

KSKR

no.61
May/2023

HITnews

1996年5月1日 第三種郵便物承認 毎月(1・2・3・4・5・6・7・8の日)発行

●**巻頭言 「認知症＝物忘れ」と思わないで！**

東成区認知症初期集中支援チーム(東成区オレンジチーム) 藪内めぐみ

●**特集 HITの就労支援 前編**

●**せせらぎクラブ便り**

●**HITニュース・当事者の声 No.7**

むつみ工房メンバー 佐久川武完

●**第2回 旅行気分を味わえる！ご当地グルメ紹介 山口編**

表紙:平野川

「認知症＝物忘れ」と思わないで！



東成区認知症初期集中支援チーム(東成区オレンジチーム)

藪内めぐみ



当事業(認知症初期集中支援推進事業)は、東成区においては平成 28 年4月1日から開始され、私達はこれまで400人以上の認知症の方と関わってきました。日々、認知症に関する相談をお聞きし、必要な支援は何かを考え個別ケース対応を行っています。具体的には受診同行し主治医と相談したり、お薬の飲み忘れが無いようカレンダーに貼付けたり、介護保険の申請のお手伝いをしたり…認知症の方と1対1で向き合い接する場面も少なくありません。

認知症に関して、一般的によく耳にするのが「私の事を覚えているから、もの忘れは無い。だから認知症ではないと思います。」とか「認知症が進むと、全部忘れてアンタ誰?って言うようになるんですね。」という言葉です。それを聞いた時に、認知症というと、どうしても「もの忘れ」というイメージが独り歩きしていると強く感じます。

ですが認知症という病気も、他の病気と同じように症状は人それぞれです。例えば私はくも膜下出血になった人を何人か知っていますが、頭痛がひどかった人と全然なかった人がいます。それと同じように、例えばアルツハイマー型認知症でも、もの忘れが激しい人とそうでない人がいます。それなのに認知症というと「家に帰る道を忘れて道に迷う」とか「ご飯を食べたのに忘れて、食べてないと言う。」など、「忘れる」という事ばかり目立ってしまっています。

もちろん約束を忘れてたり、何度も会っていても「会った事が無い」と言う方もいました。ですが、そういう方ばかりでなく、病院に一緒に行こうと約束した日に迎えに行ったら、既に用意を済ませて玄関口で待っていて下さる方もおられたり、「藪内さん！」と私の名前を憶えて呼んで下さる方もおられました。

この文章を通してお伝えしたいのは、「認知症＝物忘れ」だけではないという事です。他の症状にも目を向けないと、発見が遅れる事にもつながります。又、御本人の行動を理解できず苦しい思いをさせる事にもなりかねません。それを少しでも少なくするためにも御家族や地域の方々、専門職など様々な方に向けて伝えていく事も私達の役目だと思っています。



HIT ニュース No.61

- ・巻頭言 「認知症＝物忘れ」と思わないで！
東成区認知症初期集中支援チーム(東成区オレンジチーム)
藪内めぐみ 2-3
- ・特集 HIT の就労支援 前編 4-8
- ・せせらぎくらぶ便り 9
- ・当事者の声 No.7
むつみ工房メンバー 佐久川武完 10
- ・第 2 回 旅行に行った気分を味わえる！
ご当地グルメ紹介～山口編～ 11

特集

HIT の就労支援



前編

HITには3か所の就労継続支援B型事業所があります。

天王寺区には「むつみ工房」と「あしすと」の2か所があります。

「むつみ工房」は1食500円の美味しい手作り弁当の調理、販売、配達等をしており、「あしすと」は内職作業や施設外就労、バザーの時にはくるみボタンワークショップを行っています。東成区にある「タスト」は内職作業、ミシン作業、施設外就労、自主製品製作販売を行っています。

それぞれに特色を持ちながら、メンバーさんが自分らしく働くために支援を行っています。障害をもつ仲間同士、嬉しいこともつらいことも共感しながら、無理のないペースで作業に取り組んだり、外のお仕事に行ったり、時にはレクリエーションを楽しんだりしています。どの事業所も皆さん目標は違います。一般就労を目指したいという方もいれば、生活リズムを整えたいという目標の方もいますが、皆さん自分らしく働くことを望んで通所されています。

今回は「むつみ工房」で就労支援を受け、就労してからすでに4年以上勤務されている立林昌子さんに就労した経緯、どんな葛藤があったか、うれしかったこと、楽しかったこと、辛かったことなどたくさんお話を伺いました。



元むつみ工房メンバー 立林昌子さん

epi.1

勤務先:東洋電機製造株式会社

勤務形態:10:15~15:30 パート勤務

仕事開始時期:2018年11月~



—本日はお忙しいところ、ありがとうございます。
早速ですが、立林さんのお仕事について教えてください。

立林さん： 元々勤務時間は15:00までだったんですが、途中から30分延長になって時々残業することもあります。事務がメインで、Word、Excel を中心に扱っています。業務内容としては、総務・エンジニアのサポートです。それに、エンジニアリング部しか知ることができないような専門性の高い情報を知る機会もありました。

—パート勤務だと言われていましたが、会議に参加したり、専門性が問われるような業務に携わったり、職場の方からとても信頼されているんですね。

立林さん： 会社の方々にはとてもよくしていただいています。特に上司2人には細かい事を気にしがちな私に対して、納得のいく説明をしていただいています。そういった細やかな配慮が嬉しく、モチベーションにも繋がっています。

—コロナ禍の影響で在宅勤務をされていた期間があると伺いましたが、その時の様子はいかがでしたか？

立林さん： 緊急事態宣言発出時は週2日在宅勤務でした。資料の読み込みがメインで、当時マンションの騒音もあってなかなか集中できなかったです。土日のお休みを含めると、この期間は週4日も自宅にいることになって、寂しさやストレスを感じることも…。在宅勤務は自分には向いていないと感じて、上司に在宅勤務の悩みを打ち明けました。その後、柔軟に対応してくださって勤務形態を変更していただくことになりました。

—悩みを相談できる方が職場にいるのはとても心強いですね。次に、むつみ工房に通所することになった経緯を教えてください。

立林さん： 主治医のすすめで障害者手帳を取得、その後むつみ工房へ通所するようになりました。当時過食嘔吐とニコチン依存があって、社会的にも喫煙者の肩身が狭くなっていた頃だったので、禁煙を始めてからむつみ工房へ通所することにしました。

—禁煙に成功された事も、一つ自信になったのではないですか？

立林さん： 言われてみれば確かにそうかもしれませんね。前に進む気持ちになりました。むつみ工房に見学へ行って、初めて当時の施設長にお会いした時、この人なら信頼できる、と感じました。同時にここに通ったら少しでも気持ちが楽になるかもしれないと感じたんです。実際に通いだしてからは、スタッフだけでなく他メンバーも同じ目線に立って接してくれたり、配達先のお客さんと接したりするうちに段々と心が開いていったように思います。

—むつみ工房のお客さんは優しい方や個性豊かな方いろいろな方がいて、接客も楽しいですよ
ね。

立林さん： 本当にその通りで、毎日楽しく過ごす事ができました。元々働けると思っていなかったし、そもそも働く気もなく、ずっとむつみ工房に居られたらいいや、と思っていたんです。

—そのような状況の中で、就職しようと思われたきっかけは何でしょうか？

立林さん： 他メンバーが就職で動いているのを見たり、OBの方が来所してお話されているような環境で、自分にもできるかもしれないという気持ちが生まれました。それに、スタッフが仕事についての声掛けを一切しなかったことも嬉しかった事の一つで、就職してもしなくてもそれぞれの目標に合わせて支援してくれた事が大きいです。就労する人をむつみ工房から出すことだけがスタッフの目的ではないと気付きました。自分が幸せになる事を応援してくれているなあと感じました。そんな中でスタッフに何かお返しがしたい、挑戦したいと思うようになったんです。まずはむつみ工房への通所を週3日から週5日に変更、この時に社会に出て働くことの厳しさのようなものを感じました。週5日通所することにも慣れてきて、いざ就活！という時に当時の施設長が退職されることになりました。かなりメンタルに影響があったんですが、これも訓練の一つ、社会に出るとこういうこともある、と割り切って耐える事ができました。

—メンタルに影響がある中、耐える事ができたのは就活に向けての大きな前進ですよ。現在の職場はどのような経緯で決まったのでしょうか？

立林さん： 1人でハローワークに行ったことがありました。結局ピンとくる就職先はなかったんですが、就職する事への難しさや怖さを体験できた事が大きな収穫でした。現在の職場は※就ポツと現施設長と一緒に見学や説明会に行き採用が決まりました。

—難しいや怖いというのはネガティブになりそうな感情ですが、立林さんにとっては大きな収穫になったんですね。就活に関して主治医はなんと言われていたのでしょうか？

立林さん： 主治医は体調が悪い時をよく知ってくれているので、当初は段階を踏むことを進めていました。就Bから就Aへと考えてくれていたみたいです。病状が悪くなった時、自分でコントロールができない事も分かっていたので、主治医の言う事は絶対、という気持ちがどこかにあったんです。だから、普段なら主治医に言われた通りにすることが多い。ただ、就職の事に関しては、主治医に対して「悪化しても私が責任を取ります」「私は働きたいんです」としっかりと伝える事が出来ました。この体験が一番自信に繋がったように思います。この時主治医も「分かりました」と言ってくれました。初めて自分の気持ちが伝わった瞬間でした。主治医が看護師さん達にも情報を共有してくれ、病状が悪くなった時のバックアップ体制を取っていてくれたと通院先のスタッフから聞いて、とても嬉しかったです。自信がついたことで、「病気は治してもらうもの」という意識から「自分で治すもの」という意識に変わっていきました。主治医との信頼関係もこの時からとても強いものになったと思います。

—立林さんの事を大切に診てこられたからこそ、立林さんの覚悟が伝わったのだと思います。バックアップ体制を取っていてくれたのも、立林さんにとって大きな安心感になったのではないのでしょうか。実際に働いてみて生活はどうか。

立林さん： 実際のところ、服を買い足したり、毎日お弁当を作ったり、時間とお金のやりくりが大変だなと感じます。ただ、お金の為だけに働くのは続かないとも思います。「何のために働くか」を固めておくことが大事だな、と。でもしんどいことばかりじゃなくて、普通に生きていたら出会えなかった人や世間・世界を知ることができて楽しいです。それに、職場の方が病気の理解というより個人を尊重して働きやすい環境を作ってくれていて、そのおかげで5年も続けてこれたのだと思っています。

—仕事に限らずですが、長く続けていくことってとても難しいことですよね。この5年間で何か嬉しかったエピソードはありますか？

立林さん： 上司から誕生日に花束を頂いたことです。とても嬉しかったです。あと、体調が悪い時って、特に通勤電車がしんどいなと感じるのですが、満員電車で足を通路に出している人や、降りる人がいるのに入り口で団子状態になっている人を見かけるととても疲れてしまう…。そういうことを職場の方に話した時に、少し口の悪い言い方で共感してくれて、私の気持ちに寄り添ってくれているのを感じました。こんな真面目そうな人でもこんなこと思ってるんだと、面白かったしとても嬉しかったです。

一人の意外な一面が知れて面白かったんですね。ちょっとしたことでも共感してくれると、嬉しいですね。むつみ工房へ時々来てくださいますが、立林さんにとってむつみ工房とはどんな場所ですか？

立林さん： 親のような、母校のような存在です。誰にも見せられない所を見せられる、ありのままの自分を見せられる場所です。むつみ工房は楽しい方が多くて、今でもたまにお客さんの事を思い出すことがあるんです。時々面談でお世話になっていますが、とても心の支えになっています。悩みは常に何かしらある状態なんですけど、何も悩みがないより人として成長できるような気がします。

※障害者就業・生活支援センター(就パツ)・・・就職を希望している障害者、在職中の障害者に対し、就労・生活の一体的なサポートを行っているセンター。2023年4月現在、全国に337箇所設置されている。

立林昌子さんへのインタビューを終えて

今回は、立林昌子さんのお話を聞かせて頂きました。

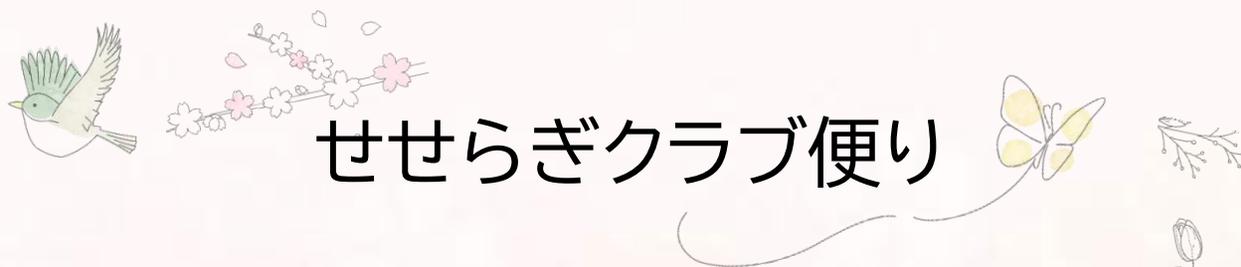
インタビューをさせてもらったスタッフも、貴重なお話をたくさん聞かせてもらえたことにとても感謝しています。立林さんがインタビューの中でおっしゃった「就労する人をむつみ工房から出すことだけがスタッフの目的ではない、自分が幸せになる事を応援してくれている」という言葉に涙が出そうになりました。スタッフの気持ちをこんな風に受け止めていただいて、ここには書ききれないほどの感動を覚えました。

立林さんが一生懸命お仕事を続けられている事ももちろんですが、悩んだり、苦しんだり、充実感を得られる事ばかりではない毎日の中で、立林さんらしく生き生きと暮らしている様子が受け取れたことが一番嬉しかったです。また、私たちスタッフにとっては、立林さんがしんどいと感じた時、行きづまった時に思い出していただけるという事もとても励みになりました。

立林さん、ありがとうございました。またむつみ工房に遊びに来てくださいね。

次号は「あしすと」「タスト」から就労されたメンバーさんのインタビューを掲載します。お楽しみにお待ちください。





せせらぎクラブ便り

ようやくコロナも落ち着いてきて
マスクも個人の判断に委ねるようになりましたね。

今現在新人さんが来られて研修中です。
HITニュースに載る時期には
電話相談されているでしょう。

あたたかくなってきていて
せせらぎクラブも賑やかにちょっと
なっています。

僕自身やってみたい事を提案したく
引きこもりや精神疾患で
埋もれている人の繋がりを
もちたいなあとと思っています。
電話相談に繋がればとも

一気にことを運ぼうとはせず。
一步一步進めて行こうと思っています。
第二水曜の13時半から14時半まで
交流会をしています。のぞきにきてください。



せせらぎクラブ支えあい電話
毎週水曜日13時半～16時半
☎06-6973-4121
担当 山中 実 鈴木 友宏
吉成 香

鈴木 友宏



今までの自分 これからの自分



初めまして、私はむつみ工房のメンバーの佐久川と申します。
今回この文章を書く機会に恵まれましたので、いっそのこと自分の人生を振り返ることにしてみました。

この世にオギャーと生まれて、幼稚園、小学校、中学校、高等学校、大学と(途中、一浪して予備校にも通ってますけど(笑))言わば順調に健常者(?)として、人生を送ってきましたが、就活時に就職氷河期の荒波を受けて就職を大失敗して、そこから長期に渡る引きこもり生活が始まりました。2017年に身体の不調を覚え、内科慢性疲労症専門外来とあちこち受診して、その翌年(2018年)ついに現在受診中の心療内科にたどり着き、そこで「身体の不調は精神の不調から来ている」と告げられ、ついた病名は発達障害(な、なんと出生時からの発症だそうで(凄))。そこから期せずして精神障害者の仲間入り。でも自分自身それを悲観せずこれから人生をダブルに楽しんで行くんだと固く決意し、1年間辛い治療に耐え(今も続行中ですけど(笑))その後医師のゴーサインを得て、2019年からあしすとのメンバーとして、そこでの内職をいそしみ、3年経過した昨年(2022年)ステップアップの場所として位置付けていました(自分だけの解釈かもしれませんが(笑))むつみ工房のメンバーと相成りました。

現在は楽しいお仕事愛好会のような日々を送り、自分自身の生活は充実しておりますが、将来的には今までの皆様から賜ったご恩に報えるよう世の為人の為そして自分もHAPPYになれます様な本格的な就労を目指してジャンプする所存でございます。

最後にコロナ禍が終息され、そして世界中が戦のない平和な世の中に戻りますよう、祈りつつ筆をおきます。ありがとうございました。

むつみ工房メンバー 佐久川武完



当事者の声 No.7



旅行気分を味わえる！ ご当地グルメ紹介



山口編

今回紹介するご当地グルメは山口県の「瓦そば」です！瓦そばは、山口県下関市豊浦町発祥の麺料理で、熱した瓦の上に茶そばと具を載せて、温かいめんつゆでいただく料理です。1877年の西南戦争の際、熊本城を囲む薩摩軍の兵士たちが、野戦の合間に瓦を使って野草、肉などを焼いて食べたという話を参考にして、1961年に川棚温泉旅館を営む高瀬慎一さんが宿泊者向けの料理として開発したとされています。後に、山口県全域に広まり家庭料理の一つとして親しまれるようになりました。



瓦そばのレシピ



- 材料(4人前)**
- ・茶そば(乾麺) 4束
 - ・サラダ油 適量
 - ・氷
 - 牛甘煮
 - ・牛肉(薄切り) 200g
 - ・醤油 大さじ1~2
 - ・砂糖 大さじ2
 - ・みりん 大さじ1
 - 錦糸卵
 - ・卵 2個
 - ・水溶き片栗粉 少々
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・塩 ひとつまみ
 - その他トッピング
 - ・のり お好みの量
 - ・レモン 1/3個
 - ・青ネギ 適量
 - ・めんつゆ 200cc
 - ・みりん 30cc
 - ・大根 適量
 - ・パプリカパウダー 適量
 - ・一味 適量

- ① 茶そばを表示時間より1~2分短めにゆでる。ざるにあげ、流水でしっかり洗い、氷水でしめる。
- ② そばをゆで始めたら、薄焼き卵を作り冷ましておく。(水溶き片栗粉を入れると破れにくい。)
- ③ フライパンを拭き、牛肉を炒める。調味料と水 40ccで照りが出るまで煮詰める。(15分程度)
- ④ ②の薄焼き卵を細切りにし、錦糸卵にする。
- ⑤ レモンを輪切り、青ネギを小口切りにしておく。
- ⑥ 大根をおろし、パプリカパウダーと一味を加え、紅葉おろしを作る。
- ⑦ めんつゆにみりんを加え、薄めて温める。
- ⑧ ホットプレートもしくはフライパンを熱し、サラダ油をひきそばを炒める。
- ⑨ そばを広げ、錦糸卵、牛肉、のり、レモン、紅葉おろし、青ネギの順にトッピングする。
- ⑩ そばが少し焦げるくらいまで待ったら完成。

山口県のご当地グルメ「瓦そば」はいかがでしたか？来客時のおもてなしとして振る舞うと喜ばれること間違いなしです！ぜひ、作ってみてくださいね。

表紙の写真：平野川

平野川は大阪府柏原市、八尾市および大阪市を流れる淀川水系の一级河川です。かつては旧大和川(久宝寺川)から分岐し、ほぼ現在の流域に沿い、千間川(今川)、猫間川などと合流して寝屋川にまでつながっています。

平野川の歴史は古く、石山本願寺・大阪城の外濠として機能していた時代もありました。近くに三田家住宅という国の重要文化財があり、また今回巻頭言を書いていた東成区オレンジチームがあります。お近くにお立ち寄りの際は、歴史や季節を感じることでできる平野川沿いをのんびり歩いてみてはいかがでしょうか。

HIT会費納入について

会費を納入がお済でない会員の皆様は、下記の口座へのお振込みをお願い致します。

同時に新規会員も大募集しております。ぜひ皆様もヒットを支えるお一人になっていただけませんか？一同、心よりお待ち申し上げます。

振込口座：郵便振替

口座番号：00990-4-110460

加入者名：特定非営利活動法人 精神障害者支援の会ヒット

●HITニュースみんなのご意見箱

皆様のご感想、ご意見を大切に、これからのHITニュース運営・編集の参考にさせていただきます。編集スタッフ一同、心よりおまちしております。

※HITホームページの右下にご意見箱の入口があります。

HP：<http://www.npo-hit.or.jp>

●HITニュース当事者の声投稿募集!!

まずは、お気軽にご相談ください。

・電子メール：news@npo-hit.or.jp

・電話：06-6977-0114 (HIT ニュース担当者宛)

文書・イラスト・写真など表現は自由です。

文字数は800字程度まで、画像のサイズはご相談ください。

皆様からの投稿お待ちしております。

1996年5月1日 第三種郵便物承認 毎月(1・2・3・4・5・6・7・8の日)発行 定価50円

発行人：関西障害者定期刊行物協会

〒543-0015 大阪市天王寺区
真田山町2-2 東興ビル4階

編集人：特定非営利活動法人

精神障害者支援の会ヒット

HITニュース編集部

HIT ニュース

2023 May No. 61

〒537-0024 大阪府大阪市東成区東小橋 1-8-12
地域生活支援センター すいすい 内
Tel. 06-6977-0114 Fax. 06-6975-9955