ・診察同行や企業、関係機関と連携し、長く安定して働けるよう支援します。

13 事例

13 事例



就労経験の事例



1 就労前

2 デイケア

3 就労支援 B型

4 就労移行 支援



Hさん 30代 男性 精神障害者保健福祉手帳2級 診断名: 統合失調症、発達障害

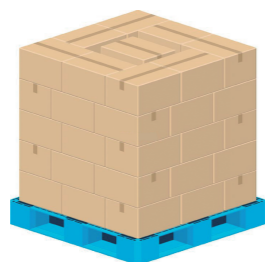
高校時代、人付き合いが苦手で引きこもりになりました。初診は17才のときでした。主治医の勧めもあり、生活リズムを整えたり、人との付き合い方を学び、社会復帰に向けて治療・リハビリを開始しました。2か所のデイケアに合計約5年半通い、友人もできて「いつかは働きたい」と希望を持つようになりました。その後、区内の就労継続支援B型事業所に約3年間通いました。デイケアと作業所では、一緒に遊びに行く友人もできました。作業所では、積極的に係活動に参加し、自信を持てるようになりました。



デイケア時代の友人らが就職したと話をきき、「自分も働きたい」と強く思うようになり、就労移行支援事業所に通うようになりました。当時は、実家暮らしで、父親と衝突することが度々あり、その都度事業所を休んでしまいました。その当時の担当職員から、父親と距離をとるために一人暮らしを勧められました。最初は、そんなことができるのかと不安でしたが、いろいろな支援者や母親から支援を得て、半年後に一人暮らしを開始することができました。

それ以降は、「休まず通所すること」を目標とし、無遅刻無欠席で通うことができました。勤怠が安定したため、担当職員と相談し、本格的に就職活動を始めることにしました。僕は、体を動かすことが好きで、ジムで体を鍛えるという趣味があります。また、当時、事業所外の清掃アルバイトに参加させてもらっており、体を動かす仕事(清掃など)が自分には向いていると思いました。

数社、企業体験実習に参加させていただき、働くことのイメージ作りをしました。アパレル会社の倉庫管理実習では、元気の良さや素直さを評価していただきました。移行支援事業所の利用期限ぎりぎりまで就職先が見つからず、焦りもありましたが、仲間や支援者からの励ましの言葉もあり、自分を信じて活動していました。そんな中、店舗清掃の体験実習をさせていただいた企業から内定の連絡をもらいました。



5 就職

【仕事内容】

飲食店の開店前清掃(チーム3~4人で各店舗の清掃を実施)

【雇用形態】

6か月のトライアル雇用後、正規雇用

※最初は、4時間→5時間→6.5時間と徐々に時間を増やしていきました。

◆Hさんにお話を伺いました



採用の話もらったときの感想を教えてください

採用が決まったときは、「仕事できることがかっこいい」と思ったし、うれしかったです。こんな自分でも就職できたことで、成功体験になり自信にもつながりました。



働いてみての感想は？

実際に働いてみると、「働くこと決めたなら、その仕事を全うしなければいけない」と思うようになりました。(生きていく上で)働くことから逃げられないので、自分が決めた仕事をやり遂げたいと思っています。ただし、スキルアップのために転職や次のステップに挑戦することも大事だと思います。



職場で意識していることを教えてください

チームで開店前清掃を行っています。僕はプライベートで嫌なことがあると、イライラしたり落ち込み、その気持ちを職場に持ち込み、場の雰囲気が悪くなり、生産性が下がることがありました。それ以降は、プライベートは持ち込まないことを意識して仕事をしています。



日頃、困ったことなど相談は誰にしていますか？

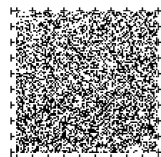
職場やプライベートで困ったことがあれば、移行支援時代からお世話になっている支援者や主治医、訪問看護師に相談しています。



どんな支援を受けていますか？

現在、定着支援事業を利用しています。月2回、事業所で定着面談をしてもらい、会社や生活の困りごとを相談しています。2~3カ月ごとに、職場に訪問してもらい仕事の様子を見てもらっています。会社は、1か月の仕事の様子を数値化して評価してくれるので、自分の弱点(課題)や自分のやるべきことがわかります。





福祉 社会福祉法人わかぎり工房わかぎり

住所：文京区春日2-19-3 北原ビル3F

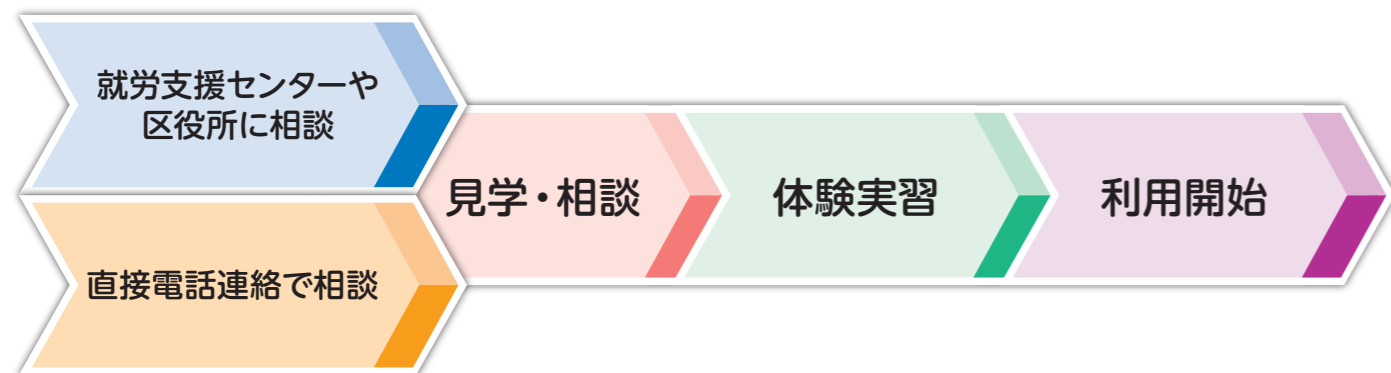
就労継続支援B型事業所(定員20名)

主に知的障害者の方に働く場を提供し、日々の生活や作業を通して社会自立への援助を行っています。

18歳～70代の方が利用しています。作業活動以外にも年間を通して、ボウリング大会やバスハイク、レクリエーションなどのイベントを開催しています。



支援(利用)の流れ



Aさんの事例



30代 愛の手帳2度 診断名：知的障害・ダウン症

知的障害のAさん。学生時代からこだわりが多く、遅刻することが多々ありました。工房わかぎりに通い始めても度々遅刻をしていました。工房わかぎりでは、定期的な声掛けや個人面談を行い、何故遅刻してしまうのか、どうすれば遅刻しないで通所することができるか職員と一緒に考えていきました。

面談を通して、「○曜日と○曜日は遅刻しないで来る」と目標を設定しました。最初は不安そうにしていたが、目標を守り、決められた曜日は遅刻しないようになりました。

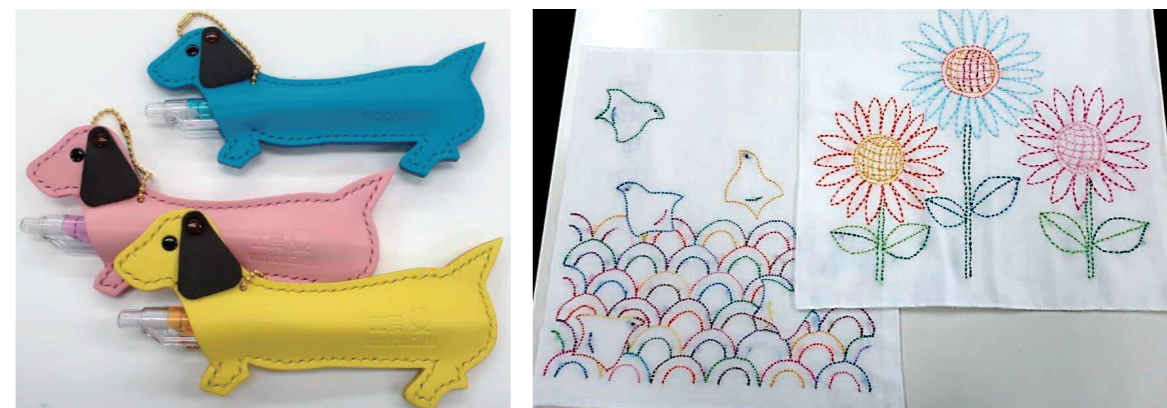
そのうち、違う曜日にも遅刻しないで通所することが出来るようになりました。今では、ほぼ毎日無遅刻で通所しています。朝の時間帯も余裕をもって活動することが出来るようになりました。

Bさんの事例



60代 愛の手帳4度 診断名：知的障害

工房わかぎりを利用する前に一般就労の経験をしていたBさん。諸事情により会社を辞めて、工房わかぎりに通うことになりました。Bさんは話をすることが大好きで、工房わかぎりのムードメーカーとして職場を盛り上げていてくれます。しかし、人前に立って話す場面になると、とても緊張してしまう性格でした。本人から「みんなの前で話す時、焦らないで落ち着いて話せるようになりたい」との要望もあり、工房わかぎりで行われているわかぎりの会(自治会)の会長を任せることになりました。役割として、月に1度、会の進行を行っています。その効果もあったのか、徐々に人前に立っても焦らずに意見発表や司会をすることが出来るようになってきました。



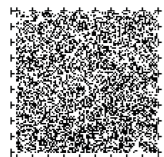
工房わかぎりでは、自主製品(革製品や手芸用品)の製作・販売を中心に活動を行っています。その他にも月に1回ほど外部委託の作業に出ることがあります。アットホームな雰囲気、休憩時にはタブレットで動画を見たり、CDを聴いたり、利用者同士で会話をしたりして楽しんでいます。

Cさんの事例



20代 愛の手帳3度 診断名：知的障害・自閉症

特別支援学校卒業後、工房わかぎりに通い始めたCさん。Cさんは自身の気持ちを伝えることが少し苦手な性格で、利用者・職員と話すことに消極的でした。利用者同士話すきっかけとして、まず、基本的な挨拶・返事・報告を指導し、毎日誰かと言葉を交わすことが習慣になるようにしていきました。その他、月に1度行っている委託業務にも参加してもらうことになりました。委託業務では、外部の方に大きな声で挨拶をしたり、利用者同士で協力して作業をしたりする為、Cさんにとって大きな刺激になりました。こうした経験を積み重ねていくうちにコミュニケーション能力が向上し、周囲の人達に元気な声で挨拶をしたり、自身の気持ちをしっかり伝えることが出来るようになってきました。



福祉

文京区障害者就労支援センター

住所：文京区本郷4-15-14 文京区民センター1階



ラウンジ

就労移行支援事業所や就労継続支援A型/B型、様々な障害者雇用に関する資料を置いています。また、相談室としても利用しています。職業ガイダンスは、ラウンジで行っています。

支援の流れ



Aさんの相談事例

【相談したいこと】

派遣社員として就労していたが派遣先企業の業績が悪化してしまい契約が終了となってしまった。新しい就労先を探していたが、短期しか見つからず生活に困っている。これからどのようにしたらよいか相談したい。

1 職業ガイダンス



20代 精神障害者保健福祉手帳3級
診断名：うつ病

うつ病の診断を受けていたAさんは、自身の特性と向き合いながら派遣社員として一般事務のお仕事をしていました。真面目な性格から、会社の皆からも頼りにされて働きがいを持って仕事をしていました。そんな折、突然派遣先の企業の業績が悪化してしまい契約が終了となってしまいました。新しく紹介してもらえる仕事は短期が多く、契約終了の不安と新しい職場の変化についていけずに体調を崩してしまいました。仕事も出来ず貯金もなくなってしまったAさんは、保健所からの紹介でガイダンスに参加されました。

◆具体的な相談内容

- 1.生活に困っており、障害年金の事を聞きたい。
- 2.自分に合った仕事を見つけ正社員として働きたい。
- 3.経歴書の作成や面談が苦手である。



3 相談

ガイダンスに参加されたAさんは、障害者雇用の存在を知り正社員として長く同じ会社で働き続けたいと思われたそうです。突然の契約終了と環境の変化から、状況を整理出来なかったAさんですが、支援員と一緒に生活環境やこれからの仕事について整理をしていきました。

まずは、生活の安定を目標として年金や生活費について支援員と一緒に相談に行きました。自信を失っていたAさんですが、生活の目途がたち安心されたようでした。

※個人が特定できないよう内容を変更しています。

1

国保年金課・生活福祉課同行

- ・障害者年金の申請について相談を行った。
- ・生活福祉課へ生活の相談を行った。

2

委託訓練 情報提供

- ・自身の興味と特性にあった職業訓練を受講。

3

東京障害者職業センター職業評価

- ・障害特性の自己理解や整理をするため利用。

4

文京区障害者就労支援センター継続面談

- ・職務経歴書の作成や配慮事項を整理し、面談練習を行う。



相談室

新型コロナウイルス感染予防のため、パーティションの設置、サーキュレーターで空気がこもらないようにしています。

5 就職

職業評価を受け仕事をしていく上で必要な配慮事項について整理を行い、委託訓練も終了されました。主治医からも再度仕事への挑戦を後押しされて、目標としていた一般事務正社員として就労をされました。面接時には、「1ヶ月に1回、平日に通院することについて」、「業務について相談できる担当の方を決めて頂くこと」、「スピードを求められる業務の場合は、仕事量を調整して頂くこと」を配慮事項として伝えました。就労後も、定期的に就労支援センターと仕事終わりに面談を行い、職場での不安なことなど相談を継続しました。半年後、上司が異動することになり、新しい上司に改めて相談する配慮事項について、Aさんと支援員とで整理を行いました。支援員が会社訪問し、Aさんと新しい上司と職場での配慮事項について確認をしました。

6 職場定着支援