あきらめないで、よかった！

～　どん底からのリスタート　～
就労移行支援施設　利用体験記

発　行
社会福祉法人 東京コロニー
東京都大田福祉工場
Ota Wellbeing Factory

目　　次

まえがき …… 1

序章　体調不良から立ち直るにあたり …… 2

①　社会復帰のきっかけ　「細分化」今日はここまでできた …… 4

②　回った施設　その１　生活再建・就労サポートセンター …… 6

③　回った施設　その２　デイケア（その前の準備） …… 8

④　回った施設　その３　就労移行支援施設 …… 10

⑤　就労移行支援施設　その１　週２日、半日からの通所 …… 12

⑥　就労移行支援施設　その２　通所してからの変化 …… 14

⑦　就労移行支援施設　その３　求職施設に行く前に…。 …… 16

⑧　就職活動　実践１　応募と先方からの連絡 …… 18

⑨　就職活動　実践２　クローズでの応募 …… 20

⑩　就職活動　実践３　オープン枠での応募 …… 22

⑪　再就職　大田福祉工場での勤務 …… 24

⑫　振り返り　経験から得たもの、今後の課題 …… 26

あとがき …… 28

さいごに …… 30

年表 …… 31

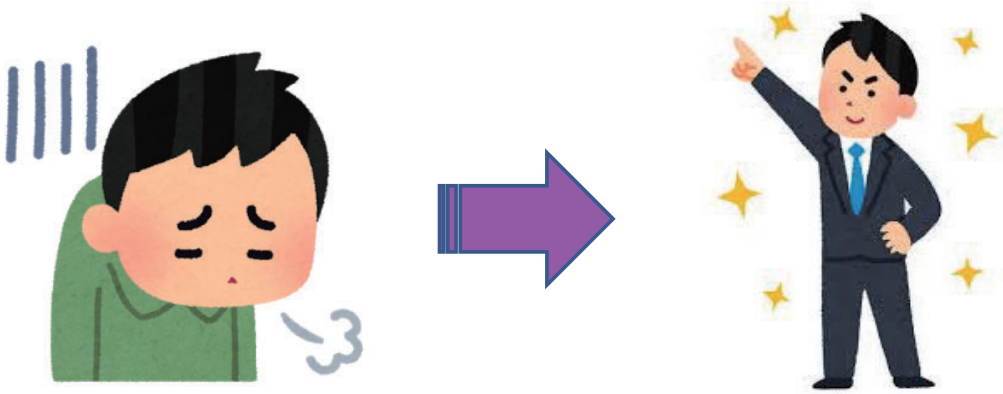
刊行にあたって …… 32

まえがき

とある企業に長く勤め、メンタル不調から体調不良を起こし、休職から退職を経験し、しばらく療養生活をしていました。回復に長い時間がかかっていました。その間、仕事やその他の大切なものをすべて失い、自暴自棄になっていました。

そんな状況から、どうやって立ち直るまでに至ったかの経緯を書いてみたくなりました。自分自身の記録のためと、もし自分のしてきた経験がどなたかの役に立つなら、自分のつらい経験も無駄ではなかったと思えるのだと思います。少しでも道しるべになるものがあれば、うれしく思います。

（個人の体験ですので、すべての方に当てはまるものではありません。）



序　章

～　体調不良から立ち直るにあたり　～

とある企業で長く勤めていたものの、チームでの仕事の際、取引先より恫喝ともとれる厳しい叱責を受けました。それ以来、他人の何気ないきつい言葉が気になるようになって長い時間が経ちました。どうしても人の目線や言葉じり、タイミングが気になりました。考えすぎかもしれないと思いながらも、いつのまにか体調不良をおこし、倦怠感や対人恐怖に襲われる日々…。

それでも生活のため、仕事はしなければならず、遅れていた分を取り返そうとオーバーワーク気味で働いたと記憶しています。

自分の仕事のみならず、人のお手伝いをしたり、共用物の手配をしたり、職場の効率が良くなるよう提案活動をしたりと…。ただただ自分の評価を上げて、いいお給料を目指し、役職について、とにかく遅れていた分を取り返そうと必死でした。

ですが、そんな働き方は長くは続きませんでした。まず、ひどい倦怠感に襲われました。朝、起きるのが大変で出社するだけでも精一杯になりました。続いて、周囲からの目線やひそひそ話が気になるようになり、ダメージを受けるようになりました。耐えながら出社を続けていましたが、ある日の帰宅途中の電車で、突然めまいとふらつきに襲われました。

これはまずい…。どうしようもなくなり、休むことにしました。そして長期間にわたる休職、やがて離職…。そして、かけがえのない、大切なものを失っていく…。

ふさぎこんで何もやる気の起きない毎日で、仕事や他にも大事なものをすべて失い、自暴自棄になる日々。自分には人として価値がないと思っていました。

そんな中、二人の息子たちがかけてくれた言葉があります。「お父さん、シャキッとしなくてもいいよ。」「お父さんに言いたいことはただ一つ、体調に気をつけること！」と。

メンタル不調で動けなくなった身でも、父親と認めてくれる存在があることに気がつきました。それでも良いのかと。それなら何かできそうなことをやってみるか、と。それが立ち直りに向けてのきっかけでした。

① 社会復帰のきっかけ
～ 「細分化」今日はここまでできた ～

ある企業で 15 年以上働いていた身に求められるのは、「成果」。それまでの「プロセス」はあまり求められず、いかに「成果」をあげるかが求められ、いつしか勝手に自分を追い込み、毎日の会社勤めがとても息苦しくなりました。

そして、体調不良→めまい・ふらつき→休職→長期間の治療→離職…、となり、仕事を離れている自分は全く「成果」を出せず、意味がないと思っていました。それでも、時間は過ぎていく…。

毎日代わり映えしない日常ではいけないと思い、これから先の生きるヒントを探すために何度も通院先のケースワーカーさんに相談をしました。

そんな時にケースワーカーさんに教えてもらった言葉が、「細分化」。それは何か目標を立てた際に、全体だけを見て「～できたか、～できなかったか」という考え方をなるべくしないということでした。

例えば、「カレーを食べる」という目標を立てたとしたら…。

① 入れる具材を考える。
② 具材を買いに行く。
③ 野菜を切る。
④ 野菜とお肉を炒める。
⑤ 水を入れて煮込む。
⑥ 火を消し、ルーを入れ、煮込む。
⑦ ご飯を炊く。

⑧　食器を用意する。

⑨　盛り付けをする。

⑩　テーブルまで運ぶ。

ざっと、これだけの工程があります。何もしていない状態からいきなり完成形を目指すのは困難であると教わりました。①～⑩のうち、今日は①と②ができたとしたら、$\frac{2}{10}$ができたじゃないか、という考え方を持つのが良いと。自分を誉めてあげる、足し算方式。

まずは自分のペースでやれそうなことをやってみる。それができたことを、よしとする。それが少し自信になり、次につながってくる。その一つ一つが難しければ、さらに細分化する。例えば②で、買いに行くのが難しければ、「②-1、スーパーに行く」「②-2、買い物をする」と細かく分ける。そして、スーパーに行けたとしたら、それを誉めてあげる。決して、何もしなかったわけではないのだ、ということが大事だと。

そこで、自分がやったことは…、とにかくやったことを細かく「書き出す」こと。誰に見せるわけでもない、自分がわかればそれで良い。

すると頭の中が整理されて、意外とものごとができていたことに気がついたのです。何もできない、から、少しできるかもしれない、と気持ちが変わりました。それが今に至る、すべての始まりだったかもしれません。

② 回った施設　その１
～　生活再建・就労サポートセンター　～

とにかく働いて収入を得なければならないと焦っていました。しかし、一方で今すぐは働くことができないと自分で気がついていました。

そこで思い出したのが、通院先のケースワーカーさんから教えてもらった言葉である、「細分化」。社会復帰するにあたって何が必要かを書き出してみることにしました。今、考えると本当にヨチヨチ歩きの赤ちゃんのような感じです。

・規則正しい生活をする
・約束の時間を守る
・収入を得ることを目標にする

これだけを書いて、実行に移すだけでも精一杯な状態でした。でもとりあえずやってみよう。そのためには、公共民間問わず、相談にのってくれる人の力を借りなければならないと思いました。ここはひとつ、面倒かもしれないけれど手堅く一歩一歩「細分化」して、少しずつ前に進む手法をとろうと決めました。いきなり職探しをしたところで、準備不足は明らかでした。

これは、誰かに助けてもらわなければ、始まらない。働く前に、まず生活を立て直すことが必要だと考えるようになりました。スマホでキーワード検索をしていました。

そこでまず出向いたのが、「生活再建・就労サポートセンター」という施設です。精神保健福祉士の方に自分の体調や経過の履歴等を話し、家族や仕事、収入の状況等をあけっぴろげにして話をして解決に向けての相談を始めることにしました。

収入面での支援（障害年金）をもらうための手続きの仕方や、就労移行支援施設の選び方、社会復帰に向けての手順を丁寧に順序づけてもらうことができました。

手続きのやり方を教えてもらえるだけでなく、実際の手続きに同席してもらったり、就労移行支援施設の見学に同行してもらったり、前に進んでいる感を味わうことができて非常に大きな力を得たような気がしたのを覚えています。

振り返ると、ここでの初動の対応が良かったと思います。たとえ役所の人とはいえ、一人で思い悩むよりもずっと気が楽になりました。自分の過去やつらい状況をオープンにしなければならないのは心身面でも社会的な目線という意味でもしんどいですが、その分真剣に話せば、真剣に答えを返してもらえる、そういう施設だと感じました。

③ 回った施設　その２
～　デイケア（その前の準備）　～

「収入を得る」という目標には、まず、どこかへ通うことが必要だと思いつきました。とても稚拙なことですが、通えなければ何もできないことに気がつきました。まず、「行って帰る」というとても基本的なことを目標にして、ハードルを下げることにしました。次に、「行って、しばらく居て、帰る」が次の目標だろうと。

その目標を目指すには、散歩からスタートですが、散歩・スーパー・図書館と次第に活動範囲を広げていきました。しかし、それでは決定的に足りないものがあります。それは「社会性」。ほかの人と話をすることもない、自分一人のペースで物事を完結させる、そういう毎日では自分の中で進歩を感じられずにいました。気持ちははやるけど、行動が伴わない。そんなじれったさのある日々を送っていました。

このままではよい結果は生まれない、どこか社会復帰の手掛かりとなる施設に通おう。勇気のいることでしたが、そうすることを決めた時の気持ちははっきりと覚えています。このままではダメだという、強い焦りの気持ちを覚えています。

毎日でも、数日おきでも通えるところを探してみようと思い立ち、そのためにまずパソコンを買いに行きました。しかし、社会生活から取り残されていた身でしたので、店員さんと話をすることさえもハードルが高いことでした。でも、買えた。これは進歩でした。

ついでやることは、パソコンをネット環境につなぐこと。Wi-fi の設定

をするのに、通信会社へ電話をかけ、契約の申し込みをすることがまた一つのハードルでした。

　でも、つながなければネットは使えず、その後の活動につながらない。よし、やってみようと。そしたら思いのほか電話でも口が回り、要点の要約ができ、契約に至りました。なんだ、できるじゃないか、と。意外とやれるかもしれない、という手ごたえを得た瞬間でした。

　ですが、石橋を叩いて渡る。就労前にどこかへ通った経験を積み、自信を得ることが重要だろうと考えるようになりました。就労前には就労移行支援施設、そのまえにはデイケア等、日中過ごす時間帯をどうするかを考えました。

　そこで、デイケアと地域包括支援センターをいくつか回りましたが、やっていることは、漢字の練習や料理、麻雀などをして、時間を過ごすことでした。見学した結果、「ここは負荷が軽い。就労につながるとは思えない。そして、自分には就労までのトレーニングを積む必要がある。自分が通うべきところは別にある」と思いました。そして、就労移行支援施設の見学をすることを決めたのでした。

④ 回った施設　その３
～　就労移行支援施設　～

デイケア、地域包括支援センターを回って思ったことは、自分にとって「ここは日中の時間を自分のペースで過ごすところであって、お金を得るための何かを産み出すトレーニングをするところではなさそうだ」ということでした。

働くことはそれなりのストレスや負荷がかかるので、日中自分のペースで過ごすだけでは、今の（その時点での）トレーニングにはならないと思えるようになりました。

そこで次の目標は、就労移行支援施設だと見えてきました。しかし、一人で行くのには非常にハードルが高いと感じていました。回った施設は全部で３か所。自分で行けるところは一人で行きましたが、本命の施設には「生活再建・就労サポートセンター」の担当者の方に同行をしてもらいました。大手、公共、ベンチャー、様々でした。しばらく悩んだのですが、最終的に選んだ決め手は、うつ・気分障害専門の就労移行支援施設というクチコミでした。ベンチャーでしたが、特性を専門に扱っているなら、就職に向けて足がかりになるかもしれない、一歩一歩だと自分に言い聞かせるように少しずつ物事を進めていきました。

暑い夏の日だったと記憶しています。時

間を約束して、当日電車に乗り地図を見ながら出かけて行って、新しい場所に踏み込むのはとても勇気のいることでした。きっと働くまでこの緊張を何度か味わうのだろうと思い、貴重な体験だと思うようにしました。

初回の見学では、スタッフの方との面談がありました。支援者以外に初めて社会人との話し合い。とても構えていました。きっと聞かれたことは、体調・今までの経歴・今後の目標などでしょう。はっきり言って、何を話したか覚えていません。

ところが、口が回り質問に受け答えができ、自分の中で小さな手ごたえがあったことを覚えています。気分は不安でたまりませんでした。世の中に流されるような感覚、ついていけるかどうかの不安感、あとへは引けない恐怖感など、複雑な気持ちがたくさん出てきました。それでも一歩前へ踏み出したのは間違いありません。できた。人と話をすることができた。それでまず大きな進歩ではないかと思いました。

電車に乗って行き帰り、滞在時間含めて 2 時間程度と思いますが、その日帰宅してぐったりと疲れました。ですが、それまでの自分の日課だけの生活での疲れとは違い、心地よい疲れだったような気分が残っています。

⑤ 就労移行支援施設での出来事　その１
～　週２日、半日からの通所　～

うつや気分障害の専門の就労移行支援施設に通うことを決め、4 日間体験利用をすることになりました。週 2 日、半日からの通所です。

初めて参加のプログラムは、対話の練習でした。与えられたテーマやキーワードから、4・5 人のグループに分かれて、自分の思いついたことを言葉にして他者に話をする、というものでした。要点を踏まえて順序良く、手短に話をするという訓練になりました。また、相手の話を聞いて、うなずくといった、社会人としての基礎能力の回復を行うこともトレーニングの一つでした。

別の日では、4・5 人のグループに分かれて課題を与えられ、知恵を出し合って課題を解決していくというグループでのワークがありました。「紙飛行機を遠くへ飛ばすには」というお題で、飛ばしてよい飛行機の台数や議論する時間など、決められたルールの中での課題解決へ取り組むことを求められました。この場面では、協調性や主体性、グループリーダーとしての統率など、いろいろな能力が試される

ものでした。

通う前は緊張等していましたが、いざ参加してみると前のめりなくらい積極的に取り組んでいました。せっかく参加したのだから、何か爪痕を残さなければ、というような想いがありました。

いざ、張り切って行ったは良いのですが、長い時間社会から離れていたので、体力不足と対人の話し方や間の取り方がうまくないと感じました。家に帰るなり、ぐったりと横になったことを覚えています。

数字を産み出すことはまだまだ先の話でしたが、社会復帰への第一歩はつかめたような感覚でした。しばらくぶりに、前向きに動いている感覚を持てたことがすごく嬉しかったと思っています。

電車に乗って、どこかへ出かけることも久しぶりでした。就労移行支援施設は就労への通過点にすぎませんが、それでも所属先を持てたことに満足し、そこまで通えたことがとても喜ばしく思えました。

少しずつやれば、ステップアップができる。ステップを細かく刻んでいくことにしました。

⑥ 就労移行支援施設での出来事　その２
～　通所してからの変化　～

就労移行支援施設に通い、最初は週２日、午後の半日からのスタートでしたが、徐々に滞在時間と日数を増やしていきました。通いだして２ヵ月後には、週４日の終日通所までたどり着くことができました。

短い距離でしたが、朝も満員電車に乗るようになり、少しずつ社会人の日常生活に戻すようにしていきました。規則正しい生活を取り戻すよう自分なりに努力をするようになりました。まずは朝９時に施設へ行く。それでその日の７割はOKとしました。残りは流しで過ごして、一日のリズムを作ることに専念しました。

徐々に能動的にプログラムへの参加をしはじめました。参加したプログラムは、対話やグループワーク、新聞の要約発表、疾病理解など、少しずつ負荷を増やしていきました。グループワークでも様々な人とのふれあいで、人と話をすることに対し、抵抗が減ってきました。

健康管理のため、軽い散歩や睡眠、食事など生活管理のプログラムにも参加をはじめました。食べ物は、海藻・大豆製品・魚系のたんぱく質・野菜などに気を付けるようになり、実際にねばねば系食材（めかぶ・納豆・おくら・やまいも）を毎日採るようにしました。すると体調に変化が出て

きました。まず、日々活動をすることで夜に眠れるようになってきたこと。そして、食べ物を変えたことで体内の状態が良くなったこと。そんな変化が出てくるようになりました。

そして、通いだして 3 か月経ったくらいの頃だったと思うのですが、大きな変化に気づきました。ある朝、いつも通りに歩いていたら、景色が普段と違って見えました。といっても、何か風景や建物が変わったわけではありません。「何が変わったんだろう？」と思い、ハッと気づいたことがありました。それは、今まで下を向いて地面ばかり見て歩いていたのが、背筋が伸び、自然と前を向いて歩いていたことに気がつきました。行きかう人の顔、空を飛ぶ鳥、太陽の光、そういったものが見えて、まったく違った景色に見えました。健康な方から見れば大した話ではないですが、自分にとっては小さな自信になりました。

ですが正直、就労移行支援施設は通い始めるとつまらないところです。何かを産み出しているわけでもなく、当然お金（給料）ももらえない。むしろ、訓練をさせてもらっている身です。就労までの仮想空間ですのでトレーニングにすぎない。すると、いつもの悪い癖で、焦りが生じてきました。早く収入を得なければ…。

しかし、就職活動を始めるのはものすごい怖さがありました。社会に出る怖さ、対面での面接…。そこで、就職活動前の準備を始めることにしました。

⑦ 就労移行支援施設での出来事　その３
～　求職施設に行く前に…。～

就労移行施設に通い、慣れてくると、生産性のなさに虚しくなるようになりました。きちんと通ってはいるものの、何か成果を生み出しているわけではないと、自分を責めるようになりました。早く仕事をして対価を得たいと、はやる気持ちを抑えるのに苦労をしました。

そんな毎日の中、仕事を求めたいからと言って、いきなり求職施設（ハローワークや東京しごとセンター）へ行くにも相談員と話ができないと思い、その前に自分の頭の中を整理する必要があると思いました。そう、「細分化」による書き出し。自分がどうしたいのか、何ならできるのか、何をやってみたいのか…。

手書き、パソコン、両方から自分の頭の中の単語を書き出し、図や表にして、整理しながら線でつなぐことをしてみました。そうすると、自分のできそうなことや興味のあることなどが見えてくるようになりました。

それと、求職施設に行く前にある程度、志望先をリストアップして、相談できるように整えました。自分である程度、下調べをすることが先で逆にそのほうが近道になるのではないかと考えました。一歩一歩着実に進むには、まず自分の準備が先であろうと考えて、取り組むことを考えました。

同時に、就労移行支援施設では、マインドマップという図を描きだして、

他の参加者と共有し、宣言できることは宣言をする、という課題に取り組んでいました。メンタル不調の回復期に人前で宣言をすることで、かえって自分の首を絞めることにならないか心配でしたが、宣言はパスしても良いという条件があったので、臨機応変に使い分けることにしました。話をしたくないことについては伏せておきました。

その施設では、よく「ベイビーステップ」という言葉を使いました。一日にできることは限られている。でも、何もしなかったわけではなく、少しでも考え、何か行動に移した場合、前進したと考える習慣をつけるようにプログラムが作られていました。

すると、自分の準備の仕方が良かったのか、他の参加者から「参考にさせてほしい」だとか、「準備を徹底的にやっている」だとかコメントもらえ、逆に「ひょっとしたらやれるかもしれない」と思えるようになってきました。自分の中で踏ん切りがつきました。思い切って、求職施設に相談することにしました。

⑧ 就職活動　実践Ⅰ
～　応募と先方からの連絡　～

仕事に応募するまで、いろいろと準備をしました。東京しごとセンターで、「就職活動の心構え」や「キャリア形成」などイメージを膨らませるところまで行きました。

履歴書や職務経歴書といった応募書類を準備して、東京しごとセンターの相談担当者に中身を見てもらい、表現の仕方や中身についてアドバイスをもらっていました。加えて、就労移行支援施設で、職務経歴書を利用者の前で公表（レビュー）し、より良いものにするために意見を出し合うというプログラムがあり、そこで褒めてもらったりダメ出しをしてもらったり、という経験をしました。そこでもらった意見を取捨選択し、応募書類に反映させたりもしました。

レビューのプログラムで、自分の書類をオープンにし、いろいろなつっこみ（取り入れるかどうかは自分次第でしたが）をもらい、大量に汗をかいたのを覚えています。メンタルがやられた中で、他の人から屈託のない意見をもらうことでダメージを受ける可能性はありましたが…。

いろいろな意見をもらった後、東京しごとセンターの相談担当者に改めて面談をして、自分の経験した業種や、応募したいところ、やってみたい仕事などをリストアップし、相談をしました。何度か相談を重ねるうちに、

いよいよ準備が整いました。ただ一つを除いて…。それは「迷っている自分の気持ち」でした。しごとセンターの相談員の方からは、「やるかやらないかで迷っているなら、やったほうがいいですよ。その時がタイミングですよ。それに、決めるときは一気に決める。だらだら続けると決まらないですよ…。」と。

なるほど。いっちょ、やってみるか…。そうと決めたら、急がば急げ。家に帰って、さっそく申込書類を 3 社に送りました。あまりよくは覚えていませんが、夜はあまり眠れなかったような気がしています。

翌日…、いきなり応募先 1 社から連絡がありました。「来週、面接をしたい」と。「えっ⁉、マジで？」正直、戸惑いました。そんなに早いスピード感？こんなに早くリアクションが来るものか、と。それまでの就労移行支援施設で過ごした仮想空間での時間から、一気に現実がやってきました。確かその日は金曜日でした。翌日土曜日に、東京しごとセンターで「面接対策セミナー」があったので慌てて申し込みをしました。最低限のマナーを復習し、想定問答集を作って就労移行支援施設の担当者にチェックをお願いしました。

いよいよ、生の社会人に触れる。社会復帰のスタートラインに立つ、目前まで来ることができました。

⑨ 就職活動 実践２
～　クローズでの応募　～

いよいよ面接の本番がやってきました。それまでに事前準備はしましたが、いざ生の社会人に触れる機会でどうなるか。時間に合わせ、A 社の面接に行きました。正直なところ、その会社に合格するかしないかはどうでもよく、自分が社会人の圧に耐えられるか、あいさつなど所作や受け答えがきちんとできるかを試そうと、それだけわかれば十分と思っていました。

A 社では疾病のことを伏せた、クローズでの応募（健常者としての応募）です。言わなければ、だれも気付かない、という状況でした。

実際に面接を行ったところ、質問の内容はともかく、社会人との会話をすることができたという感触でした。これは大きい。会社に受かるか受からないは問題ではなく、人としてまず通じるかどうか、これが大事でした。このままなら行けるぞ、と思いました。結果は×でしたが、自分としてはあまり問題ではありませんでした。

続いて、やはりクローズの B 社に面接に行きました。小さな会社でしたが、面接で普通に受け答えができ、面接中から「受かる」という手ごたえがありました。結果は〇。そこの会社からは「数年勤務してもらったら、リーダーシップを存分に発揮してもらいたい」などと、ずいぶんあおられました。しかしそこは冷静に「少し考えさせてください」と申

し出ました。

2 社とも家から電車で数駅の会社でした。対人対応に手ごたえがあり、満足していました。ところが…、まてよ。毎日電車通勤ができるか…。そして、クローズでの応募って、要は疾病を隠し通してうそをつき続けることだよね？などと、悩みながら帰りました。

家に帰ってしばらく考えましたが、かなり長い間、休職していた自分がいきなり満員電車で毎日通えるか…。考えた結果、クローズでの応募（即戦力で疾病を隠して勤務）することは得策ではなく、また、長距離の満員電車での毎日の通勤は「今は」できないな、という結論に至りました。

表向きの結果は良いけれども、就職することがゴールではなく、定着することがゴールであるとあらためて気づかされました。よって、これはほかの方法を考えなければいけない、と思うようになりました。具体的には、疾病をオープンにした応募か、就労移行支援施設と就職の間にもう 1 ステップ就業教育訓練の場を入れるか、考えるようになりました。

率直な気持ちとして「振り出しに戻る」感でいっぱいになり、途方に暮れかけていました。

⑩ 就職活動 実践３
～　オープン枠での応募　～

クローズの一般企業応募の面接で、対人の問題はあまりないと感じられました。しかし、満員電車に乗って毎日通勤し、即戦力としてバリバリ働くのは難しいと思い始めました。何より、クローズで今後ずっと疾病を隠し通すのは、精神的に厳しいことと感じており、やはりオープン就労を考えたほうがいいと思い始めました。

オープン枠で仕事を探していた際、偶然にも大田福祉工場で募集があり、ダメ元で応募しました。すると予想に反して、数日のうちに連絡をもらい、面接へ進むことができました。

面接当日。疾病をクローズで隠すことよりも、オープンにして話すことのほうが、勇気がいることでした。疾病の具合によっては十分落とされると思いました。一般企業の面接よりもかなり緊張をしていました。

自分の就労経験、体調不良による退職に至るまでの経緯、就労移行支援に通った準備期間、今の自分ができること、なぜオープン枠での応募なのかを、長い時間かけて話をすることができました。

自分の社会人経験を活かせて働けたらいいな、という希望はありましたが、それよりもすっきりしたのが、「オープンに話す」ことでした。自分の抱えていることを開示することで、とても気が楽になりました。

そして、結果は〇。チャンスをもらうことができました。

ただし、オープン就労＝障がい者雇用での就労を自分が受け入れられるか、という問題がありました。労働環境、待遇、給与面等々、考えることが色々とありました。一般企業、オープン枠での雇用（大田福祉工場）、就業訓練の 3 択でしたが、決め手は家族への相談でした。

「いくつか会社の面接に合格したよ。一般企業と、配慮といって優しくしてもらえる会社に合格したんだけど…」

息子たちはあっさりと答えてくれました。「お父さん、そっち（オープン就労）のほうがいいよ」。そうか、そう思うか、と。彼らの言葉を言い換えれば、「オープンだろうが何だろうが、別にいいじゃない、元気になるように働けるならそれでいいじゃないさ。」ということでした。

よし、決めた。働くことに一歩踏み出すことを決めた瞬間でした。

⑪　再就職、就労の開始
～　大田福祉工場での勤務　～

大田福祉工場から早々に内定をいただき、再就職の準備を始めることになりました。自分と就労移行支援施設の担当者と、相談支援の担当者とともに 3 名で面談を行うことになりました。改めて今までの就労状況や意気込みなどを確認し、マッチングミスを起きないよう面談が行われました。

就労初日、かなり緊張をして、行って帰るだけで大変だと思いましたが、少し仕事もすることができました。初日に衝撃を受けたことがありました。自分のことではないのですが、体が思い通りに動かない方がいらして、自身で部屋の扉を開けようとしていました。お手伝いをしようとしたら、「いや、大丈夫。」と一言…。何気ない会話でしたが、私にとっては衝撃でした。理由は簡単、やれることは自分でやる、やろうとする姿勢でした。どんなに体が回復して自由に動けたとしても、自分でやろうとする気持ちがなければ、何も生まれない。そう強く感じた瞬間でした。

1 日・2 日経って、上長や支援者の方々に様子をケアしてもらいながら、仕事を開始しました。最初に受けた仕事で、その〆切を確認したところ「まずは自分のペースでいいですよ」と言ってもらったことが、かなり大きなことで、とてもホッとした感覚を持ちました。これが配慮かと。その後も

意外とスムーズに動けて、指示が出てから割とすぐに反応することができることでした。「やれるかもしれない。」と思いました。

1週間、1か月が経ち、それでも順調に通うことができました。ですがやはり仕事場ですので、大きな声での指示や、お説教をもらうこともありました。これらに対して、少なからずダメージを受けて、自分から距離をとることもありました。週の初めにダメージを受け、1週間ぐったりということもあり、すべてが順調というわけではありませんでした。

しかしありがたかったのは、過去の経験があるからか、休憩など、ある程度自分で時間の使い方を任せてくれることでした。

それでも勤務が順調にいくにつれて、徐々に負荷も増えてきました。自分の担当業務はもちろん、事務や庶務、仕事の順番付け、他の人への割り振り、人のコントロールなどを任されるようになり、当初からはずいぶんと変わってきたなと感じてきているところです。

果たして、自分が大田福祉工場で戦力になっているのかは、まだ結果はわかりません。それでもチャンスを活かせることはできていると感じており、順調な勤務を送れています。このような機会を与えてくれた大田福祉工場にとても感謝をしています。

⑫ 振り返り
～　経験から得たもの、今後の課題　～

一連の経験をして得られたものや、自分の今後の課題についてまとめてみたいと思います。まず言えるのは、病院や就労移行支援施設、求職施設の担当の方々に背中を押してもらったのはあるのですが、「自分でやろうとする、社会復帰をしようとする」、「自分の目で確かめる」、「自分で決める」こと、だと思いました。

人生の歩み方に正解はないと思いますが、リカバリーにも正解はなく、個人向けに線路が敷かれているわけでもありません。

これまでの経験（施設相談→就労移行→就職活動→就労）のした中で、一番大事だなと思ったことは、**「自分でやろうとしているかどうか」**だと強く感じました。できることは自分でやる。**「自分から」**やる。

そうすると、いかに真剣にやっているかどうかが相手に伝わり、相談にのってくれる方も親身にかつ前向きになってくれる、ということが改めてわかりました。

かつて勤めていたところでは、（自分の感覚では）結果のみが求められましたが、今感じる重要度は、結果<経過＜動機（自分でやろうとしているか）、なのではないかなと思うようになりました。

他の人や周りに生かされているのではなく、自分で決めて、自分で道を拓いていく。

そうすれば後悔などないし、他人のせいにすることもなく、満足感や達成感を得ながら前に進めるのではないか、と思います。

順調に進んでいた人生も突如狂い出し、方向転換を余儀なくされました。それに対応することはとてもつらいことでした。気持ち的に、なかなか受け入れられるものでもありません。しかし、できることを粛々とやっていけば道は拓かれる可能性は高いと思います。

上長や支援をしてくださる方に、できればお願いがあります。それは、可能な限りちょっとした声掛けや目配せをお願いしたいと思います。個人的な考えですが、メンタル不調経験者はとても孤独を感じやすい生き物ではないかと思っています。かと言って、誰にでも相談しやすい内容ではなく、考えをドライに割り切れる生き物ではないので、悶々と悩みだす傾向にあると思っています。ほんのちょっとした声掛けをもらうことが、気分をとても楽にしてもらえます。

課題は、気分の切り替えを行って、気軽に相談できる人を作り、根詰め過ぎないことだと思っています。健康第一で過ごすことが、何より大切なことだと実感しています。

あとがき

今、思い返すと、たとえ体調不良であっても、自分のことは自分で面倒を見ることが自分への責任ではないかと思いました。

立ち直りや、社会復帰のきっかけをつかむにせよ、自分が前を向こうとしなければ、誰からも助けてはもらえないのでないかと実感しています。何でもかんでも人任せではなく、自分自身で何とかしようと思っている人には、味方できてくるように感じました。

本物の階段を上がるとき、だんだん息が上がるように、離職した状態から再び就労するまでのステップを踏んでいくには、けっこうな労力を要します。実際、一歩踏み出すことを決意して下調べをし、サポートセンターに出向き、就労移行支援施設に通って、その後の就職活動は大変だなあと思いました。

支援してもらえるセンターや施設、場があることにより、段差を踏み外すことなく前に進むことができました。日々のつみかさねは小さなものですが、前に向く自分の力と、支援を頂く場の力の双方がそろうことで、大きな力になると思います。

将来
就職
ね
さ
か
み
つ

さいごに

自分の社会復帰を目指すきっかけを与えてくれた方々や、就労支援、就職活動から受け入れまでサポートしてくださったすべての方々に、お礼を申し上げます。本当にありがとうございます。

そして、長期間の体調不良により、取り返しのつかない大きな迷惑をかけてしまったかけがえのない家族、とりわけ二人の息子たちに対し、申し訳ない気持ちでいっぱいです。反省、懺悔、いかなる言葉でも表現できない気持ちで、決して満ち足りることはありません。

ですが、そんな彼らに少しでも恩返しができるように、できることを励んでいきたく思っています。日々与えられる仕事を粛々とこなして、再び与えてもらったチャンスをしっかりとモノにしていきたいと思っています。日はまた昇る。そう信じて、前を向いて生きたいです。

年　表

2017年11月　体調不良による、めまい・ふらつき。

2017年11月　休職。

2017年12月　治療開始。療養生活のスタート。

2019年 5 月　息子たちより、励ましの言葉をもらう。

2019年 7 月　生活再建・就労サポートセンターへ訪問。

2019年 8 月　就労移行支援施設の見学、通所開始。

2019年10月　退職。

2019年10月　東京しごとセンターへ訪問、就職活動準備開始。

2019年11月　応募活動の開始、書類選考・面接。

2019年12月　大田福祉工場へ内定。

2020年 1 月　就労開始。

2020年10月　安定就労継続中。

刊行にあたって

今年春、コロナ禍の中で、日向（ひなた）　昇二（しょうじ）さん（仮名）の発病から回復に至るプロセスについて書いたエッセーを読ませてもらいました。大田福祉工場のホームページではメンバーやスタッフなど関係者によるリレーコラムを掲載していて、そのために書いてもらったのです。ご本人の都合でホームページには掲載できなかったものの、いい話なのでもったいない、多くの人に読んでもらいたいと思ったのでした。そこで、別の形での掲載をいっしょに考えましょう、という話をしていたところ、自らの回復（リカバリー）の様子を詳細に書いたこの文章が送られてきました。

これはリーフレットを作るしかないと考え提案し、大田福祉工場発行のリーフレットとして作成することになりました。

このリーフレットでは日向さんのいちばん苦しかったときの話はさらっとしか書かれていません。しかし、本人にとっても、ご家族にとっても、とても厳しい時期があったことは容易に想像できます。そこからの回復の記録です。

一歩ずつ、順調に回復に向かっている経験が描かれています。家族に励まされ、勇気をもって、外に出て、さまざまな人と出会う中で回復していく姿です。励ましてくれる家族がいなかったり、なかなか外に出ることができない人にとってはうらやましいサクセスストーリーに読めるかもしれません。確かに、みんながこんな風に回復しているわけではありません。多くの人が行ったり戻ったりして、いまも苦しんでいると思います。

一人ひとりの人が抱えている状況やメンタルヘルスの状況も違います、なので、この事例がすべての人に適用できるとは思いません。しかし、一人でも多くの人が、ここからヒントを得て、回復につながることを願って、このリーフを作成させていただきました。

大田福祉工場のメールフォームから感想などあれば、お寄せください。

社会福祉法人東京コロニー
東京都大田福祉工場
広報担当　鶴田雅英

あきらめないで、よかった！

～　どん底からのリスタート　～

就労移行支援施設　利用体験記

発行日 ： 2020 年　10 月
発　行 ： 東京コロニー　東京都大田福祉工場
住　所 ： 東京都大田区大森西 2-22-26
連絡先 ： 03-3762-7611　https://ootafukushikojo.org/