

# TAKE OFF! いんくる通信 No.7

2017.07.01

あなたのはたらきたいをかたちに 社会福祉法人武蔵野 ジョブアシストいんくる

## ◎情報セキュリティガイドライン

このところ大規模なサイバー攻撃のニュースが毎日のように伝えられています。世界的な規模で企業や行政機関が大きな被害を受け、発生後数日間はその対応に追われたようです。このところの主流は、「ランサムウェア(身代金ウイルス)」と言われるもので、感染するとPCの画面がロックされ、解除と見返りに数万円程度の手ごろな金額を要求するものだそうです。お金を払ったからといって必ずしも解除されるわけではないので、不幸にも感染した場合は決して「身代金」は払わないようにということです。他にも、勝手にPC内のデータを削除してしまったり、PC内アドレス帳にあるアドレス宛に一斉送信してしまったりするものもあるようです。インターネット黎明期には愉快的な色彩が強かったハッカー事件が、今ではより悪質化し、大規模な組織犯罪にもなっています。

今やインターネットは企業活動には不可欠な存在です。一人一人の生活でもあらゆる場面で利用するものになりました。また、コミュニケーションツールとしても非常に便利なものです。私たちはその便利さに潜む危険を感じつつも様々な場面で利用しているうちに感覚が麻痺し、危機を実感できない状態に陥っているのではないのでしょうか。

こうしたランサムウェアに感染した場合、データの漏洩や消失による業務の停滞は事業運営上深刻な被害となります。我々の事業は個人情報保護が求められる事業であることもあり、適切な自己防衛を図る必要があります。出所不明なメールの添付ファイルを安易に開いてしまったり、Webに導かれて悪意あるプログラムをダウンロードさせられたり、持ち込まれたUSBメモリーを不用意にPCに接続してファイルを開けたり、「やってはいけないこと、やらなくてはならないこと」が自己防衛法としていくつか言われています。今回、そうしたものをまとめ、いんくるの現状を踏まえて、有効な自己防衛策を「いんくる情報セキュリティガイドライン」としてまとめました。

ここでは職員の行動と意識を変えると共に、いんくるを利用する皆さんへの「お願い」も定めさせていただきました。今や、便利さを多少犠牲にして、引き換えに安全性を得ること

が必要です。皆様と協力して、安全で効率的な運営を図り、充実した支援を行っていきたいと考えます。(鈴木 誠)

## ◎就職準備 ~ 私の場合 ①

いんくるの開設から4年が経過し、これまで多くの方が就職し、充実した職業生活を送られています。ここでは、先だって企業に就職した方から就職の準備をしている皆様に向けて参考になるお話をご紹介します。

今回は 賀屋 博貴 さんよりメッセージをいただきました。

6月からの就職が決まりました。これはひとえにいんくるの皆様のサポートのおかげです。特に担当支援員の方には、面接の度に相談や、納得がいくまで練習に付き合ってくださいました。さらに忙しい中、度々面接に同行していただき、フォローしていただき心強かったです。やはり支援員の方に遠慮せずにサポートをしてもらうのが、成功のコツだと思います。自分だけで悩みを抱え込まず、疑問点はクリアにしてから、面接本番を迎えるようにして下さい。

というわけで就職活動は支援員頼みだったので、本来私からお話しできる就職活動のアドバイスはないのですが、それでは字数が足りないので、履歴書の写真についてお話ししたいと思います。

ずばり履歴書の写真はスピード写真機でなく、写真屋さんでとりましょう。どうしてもスピード写真でとると、顔が傾いたりして、心なしか写真映りが悪くなってしまいます。その点、プロの写真屋さんならうまく撮影してくれます。次に写真が追加で必要になった場合の焼き増しについてもアドバイスがあります。CDROM等でデータを買っていた場合、自宅やコンビニ等で安くプリントも出来ますが、手作業で写真の外枠に沿ってカットするのは意外に難しく、キレイに出来ずにイライラしてしまうものです。そこで多少高くなってしましますが、ネット上や街のカメラ屋か写真屋に焼き増しを発注して、キレイに3×4でカットしてもらいましょう。

なぜか写真の話になってしまいましたが、たかが写真、されど写真。自信のない写真を履歴書に貼って不安を感じたり、写真の準備にストレスを感じたりして、面接や就職活動に影響が出たらもったいないです。

皆様は私と必ずしも同じ通りにする必要はないので、支援員の方としっかり相談の上、準備して、不安点がないように就職活動に臨んでいただければと思います。

(株式会社 NEW ART 勤務)



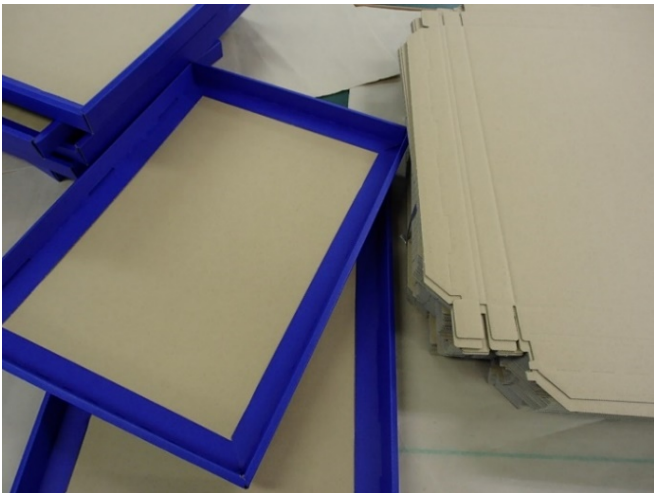
## ◎就労トレーニングのご紹介 ②

### ワークセンターけやき（作業センター）

今回は作業実習先であるワークセンターけやきで行う就労トレーニングを紹介します。

三鷹駅北口から武蔵野市役所方面へ向かい緑町住宅のバス停近くに武蔵野障害者総合センターがあります。建物の1階「喫茶パールブーケ」のパンの香りを頼りに進むと、ワークセンターけやき(作業センター)に到着です。ワークセンターけやきは、いんくると同じ社会福祉法人武蔵野で就労継続支援 A 型、就労継続支援 B 型、就労移行支援を行う事業所です。

↓箱折作業



いんくるのご利用者は実習生として作業センターで同じ作業を行い、封入封緘作業やオートバイ用ベルトの組み立て、電化製品マニュアル等の袋入れなど、各種ライン作業に必要なスキルを身につけます。

毎日の作業の中でつける力は作業スキルだけではありません。まず、毎日同じ場所に通うことで基本的な労働習慣や生活習慣が確立します。決まった時間に仕事を開始し、1日の仕事を終え、帰宅後、体力を回復させて次の日に向かうには、生活の自己管理や健康管理も大切です。「朝起きる、昼活動する、夜寝る」の生活リズムの安定は働き続ける上で最も重要なことのひとつです。いんくるでは、日々の活動を通して体調の波や生活習慣を振返るようにしています。どのようなことをした後、どのような状況の後、体調がどうなったかを支援者と一緒に振り返り、体調を整えるヒントを探ります。

もう一つは、いんくるの「就活プログラム」で学んだビジネススキルを実際の働く場面で活用することです。作業センターの仕事を通して「職場のコミュニケーション」を実践し身につけるといことです。会話が盛り上がることや雑談が上手にできる為のコミュニケーションではなく、仕事の目的を達成するために、皆が良い雰囲気や協力しあえる状況をつくるのが「職場のコミュニケーション」です。業務が終わったことを報告する、手順がわからない時に相談する、必要な情報をメモに残すことなど、あいさつやことばづかい、仕事のすすめ方も実践の中で繰り返します。難しいと感じるかもしれませんが、仕事をするにはコツがあります。

このように作業センターでは支援者と様々な職種を体験し、働き続けるために必要なことを考え、働く準備をする大切なトレーニングを行います。支援者がいる環境で安心して働くことを経験し、施設外の実習に参加する前の重要なステップになっています。

(小池 陽子)

### ◎熱中症に注意しましょう。

いよいよ夏本番！毎日暑い日が続いています。皆さんはお元気にお過ごしでしょうか？暑さが増すにつれ、多くなるもののひとつが「熱中症」のニュースです。熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

熱中症の代表的な症状として、めまいや顔のほてり、筋肉の痛みやけいれん、身体のだるさや吐き気、高熱などがあり、徐々に進行していくので早めの対処が必要です。

熱中症にならないための基本は

①不摂生な生活はせず、日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がける。

②のどがかわいていなくてもこまめに水分補給をし、無理をせず適度に休息をとる。

③水分補給時は水だけでなく、塩分も摂る。ことです。その他にも、

- ・いつもより早く会社、目的地につくように心がける。
- ・涼しいスーツ、衣服を着る。
- ・扇子やうちわ、冷却スプレーなど、身体を冷やせるものを携帯する。などの対策もあります。

熱中症はちょっとした注意と工夫で防ぐことができます。暑さで体力、気力ともに奪われてしまいがちな季節ですが、普段から知識と意識をもち、しっかり体調管理を行って元気に夏をのりきりましょう！

(猪狩 真紀子)



### ◎平成 29 年度 就職者の状況

今年度は6月30日現在で4名が企業に就職しました。

Aさん 医療法人沖縄徳洲会 武蔵野徳洲会病院 様

Bさん 株式会社ベネッセビジネスメイト 様

Cさん オリックス生命株式会社 様

Dさん 株式会社 NEW ART 様

※平成25年6月のいんくる開設以来、34名の方が企業に就職されています。

**Take Off!** いんくる通信 No.7 2017.07.01

社会福祉法人武蔵野 ジョブアシストいんくる

〒180-0006 東京都武蔵野市中町 1-28-10

電話 0422-50-1701 Fax0422-50-1702

e-mail incl@fuku-musashino.or.jp

URL <http://fuku-musashino.or.jp/syougai/syougai-07.html>