

TAKE OFF! いんくる通信 No.9

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

◎世の中は怒りに満ち満ちている

連日、新聞やテレビでは、数々の大きな事件が報道されています。「イライラして」、「カッとして」それが新聞で報道されるような大きな事件につながってしまっています。当事者はどんなにか後悔しているでしょう。

道を歩けば、歩きスマホや、乱暴な運転の自転車。通勤途上の混んだ電車の中で足を組む若者、イヤホンから漏れる音楽、邪魔なリュックやショルダー。会議などに遅刻してくる人、さまざまなマナー違反や、規則にルーズな人。イライラの種は数知れず、世の中は怒りに満ちています。新しい環境や、新たな人との出会いは、同時にストレスの原因にもなりやすいものです。自分と違う価値観の人とのやりとりや、慣れない場所で過ごすなかで、イラっとすることも多いかもしれません。

イライラしたり、怒ったりしていると自分も疲れるし、人間関係にもよくない影響があります。結果によってはその人の人生にも大きな影を落としかねません。

そこで役立つのが「アンガーマネジメント」、つまり「怒り」を管理するという考え方です。これは「怒らない」ようにするのではなく、自分に湧き出た怒りの感情と上手につきあい、コントロールできるようになることを目的としています。

今や、「アンガーマネジメント」は、世を渡る術、社会人にとって重要なスキルとなっています。その内容については別の機会に詳しくお伝えしたいと思いますが、ここでは怒りを大爆発させない応急処置についてお伝えしておきます。

「怒り」は 6 秒間がまんすると収まってくるといわれています。人間が怒るとき、体の中では「アドレナリン」というホルモンが分泌されますが、カチンときてアドレナリンが分泌されても、6 秒後にはピークを過ぎるといわれています。1 から 6 までゆっくり指を折りながら数を数えたり、「6、5……」と逆から数えたり。数え終わるころには、怒りのピークは過ぎているはずですよ。

また、怒りのもととなったできごとについてあれこれ考えてしまうと、どんどん怒りはふくらみます。それは、怒りの炎にどんどん薪をくべるようなもの。怒り以外に集中することが、怒りによる失敗を防ぐことになります。 (鈴木)

※アンガーマネジメントとは、1970 年代にアメリカで始まったアンガー（イライラ、怒りの感情）をマネジメント（上手につき合う）ための心理教育です。（日本アンガーマネジメント協会）

◎働くこととは

皆さんにとって「働くこと」とはどういうことでしょうか？

先日、当法人主催の障害のある子供を持つ親を対象にした講座でキャンボン株式会社インクジェット事業本部の竹之内先生による講義を聞く機会があり、私も「働く」ことについて考えました。



これまで、私にとって「働くこと」とは「自分の希望を叶えるためにお金をもらうこと」でした。でも、果たして「はたらく」とは自分のために行うものなのでしょうか。研修では「働く」を『傍（はた）楽（らく）、傍（＝他の人）を楽にすること。』と表現されました。

今、自分が安全、安心、便利に生活できているのは、それは誰かが「傍（はた）楽（らく）いて」くれているからです。例えば、百円のボールペンは数万人の仕事で作られ、数百人の仕事によって売られて私たちの手元に届くのだそうです。

今、目の前にあるものは多くの人が私たちのために「はたらく」くれた結果であることを意識しなければなりません。だから、私たちも「傍（はた）楽（らく）」のです。

自分の行った仕事が次の人に繋がっていきます。自分の行った仕事が次の人を少しでも助けることができれば素敵ではないですか？

多くの人が「傍（はた）楽（らく）こと」で支えあって社会を作っていきます。いんくるのご利用者様が一人でも多く、その一員となれるよう、これからもサポートしてまいります。

(猪狩)

◎就労トレーニングフィールド③ さくらごはん

武蔵野市役所の8階、地域密着型レストラン「さくらごはん」は毎日多くのお客様で賑わいます。特に春は、店名の由来でもありますが、周辺に植えられた桜の花が満開になると、何ともいえない絶景が広がって、市内屈指のお花見ランチスポットとして、いつも以上に多くのお客様がいらっしゃいます。メニューも武蔵野市の郷土料理武蔵野地粉うどんをはじめ、地元の野菜や友好都市の特産物などを生かした魅力的なものが多く揃っています。



こちらでいんくるのご利用者が取り組む仕事はいろいろありますが、主なものを2つご紹介します。

一つは接客です。来店されたお客様のご案内をはじめ、お料理を提供したり、召し上がった後のお皿を片付けたりといった仕事をします。

もう一つはお皿洗いです。こちらは主に身体を動かす仕事をしたい方に取り組んでいただいています。ピーク時には洗ってもすぐにお皿が一杯になってしまうので、手際よく作業を進めていくことが求められます。また、業務用のウォッシャーを使っていますので、今後ホテルや飲食店などでお皿洗いの仕事に就くときには、貴重な経験になります。

どちらの仕事も、「無理のないところから取り組んで、少しずつできることを増やし、自信をつけて、就職に必要なスキルを身につけていく」ということを大切にしています。例えば、「接客をやりたいけれど、お客様に声をかけるのは少し緊張する」という方であれば、最初はおお客様の流れや動きを見られるよう、下膳のお仕事からスタートし、少しずつ慣れてきたら、料理の提供などにチャレンジするというように、段階を踏んで、無理なくステップアップできるような対応を行っています。また、「身体を動かす仕事をやりたいけれど、前職からブランクがあるので、体力がもつかどうか不安」という方であれば、短い時間からスタートし、勤と体力の戻りに合わせて少しずつ時間を延ばしていくというステップアップの方法で体験できます。

こうした取り組みを繰り返していくことで、「できることが増えてきた」と実感される方が多く、「そろそろ企業実習に出てみたい」と自ら手を挙げ、先に進んでいくご利用者をそばで見守りながらサポートしています。(後藤)

◎就労支援センターあいるが移転しました。

2017年10月2日(月)より、武蔵野市障害者就労支援センターあいるが、新しい住所に移転いたしました。これにともなって平日の開所時間が一時間早くなりました(変更後9時から19時)。企業の始業時間により近くなり、登録者と雇用側、双方の利便性を高めるための方策となります。土曜日の開所時間(9時から17時)に変更はありません。

あいるは武蔵野市障害者就労支援事業に基づき、職業相談、就職準備支援、職場定着支援などをハローワーク、福祉施設、市役所、ご家庭などと連携を図りながら行っています。対象は障害のある方で就労に関するサポートを必要としている武蔵野市民です。登録者の社会的、経済的な自立を進め、ときに配慮を促し権利を守るため、雇用する企業への協力も行っています。現在職員は6名。登録者は270名を超えています。利用は原則無料となります。

新しい事業所では面談室が二つに増え、求人票を貼り出す掲示スペースも拡大しています。移転を記念してささやかながら、登録者が創作した絵画を展示中です。ワイン蔵を備えた元バーを改築した新事務所へ、ぜひ一度お越しになり、才気あふれる美術作品をご堪能ください。(小野)

【あいる移転先】(電話番号、FAX番号も変更)

〒180-0023 東京都武蔵野市境南町2丁目5-8 ヴィラージュ武蔵野102号室

電話番号:0422-26-1855 FAX番号:0422-26-1863

※あいるホームページもリニューアルしています。

<http://www.musashino-ill.jp/>

◎平成29年度 就職者の状況

今年度は9月30日現在で9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
- Eさん ジョッグ株式会社 様
- Fさん 特定医療法人愛育会 久米川病院 様
- Gさん アフラックハートフルサービス株式会社 様
- Hさん 公益財団法人武蔵野市生涯学習振興事業団 様
- Iさん 株式会社ユニクロ 様

※平成25年6月のいんくる開設以来、39名の方が企業に就職されています。

Take Off! いんくる通信 No.9 2017.11.01

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>