



今できることをひとつずつ♪

ジョブだより Vol.1

2019.4.1

発行元

就労移行支援事業所ジョブシード
函館市深堀町1-7

TEL : 0138-83-8018

FAX : 0138-83-8019

Mail : jobsp.info@gmail.com

[https://www.hakodate-](https://www.hakodate-jobplus.com/)

[jobplus.com/](https://www.hakodate-jobplus.com/)

これまでの
就労実績

13名

実習先・

実習人数

14社 12名

(2017年1月～2019年3月現在)



発刊にあたって

はじめまして。このニュースレターは、弊社が運営する「就労移行支援事業所ジョブシード」を皆様にご紹介するために発刊いたしました。開設から3年度目になるにあたり、今後も更に障害のある方々が就労し、地域に根付いけるよう、精一杯支援してまいります。

そもそも、「就労移行支援事業所」とは？

皆さんは「就労移行支援」について聞いたことがありますか？実は医療や福祉関係にお勤めの方でも、この「就労移行支援」についてはよく分からないと仰られる方が、まだまだ多いようです。ですので、今回は、そもそも就労移行支援って何なのか、ということをご紹介します。

「就労移行支援」とは、障害者総合支援法に定められた障害福祉サービスのひとつです。原則24カ月（2年）の期間、ご利用できます。就労移行支援事業所は、企業等で働きたい18歳以上65歳未満の障害や難病のある方を対象に、働くために必要な知識と能力を高める支援を行っていきます。具体的には、

- ① 希望する就職に必要な知識と能力を身につける職業訓練
- ② 履歴書や応募書類の添削、模擬面接などの就職活動サポート
- ③ 就職に関する相談や支援
- ④ 求職活動に関する支援
- ⑤ ご本人の適性に合った職場探しやアドバイス
- ⑥ 企業における職場実習などの機会の提供



⑦ 就職後の職場定着のための支援

⑧ その他必要な支援

等の支援を行っています。

ジョブシードで行っている上記支援の特徴については、次号以降でご紹介していきます。

就労継続支援 A 型、B 型との違いは？

では、就労移行支援と就労継続支援 A 型、B 型では何が違うのでしょうか？いくつか違いがあるのですが、最も大きな違いは、就労移行支援は 2 年以内で「一般就労を目指す」こと。一方、就労継続支援は、施設自体が「働く場」であることです。就労移行は一般就労をすることが前提のため 2 年以内という期限があるのに対して、就労継続支援は一般就労を目指さない方や、現在は一般就労を目指せる状態ではない方が対象になるために利用期限はありません。

ですから、「働きたい」と仰られる方が何を望んでいるのか、そして現在どのような状態なのかによって、しっかりと行き先を吟味する必要があります。大雑把な言い方をすれば、「一般就労への意欲があり症状などが安定していれば就労移行」、「一般就労を考えていないか、あるいは一般就労できないくらい症状などが不安定な場合は就労継続支援」と覚えておきましょう。もちろん、選択肢を提示した上で、ご本人の意志を尊重しながら決めていかなければならないということは言うまでもありません。また、「この方はどこに紹介したらいいんだろうか？」と判断が難しい場合もあると思います。そのような時は、ジョブシードにお気軽にお尋ねしていただければと思います。その方の状態をしっかりと理解した上で、より適切な行き先を一緒に考えていきます。



障害のある方の就労に関するご相談

就労移行支援事業所ジョブシード

0138-83-8018 (事業所)

080-1896-1077 (平野)

公認心理師の



「今、ここ」にとどまることで5月病を防ぎましょう

4月は人事異動や就職・転職などで一気に環境が変わったり、新しい職場や学校の体制で変化に追われ、対応に忙しくなる時期です。こういった「セカセカ」したり、不安だったり、緊張したりする時、私たちの身体は“交感神経”が働いてストレスとの闘いに備えます。神経が高ぶってしまうわけです。その結果、同僚や患者さん、家族と話している時にイライラしたり、不安になったり、怒りっぽくなったりすることもありますし、神経の高ぶりが長い間持続すると、その後で、今度は神経の脱力が起こってきます。これが、いわゆる「五月病」につながっていると考えていいでしょう。

身体が「もう限界！」となってシャットダウンしてしまうんですね。ですから、こうなる前に、意図的に神経をお休みさせてあげる必要があるんです。わかった！じゃあぼーっとすればいいんだね！と思うかもしれませんが、人間の脳はそう簡単には黙ってくれません。私たちの脳は常に何かを考えてしまうんです。試しにぼーっとしてみてください。考えてしまうでしょう？ではどうすればいいでしょう？私たちは悩んだり不安になっている時、必ず「今、ここ」ではなく、「未来」や「過去」に意識が向いてしまっているという特徴があります。なので、ここは意図的に意識を「今、ここ」にもっていきます。それがマインドフルネスという方法です。色々やり方がありますが、ここでは呼吸のマインドフルネスをご紹介します。まず、①座っても立っていてもいいので、ちょっと背筋を伸ばして、床にしっかりと足を着けます。②鼻の下でもお腹でもいいので、呼吸の流れに意識を向けて、観察しつづけます。③雑念が浮かんでくると思うので、「あ、〇〇について考えてるんだな」と入り込まずにただ受け止めます。④そしてまた意識を呼吸に戻します。⑤これを5分や10分続けましょう。これで意図的に神経を休ませることができます。慣れてきたらもっと時間を延ばすといいでしょう。大事なことは続けることです。そして続けることで脳に良い変化が起こることもわかっています。他にも色々やり方がありますが、共通して大事なものは「今、ここ」にあるものに価値観を入れずに意識を向け、観察することです。興味のある人はマインドフルネスに関する本を読んでみてくださいね！

