



ひとり つうきん なに ほうほう
Q9. 1人で通勤できません。何かいい方法はありませんか？



しょう しゅべつ ていど ほうほう ちが
障がいの種別や程度によって方法も違ってくるため、

そうだん
まずは相談してみましょう。

☆ きんむさき そうだん
勤務先に相談

きんむさき じじょう はな りかい もと
 勤務先に事情を話して理解を求めてみましょう。



☆ しょう しゃそうだんしえん そうだん ⇒ P23 そうだんまどぐち
障がい者相談支援センターに相談 ⇒ 相談窓口①

そうだんいん そうだん
 相談員に相談してみましょう。

☆ ワークへ相談 ⇒ P24 そうだんまどぐち
ワークへ相談 ⇒ 相談窓口⑩

ち たちいきしょう しゃしゅうぎょう せいかつしえん しごと
 ワーク（知多地域障がい者就業・生活支援センター）には、仕事
 の相談を聞いてくれる相談員がいます。



ワンポイントメモ

かね はら おく むか ほうほう えぬびーおー ふくし
 お金を払って送り迎えをしてもらう方法があります。NPOの福祉
 ゆうしょうんそう つか ほうほう つぎ じっさい ほうほう つか
 有償運送サービスを使う方法です。次のページに実際にこの方法を使っ
 ひと はなし か
 た人の話を書いてあります。

きぎょう かたがた
企業の方々へ



じゅうどしょうがいしゃとうつうきんたいさくじよせいきん せいど りよう くわ
 「重度障害者等通勤対策助成金」という制度も利用できます。詳し

くは P32 「インターネットお役立ち情報」の「独立行政法人 高齢・

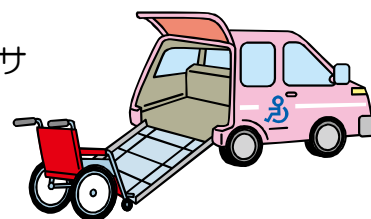
しょうがい きゅうしょくしゃこようしえんきこう らん
 障害・求職者雇用支援機構」ホームページをご覧ください。

◆◆ 福祉有償運送サービスを利用しながら ◆◆

会社までの片道20分程の道のりを、自分で車を運転して通勤しています。しかし、体力が低下してきたためか3年ほど前から疲れやすくなってしまい、仕事にも支障をきたすようになってきてしまいました。

そこで、少しでも疲労を軽減させるため、まずは一番疲労がピークに達する金曜日に「福祉有償運送サービス」をお願いし、送迎をしてもらうことにしました。そして、利用し始めて2年経った今ではもう1日利用を増やし、水・金曜日は福祉有償運送サービスを利用し、他の曜日は自分で運転して通勤しています。

少しお金はかかりますが、このような福祉有償運送サービスなどを上手に利用しながら、できるだけ長く今の会社で働きたいなあ~と思っています。



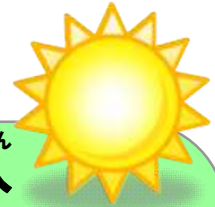
(Cさん・30代女性)

●詳しくは用語集へ・・・ P28 「福祉有償運送サービス」



ワンポイントメモ

通勤に対して、お金を払って毎日継続的に誰かに援助してもらうような方法は残念ながらありません。訓練的な支援を一時的に使ったり負担を軽くする工夫をしながら、通勤できる方法を考えましょう。



Q10. 就職できても、仕事を覚えることや対人関係など、続けられるか不安です。何かよい方法はありませんか？

【関連質問】

- 今はいいいのですが、そのうち苦手な仕事をやれと言われないか心配です。
- 職場の人たちとうまくコミュニケーションがとれません。何かよい方法はありますか？



まず、あなたが「困っていることは何か」整理しましょう。

① 自分の体調のことで困っている

無理のしすぎはよくありません。病院へ行きましょう。

② 職場での人間関係に困っている

誰とでもうまく仕事ができる人はなかなかいません。仕事に支障がないようにできれば十分です。人間関係で困っている時は誰かに話すことがとても大切です。



③ 仕事内容に困っている

作業工程を工夫したり配置を変えてもらうことで、あなたの能力が発揮できるかもしれません。会社に相談してみましょう。



不安なことや困っていることを伝えましょう。

☆ 愛知障害者職業センター、ワークへ相談

⇒ P24 相談窓口⑩ ⑫

仕事で悩んでいることを、あなた1人で抱え込まず、あなたの話し

やすい人に話しましょう。例えば友人・同僚・家族・上司・施設職員
など誰かに話すことで気持ちが落ち着きます。

職場での人間関係など、すぐに解決できないこともよくあります。

仕事を続けていくための相談をしてくれる専門機関があるのをご存
知ですか？場合によっては、仕事の継続を支援する制度を紹介して
くれます。一度相談してみるのもよいでしょう。



ワンポイントメモ

障がいに合わせてさまざまなコミュニケーション方法

《聴覚障がいの場合、言語障がいの場合》

筆記や携帯電話などの携帯端末のメールやメモ機能を利用し、
職場の人に確実に内容を伝えられるようにしましょう。また、職場の
人の声が聞き取りにくかったり、口の形を読み取りにくかった場合
も、同じような方法で、確実にわかるように伝えてもらいましょう。

《知的障がいの場合》

わからないことがあれば、そのままにせずに職場の聞きやすい

人に聞きましょう。

《発達障がいの場合、高次脳機能障がいの場合》

聞いたことはメモをとりましょう。また、指示はなるべくメモに
書いてもらうようにしましょう。

わたし にんげんかんけいだいさく
◆◆ 私 の人間関係対策 ◆◆

わたし げんざい スーパーでパートをしています。 とうりょう ねんばい じよせい
私は現在、スーパーでパートをしています。同僚は年配の女性ば
かりで、ひかえしつ まいにちだれ い しごと はじ ころ
かりで、控室では毎日誰かのグチを言っています。仕事を始めた頃は、
それがすごくストレスになりました。

むすめ かわい しごと ていねい おし
でも、娘のように可愛がってくれて、仕事は丁寧に教えてくれてい
ました。それであるとき わたし むすめ てっ き
ました。それである時、私は娘に徹することに決めました。

おも
そう思ってからは、グチを言っても気にならなくなりま
した。しごと みな やさ てっだ もんだい
した。仕事は皆さん優しく手伝ってくれますし、問題ありませ
ん。にんげんかんけい むすか かんが かた おも
ん。人間関係は難しいですが、考え方だと思えます。

(Dさん・30代女性)



ひと はな
◆◆ 人に話すとこんなにすっきりするなんて！ ◆◆

げんざい かいしゃ しゅうしょく げつ ねんまえ べつ かいしゃ はたら
現在の会社に就職して2か月がたちます。3年前は別の会社で働
いていて、その後、ご しょう しゃ しせつ しごと くんれん
いていて、その後、障がい者の施設で仕事の訓練をしていました。

いま しごと つら せわ しせつ しょくいん
今の仕事で辛いことがあると、お世話になった施設の職員さんに
そうだん そうだん とき
相談しています。相談というか、グチだけの時もあるけれど、職員さ
んはやさ しく「うん、うん。」と聞いてくれます。はなし
んは優しく「うん、うん。」と聞いてくれます。話をするとすごくす
きりした気分になれます。きぶん

いまおも ねんまえ かいしゃ つと だれ そうだん い
今思えば、3年前の会社に勤めていたときは、誰にも相談やグチを言
いませんでした。かぞく はな
いませんでした。家族にも話していませんでした。誰か
はな たいせつ おも
に話すことはとても大切なことだと思えます。

(Eさん・30代女性)






Q11. 職場の人間関係で疲れてしまいます。同じように働いているほかの人はどう思っているのでしょうか？


【関連質問】

- 職場の同僚からいつも嫌な態度をとられてしまい、疲れてしまいます。

 仕事上の悩みや不安は誰もが思っていることです。

仕事を続けていると、いろいろなことがあります。その度に悩み、不安になりますが、働いている人なら誰にでもある普通のことです。障がいのあるなしも関係ありません。仕事をしている証だと自分を認めてあげてください。

人間関係など、具体的な困りごとについては前のページを参考にしてください。

 生活を「ゆたか」にすると、気持ちに「ゆとり」ができます。

仕事のストレスを仕事で解消することは難しいですよ。休日や、仕事が終わってからの時間をうまく使って、ストレスを発散・解消しましょう。何か仕事以外に楽しみが持てるとよいと思います。5ページも参考にしてください。





Q12. 職場の人に、障がいに対する理解をして もらうよい方法はありませんか？

【関連質問】

- 内部障がいなので、見た目には障がいがあるとわかってもらえません。
- こころの病の症状を職場の人にうまく理解してもらう方法がありますか？



職場の人に障がいがあることを伝えましょう。

① すでに職場に伝えている人は…

設備の問題、接し方の問題、配属の問題など、どうすればあなたが働きやすい職場になるか一緒に考えてもらいましょう。会社は、あなたが働きやすくなるように努力することになっています。

② まだ職場に伝えていない人は…

まずはあなたに障がいがあることを伝えましょう。次のページのような例もあります。会社や同僚に悪気があるわけではなさそうです。



専門の相談窓口を利用しましょう。

☆ ハローワーク、愛知障害者職業センター、ワークへ相談

⇒ P24 相談窓口 ⑩ ⑪ ⑫

障がいがあることを伝えるべきかどうか、職場や同僚へうまく伝える方法や、どのようなことが職場や同僚に頼めるのかなど、もし困っていたら専門の相談窓口で相談してみましょう。

—◆◆ しょう 障 がいがあることを現場の人は知らなかった ◆◆—

ねんまえ わたし げんざい しょくば しゅうしょく めんせつ しゃちょう
3年前に、私は現在の職場に就職しました。面接をしたとき、社長に
ていきてき つういん ひつよう はな しゃちょう やす
は定期的な通院が必要であることを話しました。社長は「休んでいいよ」
い しゅうかん かいつういん おな さぎょうはん ひと りかい
と言ってくれ、2週間に1回通院していました。同じ作業班の人も理解し
てくれ、かなら つういん び やす
てくれ、必ず通院日は休みをもらえていました。

それが先日、別の作業班から異動してきた人に、「毎回休む日が決まって
いるよね?」と聞かれました。突然のことで答えることができませんでした。
でも、どうりょう Aさんが私のことを説明してくれました。それ以来、同じ
ような話はされたことはありません。

しょう 障 がいがあることをまわりの人が知っていてくれて良かったと思
たと思いました。 (とくめいきぼう 匿名希望)



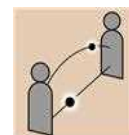
たいせつ そうごりかい
大切なのは相互理解

しょう りかい は、とても 難 しいテーマです。「働 く上での障 がい
りかい かぎ い しょうば そうごりかい たいせつ
理解」に限って言えば、あなたと職場の「相互理解」が大切です。

きぎょう かたがた
企業の方々へ

しょう も かた しょうばかいぜんたいさく じよせいせいど
障 がいをお持ちの方の職場改善対策には、さまざまな助成制度があり
ます。はたら きやすい職場 づくりの参考 にしてください。

⇒ インターネットお役立ち情報 P31



じりつしえんきょうぎかい けんりようごぶかい
自立支援協議会 権利擁護部会より

きんねん しょう しゃ たい ぎゃくたい ほうし ぎゃくたい う ひと
近年、障がい者に対する虐待を防止したり、虐待を受けた人を
ほご ほうりつ
保護するための法律ができました。

つぎ しょうしゃ しょう しゃぎゃくたい しょうば
次のようなことは「使用者による障がい者虐待」になり、職場に
おいて禁止されている行為です。

- ぼうりよく くわ
暴力を加えること。
- ひつよう ひと たい ひつよう
ケアが必要な人に対して、必要なケアをしないこと。
- いちじる ほうげん いちじる きよぜつてき たいおう ところ きす
著しい暴言や著しく拒絶的な対応、心を傷つけるようなことを
すること。
- こうい
わいせつな行為をしたりさせたりすること。
- きんせん ざいさん ぶとう さくしゅ
金銭や財産を不当に搾取すること。



おおぶし こうれいしゃ しょう しゃぎゃくたいほうし しょう しゃそうだん
大府市では、高齢者・障がい者虐待防止センターや障がい者相談
しえん ぎゃくたい かん そうだんまどぐち
支援センターが虐待に関する相談窓口となっています。

⇒ P23 相談窓口



ワンポイントメモ

しょうば きち なか たが りかい しごと
職場では、厳しい中でもお互いが理解しあって仕事ができることが
りそうてき たと い かた がまん
理想的です。例えばきつい言い方をされたとき、どれぐらいまで我慢し
て、どれぐらいなら誰かに言うべきか、判断するのは難しいかもしれ
ません。

がまん つづ はや そうだん
いずれにしても、我慢し続けることはよくないので、早めに相談する
ことが大切です。まずは、みちか かそく ゆうじん そうだん ひと
状況を知ってもらいましょう。



Q13. 会社を退職しようと考えていますが、退職する前に何か手続きをすることがありますか？

【関連質問】

- 会社を退職しました。退職後、どのような手続きが必要でしょうか。



まずは相談してみましょう。

退職前にハローワークに相談することをお勧めします。退職前に揃えなければならない書類もありますので、確認しましょう。



退職後にも必要な手続きがあります。



- ☆ ハローワークに確認しましょう ⇒ P24 相談窓口⑪

退職後、就職活動する人も就職活動しない人もまずはハローワークに行き、今後のことについて相談してみましょう。

- ☆ 大府市役所 保険医療課に確認しましょう ⇒ P23 相談窓口④

健康保険と年金の切り替え手続きが必要です。



ワンポイントメモ

再就職は簡単ではありません。退職すると決める前によく考えてください。新しい仕事は給料など条件が悪くなることもあります。上司、同僚、家族、ハローワーク、職業センター、ワーク、相談支援センターなどいろいろな人に相談してよく考えて決めましょう。



Q14. 再就職に向けて支援してくれるところはありませんか？

【関連質問】

- ・ 仕事をしていない期間が長く、仕事ができるか自信がありません。どうしたらいいですか？
- ・ スキルアップしてから就職したいのですが、勉強できるところはありませんか？



就職先を紹介してくれるところがあります。

☆ ハローワークへ相談 ⇒ P24 相談窓口⑪

ハローワークは自分に合った就職先探しを手伝ってくれます。



相談することから始めてみましょう。

☆ ワークへ相談 ⇒ P24 相談窓口⑩

家族、友人など身近な人でもいいので相談してみましょう。また、

専門機関には、ハローワークのほかワーク（知多地域障がい者

就業・生活支援センター）、愛知障害者職業センターなどがありま

す。



就職に向けた準備をしていきましょう。

就職に向けて訓練する場所や就職後の支援をしてくれる制度もあり

ます。ワーク（知多地域障がい者就業・生活支援センター）、愛知

障害者職業センターへ相談してみましょう。