

## A 型事業所を辞めて自分自身で就労移行支援事業所

### リカバリーらぼ 自分らしさを探した。

私は仕事を辞めてばかりで、仕事を転々としていた。そんなある日のことである。私は最後に働いていた、XXXXXXXXXXでメンタルの障害を発症してしまう。仕事は一生懸命であったが、他人に対して暴言を吐いてしまい自分自身から仕事を辞めることを決意。管理職の方とも話し合いましたが、私の未熟さ故に辞めることにしてしまう。

そして、職を失い途方に暮れている最中、自ら就労移行支援事業所を探し、何件か電話をかけた。そんな中、とても丁寧に対応をしてくれ、話し合う日程もすんなりと決めて頂いた就労移行支援事業所があった。リカバリーらぼ 自分らしさであった。どうすればいいのか悩んでいた最中、とても歓迎もして下さり、兎束所長に初めてお会いできた時の第一声が、「生きていてくれてありがとう。ここに来てくれてありがとう。」であった。私はそれを聞いた時、もの凄い安心感と、とても良い居場所に出会えたのだと感銘を受けた。そして、兎束さんとの話し合い・今までの経緯・その時に覚えている限りを話した。それを聞いて頂いていた時も、物腰は柔らかく、話している側はとても気持ちも落ち着いて、話すことができた。

### リカバリーらぼ 自分らしさへの

#### 初参加

まず初めは、自己紹介や手続き・軽めの授業参加からスタート。いろいろなハンディをお持ちの方や、休職中の方々等々。今思えば、いろいろな方々と出会い、とても良い刺激になることもできたし、先輩の方々には沢山助けられた。有り難い気持ちで一杯である。

午前中は自分自身で決めて、好きなことを学ぶことができるとても有意義な時間であった。パソコン入力や Excel 初級・中級・上級をまずは仕事で使っていたこともあり、一から勉強を始めた。その後、Word を勉強し、パワーポイントもすんなりとザックリであるが一応終えることもできた。時には、読書をしたりいろいろな知識を付けた。

メンタルヘルスの授業で、人との上手な距離感や「べき思考」「完璧主義」等々他にも沢山の考え方等も学べ、肩の力が、リカバリーらぼ 自分らしさに通うにつれて、軽くなり、ありのままの自分を取り戻せる感覚があった。

通うこと一ヶ月目、火曜日には、イラストレーター・フォトショップの講座を受けた。一から分かり易く講師が教えて下さり、レイアールやアートボードの使い方・ペンツールを使ってハンバーガーやアイスクリームを描く。

他には、チラシの作り方や色の組み合わせ方・文字をどのように置くか、大きさや色のアドバイ

ス・自分自身で名刺の作り方や文字の置き方・フォトショップの写真の切り抜き・写真の明るさの調整等々。講師の■■■さんにはいろいろとご指導頂きありがとうございました。

水曜日・木曜日は、リワークプログラム・メンタルヘルスでいろいろな方々の意見や考えで沢山のことを考えさせられ、学べた。利用者の方々にもいろいろなことを教えて頂けた。社会経験豊富な利用者の方には、自分が上司だった頃の貴重なお話や仕事をする上での、大事なお話・時には、証券会社での講義をして頂いたりしました。

ある方には、看護師だった頃の話や脳のつくり、脳や看護師だった頃の講義もして下さいました。とても貴重なお話でした。その方は元気な姿になり、復職して行きました。

そして金曜日が、YouTuber である■■■さんによる YouTube 動画作成。初めは何もわからずでしたが、徐々に作り方もわかり、自分達三人・四人で一組になり自分達の思い思いの動画作成をしていった。動画作成は面白く、フィモーラを使って思い思いの動画作成をしていった。中には面白い動画や見ていて飽きない素敵な動画の数々。

因みに下の画像は、お茶の授業の時に初めて作った画像である。動画も何個かつくっていたがとても有意義な時間であった。

通い初めて当初お世話になっていた、職員の斎藤さんにも良くして頂きました。

■■■さんには、私が毎日コーヒーを飲むので携帯電話のアプリを使って、■■■コーヒーというステッカーを作して下さいました。その後、シールにもして下さいました。ありがとうございました。因みに、YouTube 動画作成の一部を載せておきます。



そして、何より千葉職業総合センターに12月から3月まで部屋の一室をお借りして、一人暮らしのような生活をしながら、お金を考えて3カ月間職業体験をさせて頂いた。そこでは、10:15分から訓練の開始、15:30分に訓練の終了・お金の管理・規則正しい生活・訓練による数値入

力・文章入力・数値チェック・ラベル作成・障害の理解・障害に合った補助具の体験・Excelで売上一覧表田、売上集計表・リラクゼーションやグループミーティング・注意の4つの機能等々いろいろなことを体験させて貰えた。

その後は、リカバリーらば自分らしさの利用者や職員も変わり、新たな学びや新たな授業の開始でいろいろと学べた。

職員のIさん。システムエンジニアの方でパソコンに関することやケアカウンセラー等々の知識もあり、いろいろと快く教えて頂きました。ありがとうございます。

更に、新しく職員になった方には社会福祉士を目指しているNさん。Nさんにはいろいろな支援をして頂きました。先日、社会福祉士の試験を終えた様で自信はあるみたく、リカバリーらば自分らしさ一同全員が応援し合格を願っております。お二方には、いろいろと学ばせて頂き良い面を吸収させて頂きました。ありがとうございました。

特にSST（ソーシャルスキルトレーニング）いろいろな場面設定での対応の仕方等々。この受講で学んだことを次の職場で活かしていきたいです。本当に沢山学ばせて下さり、感謝で一杯です。

そして、新しく通所する方の中にはシステムエンジニアの方やCCNAという難しく、素晴らしい資格の再取得のエンジニアの方、バーチャルリアリティー・アバターに詳しい方、半導体製造に詳しい方、福祉業界の方々、介護業界の方。まだまだ出会いにはいろいろとあり学び、貴重な体験や勉強をさせて頂きました。

そして、数々の面接や職場見学、履歴書・職務経歴書作成の補助等、いろいろなスキルを学び、教えて頂きました。

後は、XXXXXXXXXXの職場体験と面接で卒業をできたら嬉しい限りです。今まで本当にありがとうございました。