

shi tto ko

GUIDE BOOK

精神障害者と共に働くための 知っところガイドブック

京都府精神保健福祉
総合センター所長 土田英人 監修



人にはそれぞれ個性がある。
几帳面な人、おおらかな人。
繊細な人、鷹揚な人。
一人を好む人、仲間といると安心する人。

一人ひとりの違いを尊重して、
向かい合ってみる。
そこから、安心できる職場になっていく。
障害があってもなくても、
変わらないルールだと思う。



このガイドブックでは、精神障害を
理解するためのヒントをご紹介します。





目次

僕の再就職日記 04

知ってほしい精神障害のこと 11

データから見る こんなに身近！ 精神障害の方たち 12

知るところ！ 1 統合失調症 14

知るところ！ 2 気分障害 15

知るところ！ 3 神経症・ストレス関連性障害 16

知るところ！ 4 てんかん 17

知るところ！ 5 高次脳機能障害 18

知るところ！ 6 発達障害 19

ここがポイント！
精神障害の方との接し方 20

Column 京都 精神科医療の歴史 22

実際どうなの？ 支援者に聞く
働く精神障害の方のこと 23

インタビュー

独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構京都支部
京都障害者職業センター 24

栄人会 ワークネットきょうと 26

一般財団法人 長岡記念財団
しょうがい者就業・生活支援センター
アイリス 28



精神障害がわかる本・映画 30



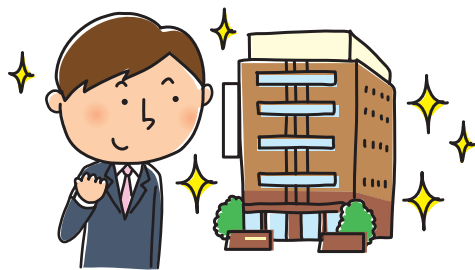
障害者を雇用する企業のための相談窓口

32

僕の再就職日記

僕は子どもの時から
地道に、コツコツと
生きてきた。

地元の大学に進学し、
そこそこの企業に就職したんだ。



結婚して、子どもにも恵まれた。
それは、僕の思い描く
「普通の幸せ」そのものだった。

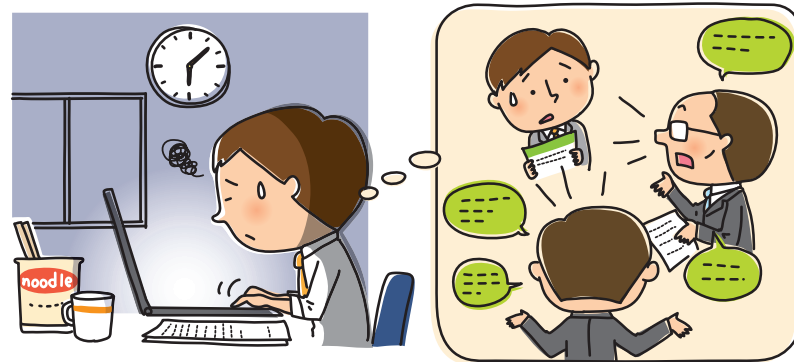
会社では、
ソフトウェア開発の部署にいた。
その春、大きな仕事が舞い込んだ。
大手小売業の
商品管理システムの開発だ。

僕はこのプロジェクトの
責任者となった。

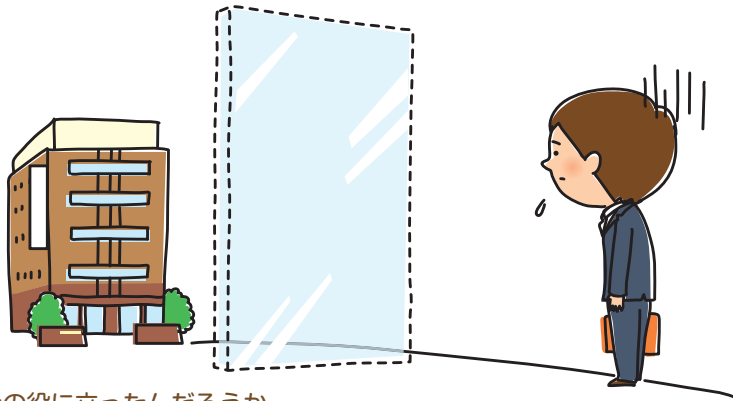


プロジェクトは過酷なものだった。

順調に組み上がっていたプログラムが、クライアントの度重なる要望で、
何度も何度も作りかえられた。深夜の残業が続いた。



仕事に向き合っても、なんの気力も湧いてこない。うつむくとなぜか涙が出てくる。
人と話すのも億劫になり、仕事でミスが重なるようになった。



僕の仕事は会社の役に立ったんだろうか。
会社の足をひっぱっているんじゃないだろうか。

**みんな、僕なんていなくなればいいと
思っているんじゃないだろうか……。**

妻の励ましやなくさめまで自分を非難するように聞こえ、
仕事だけでなく家族の未来や人生の見通しすべてを失ってしまった気がした。
とうとう、朝、目が覚めても身体を起こすことができなくなってしまった。



「このまま消えてなくなっていきたい」

会社を数日欠勤し、そうつぶやいた僕を見かねて、
妻は、僕を精神科に連れて行ってくれた。

「うつ病」、そう診断された。

それから、投薬治療が始まった。
主治医と相談し、仕事を休職。自宅療養することになった。



薬の副作用のせいか、はじめのうち頭がぼんやりしたが、
よく眠れるようになった。
しばらく服薬を続けるうちに、次第に頭もすっきりした気持ちになっていった。
発病から1年、少しずつ自信も回復し、主治医からも背中を押してもらって、
僕は復職することにした。
しかし、またも寝不足の日々が続き、ほどなく病気が再発してしまった。

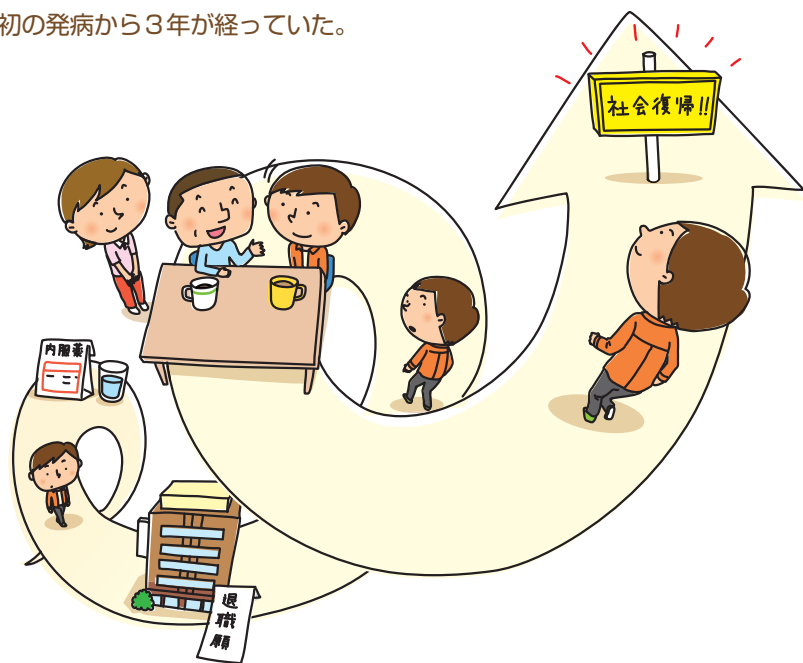
僕はとうとう、会社を退職した。

やはり、もう働くことはできないのだろうかー。

治療の甲斐あって症状が楽になっても、なかなか人と関わる気になれない僕は、デイケアというところでリハビリに参加することにした。「私も2年間、うつ病で休職していたけど、今度、ようやく復帰が決まったんだよ」リハビリで顔見知りになったAさんが嬉しそうに言った。

病気との付き合い方も分かってきた僕は、あきらめかけていた「社会復帰」ができるような気がしてきた。

最初の発病から3年が経っていた。



「仕事をもう一度、やりたいんです」

主治医にそう話すと、「応援しますよ」と精神障害のある人の就労を支援している相談窓口を紹介してくれた。そこで、僕の職歴や職能、病気のことを話し、今の僕に適した会社へ職場実習に行くことになった。



「実習で困ったことはありませんか？」

まだ人とのコミュニケーションが苦手な僕を察して、現場の担当者が色々な気配りをしてくれた。実習は不安もあったけれど、自分が社会の役に立てることがうれしかった。できることが増えると、自信にもつながった。



実習期間をおえると、
僕はそのまま、
その会社への就職が決まった。

今でも服薬は続けている。調子が良くても、過信は禁物。
気負って働きすぎてもいけない。無理をすると、すぐ体調に現れる。
けれども、病気への理解がある上司が、
困りごとがあれば、すぐに相談にのってくれる。

こうして、パートタイムとして
一日4時間の勤務からはじめて、
今ではフルタイムで働いている。



一度はあきらめかけた人生を、
僕はいま、あらたな気持ちで歩んでいる。

知ってほしい 精神障害 のこと



精神障害はじつはとても身近な障害です。
ここでは代表的な障害について、その特徴を紹介します。

データから見る

It sees from data

2人に1人身近！ 精神障害の方たち

30人に1人は精神障害の人

日本にはどれくらい精神障害の方がいるかご存じですか？ 在宅と施設入所をあわせると、392万人、じつに**30人に1人**が精神障害の方です。

また、日本の精神障害の方の数は増加傾向にあります。とくにうつ病など、気分障害の患者数が増え、長引く不況などによる労働環境の悪化や、生活不安などによるストレスの増加が原因と考えられます。また、平均寿命が長くなったことで、アルツハイマー病の発症も増えています。

障害者数(推計)

	総数	在宅者	施設入所者
身体障害者	392.2万人 (31人)	386.4万人 (30人)	5.8万人 (0.5人)
知的障害者	74.1万人 (6人)	62.2万人 (5人)	11.9万人 (1人)
精神障害者	392.4万人 (31人)	361.1万人 (28人)	31.3万人 (2人)

注1：()内数字は、総人口1000人あたりの人数（平成27年国勢調査人口をもとに算出）。

注2：精神障害者の数は、ICD-10の「V 精神及び行動の障害」から知的障害（精神遅滞）を除いた数に、てんかんとアルツハイマーの数を加えた患者数に対応しており、厚生労働省「患者調査」の外来患者を在宅者、入院患者を施設入所者とみなしている。

出典：平成29年度障害者白書

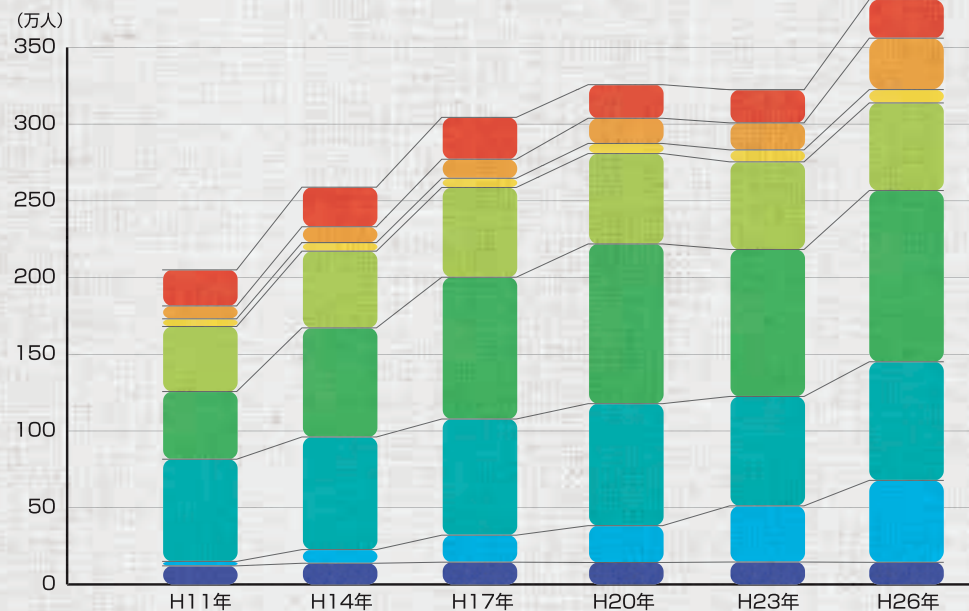
精神疾患はだれでもかかりうる病気です

人は生きていく限り、さまざまなストレスにぶつかります。身近な人を亡くしたり、仕事がうまくいかなかったり、失恋したり…。だれでも気分が沈みます。たいていの場合は、「しかたがない」「なんとかかなる」と気持ちを立て直しますが、

そういった**心の働きがうまくいかず**苦しんでいるうちに、精神疾患になることがあります。精神疾患は、特別な人がかかるものではなく、**だれでもかかる可能性のある病気**なのです。

精神疾患の患者数

うつ病などの気分障害やアルツハイマー病が増加しています。



精神疾患の患者数総数

204.1 258.4 302.8 323.3 320.1 392.4

- てんかん
- その他
- 薬物・アルコール依存症など
- 不安障害など
- うつ病など
- 統合失調症など
- 認知症(アルツハイマー病)
- 認知症(血管性など)

H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いています

資料：厚生労働省「患者調査」

精神障害者保健福祉手帳って

なんらかの精神疾患（てんかん、発達障害などを含みます）により、長期にわたり日常生活や社会生活への制約がある方を対象に交付されます。

精神障害の方の自立と社会参加の促進を図るため、さまざまな支援策が講じられています。申請は市区町村役場の担当窓口で行い、各都道府県・政令指定都市

で審査が行われます。

障害の程度の重いものから順に、1級、2級、3級となります。障害等級の判定は、精神疾患（機能障害）の状態とそれともなう生活能力障害の状態の両面から総合的に行われます。国民全体の約150人に1人の割合で取得されています。

統合失調症は、脳の神経ネットワークの働きがなんらかの原因でうまく機能せず、さまざまな情報をまとめることができなくなる病気です。じつはおよそ100人に1人がかかるとても身近な病気ですが、発症の原因ははっきりとは分かっていません。



■ 症状と特徴

【陽性症状】

- ・幻覚（主に幻聴）や妄想（主に被害妄想）
- ・自分の感情や行動が、だれかに「させられている」と感じる
- ・自分の考えを周囲に知られていると感じる などの症状がみられます。

【陰性症状】

- ・やる気が起こらない ・感情の表出が乏しい
- ・記憶力や注意力、判断力が低下する などの症状がみられます。

■ 接し方のヒント

幻聴や妄想などの症状は、**薬物治療で比較的早く治まります**。抗精神病薬、抗不安薬、睡眠薬などが処方されることがあります。

また、社会復帰に向けてリハビリテーションを行います。病気のことをよく知り、人間関係をうまく築いたり維持したりする練習や、ストレスへの対処法を学びます。周囲の人は、対人関係に敏感であることを理解し、陰口や批判的な言い方は避けるなどの工夫が必要です。

気分障害とは、文字通り気分が極端に沈んだり、ハイになったりする病気です。気分が落ち込み、意欲が低減する「うつ病」や、極端にハイな時と、うつの時を繰り返す「双極性感情障害（躁うつ病）」が代表的です。



■ 症状と特徴

【うつ状態】

- ・抑うつ気分 ・意欲の低下 ・自信の喪失
- ・自責感情 ・将来への悲観、不眠、食欲低下 などの症状がみられます。

【躁状態】

- ・気分の高揚 ・過剰な自信 ・攻撃的になる
- ・買い物などの浪費行動 などの症状がみられます。

■ 接し方のヒント

気分障害では、感情のコントロールがとれないことで、自分の意志で思うような行動をとれず、自己嫌悪や悲観を繰り返しかえします。投薬治療をしながら**十分な休養をとり、がんばりすぎないことが大切です**。また、うつ病の時はもの見方、考え方が偏っている場合があり、考え方の幅を広げたり、別の角度からみたりすることで気分の改善を図る認知行動療法も有効です。周囲の人は、できる範囲で話をじっくり聞き、アドバイスは専門家に任せることが大切です。

神経症・ストレス関連性障害には、種々の不安障害が含まれています。その多くは、本人の性格的な要因にストレスなどの外的な要因が加わり、症状を引き起こすと考えられています。脳の機能異常や機能低下が関与している可能性も分かっています。また、うつ病などと合併しやすい特徴もあります。

■ 症状と特徴

【パニック障害】

突然、動悸、息苦しさ、窒息感、めまい、冷や汗、死への恐怖感などに襲われ（**パニック発作**）、また起こったらどうしようという不安感にさいなまれるようになります（**予期不安**）。そのため次第に、バスや電車の乗車、一人での留守番なども怖くてできなくなります。

【全般性不安障害】

身の周りのいろいろなことが慢性的に心配になる病気です。イライラ、震え、緊張などの症状もみられます。

【強迫性障害】

不合理でイヤな考えが頭に何度も浮かんできます（**強迫思考**）。いくら手を洗っても汚れている気がしたり、何度も戸締まりを確認せずにはいられない、などの**強迫行為**で日常生活に支障をきたしてしまう病気です。

そのほかにも、人前で話せない・字が書けないといった**社交不安障害**や危険な目にあったりした時などに生じる**急性ストレス反応**など、さまざまな症状があります。

■ 接し方のヒント

薬物療法に加え、気持ちを楽にする心理療法、行動療法などが有効です。周囲の人は、治療を励まし、焦らず見守ることが大切です。

「てんかん発作」を繰り返し起こす病気で、1000人に5人～8人が発症する病気です。

てんかん発作は、脳の一部の神経細胞が突然一時的に異常な電気発射を起こすことにより生じます。原因はさまざまで、脳になんらかの障害や傷があることで起こる場合もありますが、原因不明の場合もあります。



■ 症状と特徴

急に動きがとまってボンヤリしたり、倒れて全身を痙攣させるなど、脳のどの範囲で電気発射が起こるかにより、さまざまな発作症状を示します。症状は基本的に一過性で、発作がおわると元どおりの状態に回復することが特徴です。

■ 接し方のヒント

多くの場合は、適切な抗てんかん薬を服用することで発作は抑制され、社会生活に問題はありせん。発作を予防するためには、きちんと服薬し、規則正しい健康的な生活を心がけることも大切です。周囲の人は、病気の特性をよく理解し、過剰に活動を制限せず能力を発揮する機会を与えることも重要です。

交通事故などの脳外傷や、脳梗塞、くも膜下出血などで脳の一部が損傷されたことによって起こる障害です。身体のケガや病気の症状とはちがい、外見から分かりにくく本人も周囲の人々も気付かないことも多いようです。



■ 症状と特徴

- 【記憶障害】 忘れっぽく、何度も同じことを聞いたりします。
- 【注意障害】 集中力がなく、ミスが多くなります。同時に複数のことを行うのが苦手。
- 【遂行機能障害】 計画をたてるのが苦手で、要領が悪い。
- 【社会的行動障害】 感情のコントロールが苦手、無気力・無関心。

■ 接し方のヒント

脳の損傷の治療は難しく、それぞれの障害の特徴にあわせて、こまめにメモをとる、日課を定め時間を決めて行動する、一度に多くのことをしないなど、**場面に応じた工夫をすることで対処します**。周囲の人は、一つの行動ごとに声を掛けたり、急な予定変更は避けるなどの工夫が必要です。

発達のアンバランスによって生活に支障が出る状態のことを「発達障害」といいます。生まれつき中枢神経系がうまく機能しないことが原因の一つではないかと考えられています。



■ 症状と特徴

【自閉症スペクトラム障害】 (アスペルガー症候群など)

対人関係や社会性、コミュニケーションが苦手、パターン化した行動やこだわりなどがみられます。また、音に敏感・不器用など感覚や運動面の問題をともなうことがあります。

【注意欠如・多動性障害 (ADHD)】

単純ミスが多いとか、じっとしていられないなどの特徴がみられます。

【学習障害 (LD)】

「読む」「書く」「計算する」など特定の能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手です。

■ 接し方のヒント

社会生活においてつまずきが多く、誤解を受けたり孤独になったり、自信がもてないなどから、心のバランスを崩しやすくなります。

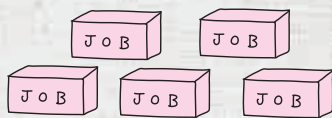
周囲の人は、特性であることを理解して、自尊心を低下させないことが、仕事や社会生活への意欲を高めることにつながります。

ここがポイント！ 精神障害の方との接し方

精神障害といっても、種類も症状もさまざまです。

同じ障害名でも人によって異なります。

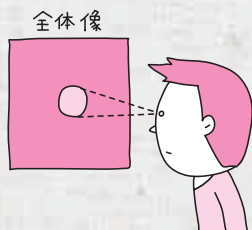
大事なのは **その人自身を知ろうとすること。**



同時にたくさんのことを行う
のが苦手

受け身がちで、広く
注意や関心を向けることが苦手

全体の把握や、
段取りをつけることが苦手
あいまいな状況が苦手



その場にふさわしい
態度をとることが苦手

臨機応変に
対応することが苦手

緊張が強くて、要領よく
することが苦手



重要なポイント

一人の社会人として尊重し、信頼関係を構築

- ①目線を同じ高さにしてゆっくり最後まで話を聞きましょう
- ②身構える必要はありません。穏やかな雰囲気ですら丁寧に説明しましょう



- ③能力にマッチした仕事内容とし、できるだけ本人のペースに任せましょう
- ④良い面をみつけて努力を評価し、「できるはずだ」と信じて見守りましょう

少しの気配りで心の安定

真面目で責任感が強く、周囲に気を遣いすぎてしまう人が多いようです。「少し休みましょう」「体調はどうですか？」と声を掛けるなど、小さな配慮で心の安定につながります。



家族、主治医等の連携で再発の防止

再発・悪化の原因は「過労」「不眠」「孤独」「不安」などです。他にも、「無口になる」「イライラしやすい」「落ち着きがなくなる」「身繕いしなくなる」などがみられるようになったら再発・悪化の

前ぶれかもしれません。

常日頃から、家族・主治医・関係機関と連携できる「顔が見える」体制を整えておくことが大切です。

京都 精神科医療の 歴史



京都・岩倉に大雲寺というお寺があります。

平安時代の中期、ある人がこのお寺に湧き出る泉の水を飲んだら、こころの病が治ったことから、病になった人々が霊水を求めてこのお寺を訪れるようになったといわれています。

大雲寺は、織田信長によって焼き討ちされますが、江戸時代になって再建され、こころの病に霊験あらたかであるという噂が広まり、岩倉にこうした患者さんが集まりはじめたそうです。

遠くからくる患者さんたちは、境内や周辺の茶屋に宿泊して、大雲寺に通っていました。

明治8年、南禅寺の一角に、京都府が日本最初の公立精神科病院を設立しました。

また、岩倉にも精神科病院が誕生し、精神障害の方を宿泊させていた保養所（茶屋）と協同して治療にあたる世界でも珍しいコロニー型の医療施設が運営されていました。

実際 どうなの？ 支援者に聞く 働く精神障害の方のこと



働きたい精神障害の方は増えています。
働ける精神障害の方もたくさんいます。
働く精神障害の方を支援する事業所に、
お話を聞きました。

独立行政法人
高齢・障害・求職者雇用支援機構
京都支部

京都障害者 職業センター

ジョブコーチ
横田恭子さん



会社への支援が半分なんです

私たちジョブコーチの仕事は、「ご本人への支援」と「会社への支援」が半分半分です。ジョブコーチという名前から「仕事を教える人」という印象を受けると思うんですけど、障害のある方が職場に適応できるように援助をするのが仕事です。

ですから、障害のある方だけでなく、雇い入れていただく会社の方とも事前にお話しさせて頂き、ご相談をお受けします。この仕事をやってもらうつもりだけど、できるのかな？うちには、やってもらう仕事がない…、どんな仕事をしてもらったらいい？ 等気軽に

にご相談ください。

職種は、事務、清掃、ピッキング、調理、介護、等々…、過去の経験を活かす人、全く違う仕事を選ぶ人、さまざまです。

精神障害の方、例えば統合失調症の方などの場合、疲れやすさがありますので、短時間の就業からスタートさせてもらうことが多いです。ご本人はフルタイムでも大丈夫だといわれても、焦りからの発言の可能性もあるので、できれば少しずつ時間を延長する方がいいです。長く働いてもらうためには重要です。

つまりポイントをつかむことが大切

精神障害の方の支援では、不安の軽減に力を入れることが多いです。相談内容は、ご本人だけでなく、会社の方とも共有します。「自分は仕事がきちんとできているか？」、「電話対応ができていないのか不安」等、自分への評価に対しての不安は、会社の方から実際どうなのか伝えてもらうのが一番の安心になります。改善が必要ならそれも正直に話してください。「まだやっていない仕事ができるか不安」、「ミ

スしたらどうしよう」など未来の不安に対しては、やってみてから一緒に考えるように、不安な気持ちに寄り添ってもらえると安心できます。

会社の方には短時間でもいいので、定期的に相談時間を設けてもらうと、不安ポイントをつかんでもらいやすいですし、問題が小さいうちに解決できると思います。相談の回数は徐々に減らしてもらって大丈夫ですが、ゼロにならないようにお願いしたいです。

実際の働く姿をみてほしい

「精神障害の方の雇用は無理」と思っていた会社でも、実習などで実際に働く姿を見ていただくと「どこに障害があるの？」といわれる人もいますよ。それでも、不安に思われるのは仕方ないと思います。それなら、ぜひ、実習でみてもらうのが一番いいと思いま

す。実習を「ただ働きしてもらって悪い」と遠慮する企業さんもいらっしゃいますが、実習生も自分に合っているかどうか、確かめられます。雇用の後も、ジョブコーチはフォローさせていただきますので、うまく支援をご活用ください。

京都障害者職業センター

障害者に対する専門的な職業リハビリテーションサービスを行っている。具体的には、職業評価、職業準備支援、ジョブコーチ支援、リワーク支援など。精神障害の方には、病状や過去の職歴などを聞き、ペーパーでの適性テストや器具をつかった簡単な検査を行う。事業主に対しても、障害者の雇用管理に関する相談・援助、地域の関係機関に対する助言・援助を実施している。



連絡先

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構
京都支部 京都障害者職業センター

〒600-8235 京都市下京区西洞院通塩小路下る
東油小路町803
TEL(075)341-2666
FAX(075)341-2678
E-mail kyoto-ctr@jeed.or.jp

栄仁会

ワークネット きょうと

ジョブコーチ 太田智之さん



障害ではなく、一人ひとりを見ることから

私は精神障害の方の就労移行支援事業所で、就職から就労後までのサポートをしています。

精神障害といえば、対人緊張が強いイメージがあると思います。ですが、一人作業や一人部屋などで、人と関わりのない作業が良いかといえば、そっちの方がストレスになる方もいます。いろいろな方がいるんですよね。だから、うつとか統合失調症とか、障害の名前にとらわ

れずに、その人がどんな人なのか、その人自身をよく知ろうとすることが大切です。

表情や服装など、ちょっとした変化で、精神状態をキャッチします。企業さんにそれをフィードバックしていくうちに、企業さんのほうでも「最近彼女、表情が良くないです」とか、「いや、仕事はできてるし、大丈夫です」とか、分かるようになっていくんですよ。

働くことで、本来の自分を取り戻す

就職した人たちは、みんなすごく話され

るようになるんです。あと、すごく笑顔が

増えます。表情がぜんぜん違いますね。でも、就職で「変わった」わけじゃなくて、本来の自分に戻った、という方が、正確なのかもしれません。みんな、未来について話しはじめるんです。以前、就職につながった利用者さんから、お手紙をもらったことがあり

ます。「止まっていた時計の針が動き出しました、ありがとう」って。病気になった日から、人生が止まっていたんだろうなと思いました。仕事を得たことで、見通しがついて、人生が動き出した。それをこう表現してくれただんだと思います。

実習＝精神分野の専門家と接する機会

今、メンタルヘルスの問題はどこの職場にもあります。私たちは実習先を探す時、逆に企業さんから相談を受けることも多いんです。「うちの職場にもうつで休職の人がいて……」って。どう対処したらいいかわからない時に、私たちのような専門職と話す機会があるだけで、精神障害の方への理解が変わっていきます。実習を介して、みなさんに精神障害について分かってもらっただけで、私たちは成果だと思っています。

実習を通して雇用してくださった企業さん

から、「他にいい人いたら、紹介してな」といわれることがあります。そういう時はうれしいですね。

精神障害の方を雇用することは、メンタルヘルス対策に取り組むきっかけになるのではと考えてます。これは、企業さんにとっても利益になるはずですよ。

「精神障害ってどんな人？」って少しでも興味があるなら、ぜひ、すぐにも実習を受け入れてみていただきたいです。

ワークネットきょうと（就労移行支援事業所）

現在、10代から30代までの14名の精神障害の方が利用。就労のための基礎訓練から、企業へ実習体験を行う。実習体験では、実際の企業の中で、各利用者が抱える課題がみえ、職務上、生活上の問題への具体的な対処方法を体得することになる。それが就労継続のヒントに繋がるため、実習は特に重視している。実習後はそのまま就職する人もいれば、ハローワーク等と連携をして就職先を探す。



連絡先

栄仁会 ワークネットきょうと

〒611-0011 京都府宇治市五ヶ庄新開11-23
TEL(0774)38-0111
FAX(0774)38-0151
job@ejinkai.or.jp

アイリス

精神保健福祉士 千丸智代さん
臨床心理士 臼井卓也さん



ました。目標はまず会社に行くこと。それだけのことなのですが、私たちが待っていると、少し勇気がでて、来ていただけます。SST※での訓練もしました。一人で悩ま

ずに、困ったことを上司にどのように相談するのか、というのを脚本を書いて練習します。その結果、今は問題なく働いていらっしゃいます。

※ソーシャル・スキルズ・トレーニングの略。社会生活技能訓練などと訳されています。自分の考えや気持ち、相手に対する要求などをもっとうまく伝えられるように、また実生活で悩んだり困難を感じていることを、実際に演じながら練習していくことです。

不安要素を取り除くことで、能力が発揮できる

アイリスには「ピオニー」という就労移行支援施設を併設しています。目指しているのは、単に与えられた仕事をするだけでなく、自分から気付いて発信し、提案できる力をつけることです。能力はあるけれど、経験不足から失敗することを恐れて、力を発揮できない方が多いようです。ラミネート加工などやったことのないことでも身近な事務作業

からどんどん経験して、「やります」といえる人材を育てていきたいです。もともと高い能力を持っていながら、持っている力が病気や薬で鈍っているだけという方が多いので、経験を積んで対人関係なども練習をし、力を発揮できるようにすることが、私たち支援者の役割だと思います。

実習で、新しい自分に気付くことができる

私たちは、障害者の就労や生活支援の相談を受けています。職場実習も行っています。精神障害の方にとって実習のなかで新しい体験をすることは、本人の自信になり、大事な体験です。そこから自分の適性を見つめ直すこともできます。

わっていた方に、別の業種の実習をお勧めしました。初めてチャレンジする業種でもうまくいき、ご本人も自分の新しい一面に気付いてくださいました。少し後押しすることで、本来持っておられる力をうまく発揮できることがあるんですね。

面接に何度も落ちながらも事務職にこだ

10分の同行が、支援になることもある

統合失調症で1ヵ月休職し、復帰後また行けなくなってしまったという方がおられました。会社と相談して、労働時間を短縮しても

らったのですが、それでもなかなか会社に行けないということで、駅で待ち合わせて、10分ほど歩いて会社に同行するという支援をし

しょうがい者就業・生活支援センター アイリス

障害者の就職に関する相談や職場定着支援を行う。当施設の利用者の半数が精神障害の方。すぐに就職する人もいれば、相談にくること自体が社会との初めての接点という人も。就職だけではなく、生活面の相談に広がることも多い。福祉就労の見学に行くことや、通所施設を探すこともある。(アイリスは各障害保健福祉圏域ごとに設置されている「障害者就業・生活支援センター」のひとつです。)

連絡先

一般財団法人長岡記念財団
しょうがい者就業・生活支援センターアイリス

〒617-0833 京都府長岡京市神足2丁目3番1号
(バンビオ1番館7階)
TEL(075)952-5180
(075)952-5190(相談専用)
FAX(075)952-5175

【障害者就業・生活支援センター一覧】

圏域	名称	電話
丹後	こまち	0772-68-0005
中丹	わかば	0773-63-2130
南丹	なんたん	0771-24-2181
京都市サブ	京都	075-702-3725
京都市サブ	はあふるアイリス	075-682-8911
乙訓サブ	アイリス	同左
山城北	はびねす	0774-41-2661
山城南	「あん」	0774-71-0701

精神障害がわかる 本・映画

精神障害を扱った本や映画は、意外とたくさんあるんです。ここでは一部を紹介します。

book and movie

映画 統合失調症



ビューティフル・マインド ロン・ハワード(監督)

〈発売元:パラマウント ジャパン〉

©2001 Universal Studios and DreamWorks LLC. All Rights Reserved.

天才数学者ジョン・ナッシュが統合失調症を発症した後、苦しい生活を送りながらも、ノーベル賞を受賞した感動の実話を映画化。

本 統合失調症



統合失調症がやってきた ハウス加賀谷、松本キック(著)

〈イースト・プレス〉

『タモリのポキャブラ天国』など人気番組にレギュラー出演していたお笑いコンビ「松本ハウス」のハウス加賀谷。人気絶頂の中、なぜ突然芸能界から姿を消したのか。統合失調症との闘いを綴る。

映画 うつ病



ツレがうつになりました。 佐々部清(監督)

〈販売元: キングレコード〉

©2011「ツレがうつになりました。」製作委員会

夫がうつ病になったことをきっかけに、これまでの自分たちの姿を見つめ直し、共に成長していく夫婦のきずなを描いた感動のラブストーリー。

映画 高次脳機能障害



ガチ☆ボーイ 小泉徳宏(監督)

〈発売元:フジテレビジョン・ROBOT・東宝〉
〈販売元:ポニーキャニオン〉

©2008 フジテレビジョン/ROBOT/東宝

事故の後遺症で、眠るとその日の記憶がすべてなくなってしまう障害をもつ大学生が、学生プロレスにやりがいを見出す物語。メモ帳という代償手段を得て、自己実現をしていく。

マンガ 発達障害



アキラ 旦那さんはアスペルガー 野波 ツナ(著)、宮尾 益知(監修) 〈コスミック出版〉

空気よめないあの人はアスペルガー症候群!? 冗談やからかいが通じない、優先順位をつけられない、親しい人とも丁寧語で話す…妻だからここまで描けた、体験コミックエッセイ。全3巻。

マンガ うつ病



職場うつの人々 産業看護師・まるたま先生の ココロの処方箋 おぐらなおみ(著) 〈アルファポリス〉

上司や部下とソリが合わない、仕事のことを考えると不安で夜も眠れない、激務に追われて押しつぶされそう……。『職場うつの人々』の症例を紹介するエッセイ漫画。



障害者を雇用する企業のための相談窓口

障害者雇用を支援する窓口を紹介します。

●京都ジョブパーク

京都障害者雇用企業サポートセンター TEL.075-682-8928

企業の障害者雇用や職場定着に関する支援を実施しています。障害者雇用の理解のための企業内研修、業務の切り出し、障害のある方の就労を支援する「はあとふるコーナー」と連携した就職マッチング、職場実習のコーディネート、就職後の職場定着まで企業視点での支援を行っています。

また、採用面接のポイントなどさまざまなセミナーや見学会、精神科医等専門家による個別相談会を開催するほか、相談内容に応じて適切な専門機関をご紹介しますなど、企業の障害者雇用の促進をサポートします。

障害者雇用促進セミナー開催 専門家による個別相談会開催 企業見学会開催

在職者向けスキルアップ研修開催 実践アドバイザーによる取組事例紹介

●ハローワーク、京都障害者職業相談室

求人申し込みを受理し、ハローワークに求職登録している障害者の紹介を行います。その他、トライアル雇用などの各種助成金の案内、雇用管理上の配慮等についての助言、紹介した障害者の雇い入れ後の職場定着の支援等を行います。

求人申し込み

人材紹介

雇用管理の助言

職場定着支援

助成金の案内

●障害者就業・生活支援センター

職業生活における自立をはかるために、就業、日常生活や社会生活上の支援が必要な障害者への生活習慣形成のサポート、健康管理、金銭管理等の助言から住居、余暇活動等にいたるまで就業にかかわる生活全般の相談に応じています。ハローワーク、障害者職業センター、福祉施設等の関係機関と連携し、ネットワークを活かしながら、必要な支援を考えます。

(府内に8カ所あります。29ページ参照)

職場実習のあっせん

就労にかかわる生活面の相談・支援

職場定着支援

●独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構京都支部

▶京都障害者職業センター

TEL.075-341-2666

新規雇い入れや復職、職場への適応に関して、事業主のみなさんに助言や指導を行っています。また、障害者の雇用管理に具体的な課題があり、解決に継続的な支援が必要な場合、事業主支援計画を策定し、体系的な支援を行っています。

障害者雇用の具体的な進め方の相談

障害者の雇用管理についての相談

ジョブコーチ支援

職場復帰支援（リワーク支援）

※障害のある方向け

職業評価

▶高齢・障害者業務課

TEL.075-951-7481

障害者雇用納付金制度に基づく申告・申請の受付、助成金の申請受付、障害者の雇い入れに当たっての工夫・改善策等の実践的なマニュアル、雇用事例集の提供や生活相談員認定講習の開催等を行っています。

障害者雇用納付金等の申告・申請受付

雇用事例及び各種資料の提供

障害者雇用納付金制度に基づく助成金の申請受付

障害者職業生活相談員資格認定講習の開催

●市町村、福祉事務所、保健所

障害者福祉サービスの手続き

監修 京都府精神保健福祉総合センター所長 土田英人
お問い合わせ先 京都府商工労働観光部総合就業支援室

〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ内
TEL 075-682-8918 FAX 075-682-8924

平成26年3月発行
平成30年3月一部時点修正



メモ

障害のある方の雇用相談窓口などのメモにもお使いください。



shittoko

GUIDEBOOK

<http://www.pref.kyoto.jp/jobpark/guide2.html>