

良い意味で人生が変わった！



志摩 賢島の海

M さん

市民協働推進課
会計年度任用短時間勤務職員
(事務補助員)

■ 職歴 ■

R4. 6. 1 事務サポートセンター
R5. 7. 1 市民協働推進課

障害者手帳を取得するのに、迷いなどはありましたか？

特に抵抗はありませんでした。前職の退職から1年が経ち、動こうとしても力がでない時期を経っていたので、色々と活用できる制度があるなら、それを足掛かりに社会に復帰しよう、一から新たな自分として頑張ろうと思って、障害者手帳を取得しました。

そこから、ハローワークで障害者雇用の募集を探し、相模原市に会計年度任用短時間勤務職員として就職しました。

その時に、ハローワークから勧められ「就労パスポート」を作成したのですが、自分の状況などを整理することができたと思います。

※就労パスポートとは※

厚生労働省のHPからダウンロード可。障害のある人が働く上での自分の特徴や希望する配慮などを整理し、就職や職場定着に向け、支援機関や職場と必要な支援などについて話し合う際に活用できる情報共有ツール

お休みの日は何をしていますか？

友人と食べ歩きで飲食店巡りをしたり、一人旅をしてその土地ならではの食べ物を食べるのが楽しみです。最近では、八王子市の屋台のおでん屋に友人と行ったり、旅行では、三重県の伊勢志摩に行きました。賢島の海はきれいで、志摩スペイン村ではスペインの街並みが再現されていて海外旅行気分になりました。

M さんご自身について

どのような障害があるのか教えてください

広汎性発達障害とうつ病により精神障害者手帳を取得しています。

以前の職場は、障害者手帳を取得する前でしたので一般就労でした。従業員が少なく、忙しい中、うつ病を発症し、退職しました。

うつ病について、名前は知っていたのですが、いざ自分がなってみると、これまでできていたことができなくなり、起きたくても起きられない、楽しんでいた趣味も楽しめない状況になり、とても辛かったです。「無」という感覚でした。

その時に受診した病院で、広汎性発達障害の診断を受け、障害者手帳を取得しました。

※広汎性発達障害とは※

発達障害の一つで、現在は「自閉スペクトラム症」に含まれます。脳の機能障害によって起こるものだと考えられており、行動や物事に強いこだわりを持ったり、上手に対人関係を築く、コミュニケーションを取る等が難しく、社会生活に支障を来たす場合がある障害です。個人により、症状や程度は異なります。

仕事の向き合い方

どのような仕事をしていますか

令和4年6月から事務サポートセンターで働き始めました。仕事に復帰する時はとても緊張しましたが、職員が丁寧に業務を教えてくださいました。

1年ぶりの仕事復帰でしたので、まずは規則正しい生活を心がけ、規律を守って就業する姿勢を身につけるようにしました。

市民協働推進課に配属されてから現在は、週4日、1日6時間の勤務ですが、体調を崩すことなく働いています。

業務としては、事務補助員なので、主に書類の整理やファイリング、会議資料や市民向け手引きやマニュアルの印刷、データ入力、郵便の仕分けと発送などを担当しています。

市民協働推進課の業務を通じて、NPO や大学との連携など、これまで知らなかった市の取り組みを知り、興味深く感じるとともに、微力ながら市民の役に立てている事を嬉しく思っています。

仕事をするにあたり、努力していることはありますか？

自分は、広汎性発達障害の特性として、考えがまとまらない、騒がしい環境だと集中できない、うっかりミスが多いなどの症状があります。

障害があるからと言って、ミスをして良いわけではないので、仕事を指示されたら、先走らずに1回立ち止まって考え、一呼吸置く事ようにしています。また、やるべき業務をメモし、後から見返して優先順位が分かるようにしておく、職員から業務の説明を受けたらメモして、次からは自主的に動けるようにしておくなど、心掛けています。

一緒に働く職員にお話を伺いました

課内の様子など教えてください。

Mさんは、前向きに働いていて、仕事にも慣れているので安心して仕事を任せられます。

基本的に、担当1名がMさんに業務を伝えています。空いていれば他の職員も仕事を次々に依頼するので、マルチタスクになり困った時はMさんが自ら相談してくれますし、担当が優先順位等を聞いて調整することもあります。

障害があるから特別な配慮をしているというよりは、必要なことに対応している感覚です。例えば、分かりやすい業務の指示、マニュアルを作る、優先順位を伝える、Mさんがメモを取る時間をしっかり取る、コミュニケーションをとりながら進めていく、等です。誰にとっても必要なことかと思えます。

Mさんは、自ら職場環境の整理整頓をしてくれたり、マニュアル等の残数を見て補充を提案するなど、主体的に動いてくれるので助かっています。



右は担当の職員

Mさんからメッセージ

障害がありながら働いている人、また今後相模原市の障害者採用の応募を考えている人へ向け、メッセージがありましたらお願いします。

▶不安を感じたり、応募を迷っている人へ

最初は社会復帰ということや事務系の仕事に就くのが初めてなので不安を感じていました。仕事に慣れるまでは、コピー機の使い方ひとつでも戸惑うことがありましたが、少しずつ慣れ、今は自分で考えて動くことができています。周囲の職員が良くサポートしてくださるお蔭で、今では不安を感じることもなくなり、働きやすい職場だと思います。

良い意味で人生が変わった

仕事と趣味のバランス(メリハリ)をうまく取りながら仕事をする事が大事だと思っています。

業務の中で、小さなことでも、できるようになると自分の成功体験になり、今、自分は仕事にやりがいを感じ、楽しいと思っています。良い意味で人生が変わりました。

うつ病は、今は8~9割は回復していますが、無理をし過ぎて再発したら、という不安もあります。

周囲の皆さんのサポートがないと、ここまで回復できなかったと思うので、皆さんには感謝しています。

いずれは、正社員として就労できるよう、これからもスキルアップしていきたいと思っています。



北海道
エスコンフィールド

旅行にも行き、ワークライフバランスもとれています

青森県 恐山

