

## 仕事を通して外向きに 文:林里香さん



発病し、会社も辞めて家に引きこもるようになってから、かめ吉さんと出会うまでの間は人と関わり合うことが怖く、外出も出来ずにただぼんやりとして日々過ごしていました。友人とのつながりも絶ってしまっており、電話やメールすら出来ませんでした。そういった一番状態の悪い状況を2年くらいすごしたところに、かめ吉さんと出会い、お仕事させていただくようになった訳ですが、やりたいと思えたことを無理すること無く、出来る範囲で出来る状況下でやらせていただけたのは今にして思うととてもありがたい出会いだったと思っています。自宅での作業からとりかき始めたのですが、安心できる環境で、好きな仕事に取り組めることで、そのために必要な打ち合わせ、連絡を取り合うことに恐怖を感じる事がなくなっていました。

傾聴の大切さをよくご存じの皆様とのやりとりはこちらに負担を与えないように、少しずつ着実に思っていること、望んでいることを引き出して頂けたと感じています。やりたいことができるようになった充実感、達成感を感じることができるようになり、内を向いていた思考が外に向けて解放されて行きました。時々は本店にも顔を出せるようになり、会報の封入作業などの仕事も増え、色々な人たちとも交流できるようになって、社会に対する興味が湧いてきたと思います。

身体的な障害もあり、歩くことが難しいのでまだまだ積極的に出歩くことはできていませんが、それでも人とふれ合うことに暖かさや安心感を感じられるようになったことで、生活も穏やかに変化し、社会生活の中に戻りたいと願えるまでになりました。このまま日々を過ごしていくことによって、染みついていた周囲への恐怖心が消え、出会う人々と明るく楽しくすごせる日常を手に入れられると信じています。



得意なことを活かして、ハンドメイドのアクセサリーや雑貨、自作イラストのポストカードを自宅で作っている方もいます。利用者さんたちのアート作品は、亀吉本店や福祉コミュニティカフェ 亀吉で販売されています。

### ✔ 就労継続支援B型は、どのような人が対象？

18歳以上で、たとえば以下のような障害のある方が利用できます

知的障害・身体障害・精神障害(認知症、うつ病、発達障害、統合失調症、パニック障害、高次脳機能障害など)・難病

※障害者手帳は必須ではなく、医師の診断書があれば利用手続きが可能です

居住地の障害福祉課・障害者支援課というような名称の窓口にて、利用に関する手続きができます(受給者証の発行)

※利用に際しては、お住まいの自治体によって条件が異なる場合もあります



「なにかできること、やりたいことはありますか？」…本人の声を聴き、夢に向けて仲間たちと共につくっていく。

決まった仕事だけでなく、得意なことや経験を活かして、在宅での作業もー。

そんな多様な働きかたができる、亀吉の就労支援をご紹介します

### 【利用者に合わせて仕事を創る】

当法人の就労支援事業は、

・パン遊房 亀吉(就労継続支援B型)

・福祉コミュニティカフェ 亀吉(就労移行支援・継続支援B型)

の2つがあります。「亀吉」といえばパン、シフォンケーキ…のようにイメージされている方も多いかもしれません。

しかし、亀吉で働く(利用している)障害者の方々は、その人の適正や得意なことに応じて、さまざまな役割を持って働いています。例えばパン遊房 亀吉であれば、パンの製造だけでなく、販売・接客・在庫チェック・ラベルの確認・食品表示シールの作成・マニュアル、手順カード作成・経理・パッケージデザイン・ポスター作成などなど、ここでは挙げきれないほどの仕事があります。

それは、仕事があってそこに人を合わせているのではなく、一人ひとりの力を活かして仕事を創っているからです。



機関紙の原稿執筆や編集、  
ポスター作成なども仕事に



### ディーセントワークの実現



ディーセントワークとは、「働きがいのある人間らしい仕事」のことで、SDGsとも深い関係があります。SDGsの目標8にある「働きがいも経済成長も」の中で、ディーセントワークの推進が掲げられています。ここでは、障害があっても、人として尊重され、それぞれが役割を持って生き生きと働き、そして社会で必要とされているという誇りと喜びを抱いて働いています。

### 【その人を輝かせる仕事】

例えばその方が、今までの仕事で積み重ねてきたスキルや技術、知識があれば、それを活かせる仕事を創ります。趣味で培ったことや好きなこと、チャレンジしてみたいこと、個人の特性ももちろん、その方が輝けるような場を創造していきます。当法人はここ亀吉が、障害を持っていても、楽しみながら役割を持って働く喜び、そして社会に貢献しているという喜びが感じられる場でありたいと思っています。

中面では実際に、主に在宅で仕事をしている方をご紹介します。林里香さんは、出版社にて書籍の編集の仕事を長年、経験されてきた方です。ハードな仕事により精神疾患を発病し、現在は亀吉を利用されています。

林さんが利用している

亀吉のサービス:

◇居住支援

◇就労継続支援B型

仕事内容:

〔林さんに合わせて  
カスタマイズ〕

- ・紙面の編集
- ・原稿の執筆
- ・出版業
- ・メルカリ出品
- ・情報誌の封入作業

## 【鵜沼育ちの幼少期】

横浜で生まれ、2歳になる前に母の実家である鵜沼に戻り、現在に至るまで60年以上をこの地で過ごしています。海が近いところで育ったくせに3歳くらいの頃にビニールポートから落ちて波に飲み込まれ溺れた経験が災いしてか、スイミングスクールに通っても泳げるようにならないままに今日に至っています。色黒で日焼けしやすいもあり、海やプールなどの日向にでるのが大嫌い。家にこもって絵を描いたり本を読んだりするのが大好きで、最終的には仕事にしていきました。

一人っ子で大人に囲まれて育ったせいか、わがままな性格で人に合わせるのが苦手なのを親が心配してガールスカウトに放り込まれ重い荷物を背負って戸隠までキャンプに行ったのは楽しくもあり辛くもありな思い出です。おっちょこちよいで落ち着きがないくせに運動神経が鈍くて動くことは大嫌いですが、楽しく自宅作業をさせていただいています。



七五三(3歳)



七五三(7歳)



地毛で正式の日本髪を結った成人式



お正月  
(小学校高学年)



お正月  
(小学校高学年)



成人式で結えるよう  
3年間伸ばした髪

## 【仕事好きが高じて病気に】

1993年くらいから2020年までずっと東京の総合出版社で書籍の編集に携わっていました。

原稿を相手に座り仕事が続くことからストレス性の過食も発症し始め、体重は増える一方となり、健康のためにも気分転換をはかるためにも、少し体を動かさないといけないと痛感するようになっていました。軽い運動代わりに、近所を自転車で回り出したところ、ペダルを踏み込み損ねて膝の中を潰してしまい、入院して膝の手術をする羽目になってしまったのです。歩けるようになるまで、かなりのリハビリを必要としましたが、どうしても膝を完全に曲げられるようにはなりません。今でも正座はできません。さらに痛めた方の足を庇っているうちに、反対側の膝に負担がかかり状態が悪化させ、結局両足ともに杖をつかないとともに移動できなくなってしまったのが身体障害の方の状況です。

精神障害の方の発症の経緯は、書籍編集者は著者に原稿を執筆してもらうために、かなりの時間、打ち合わせをする必要があり、著者によっては昼型、夜型と仕事をする時間帯がバラバラ

なので、打ち合わせはそれぞれの著者の生活時間に合わせた時間設定となるわけです。結果起きていなくてはいけない時間が



編集部にて作業中



定年退職された校閲部長を送る

が長く、慢性的な睡眠不足を何十年と続けてしまい、かなり脳が疲れていたであろうところにもってきて、著者他、書籍作成時に関わりを持たねばならない人々とかかなり気を遣い、神経を配った状態で思考フル回転な会話を続けなくてはならず、疲れた脳に止めの負荷をかけることになってしまったのです。結果、記憶が飛んだり、寝ているはずの時間に実は記憶無しに起きていて、朝起きてみるとやった覚えのないことが出来上がっているようになってしまいました。部屋中の本棚の本がすべて入れ替えられていたり、セーターが半身頃編み上がっているようになって、これはかなりまずいのでは？と実感し精神科に受診したところ、うつと診断され薬を飲んで様子を見ていましたが、益々おかしくなっていく、セカンドオピニオンでかかった大学病院で重度の解離性障害ということで、即刻入院治療を申し渡されました。3ヶ月入院し、1年以上休職して自宅療養と通院を重ね、ようやく少しずつ復帰を目指すところまでは行っただけですが、脳の機能は中々元には戻らず、以来人と話すことや周囲に気を配って作業をすることがすっかり苦手になってしまいました。もう一度仕事が自力で出来るようになるまでには4、5年かかったのではないかと思います。



出版社の記念パーティにて

## これまでの軌跡とこれから…

### 【林里香さん】

### 【かめ吉さんとの出会い】

両膝の変形症と神経疾患で定年直前に会社を辞め療養しているときに、住宅相談に行った先でかめ吉さんに2回続けて相談する機会に恵まれました。色々話すうちに25年以上も書籍の編集者をしてたこと、B支援で働き出す切掛けを得たいと思っていることなどが話題に出、鈴木氏からかめ吉で働いてみては？という申し出を受けました。足の障害のせいで歩くのが難しく、神経障害のせいで公共交通機関に乗ると閉じ込められた瞬間にパニック発作を起こしてしまうため、在宅で長年経験してきた編集関連の紙面作りや記事、コラム書きなど、広報誌の作成のお手伝いをさせて頂くことで作業内容も決まりました。かめ吉さんの発行している傾聴などを拝読しているうちに、連載されている傾聴の方法論などもまとめてジャンル別に冊子に出来れば、それぞれの内容を必要としている人たちも多いはず、と考えたこともあり、挑戦することを決意した次第です。



亀吉での会報誌封入作業の合間に打ち合わせも



自宅での作業とZOOMでの打ち合わせ



たくさんのメモ書きを元に原稿をまとめていく

### 【自宅をメインに 幅広い仕事を】

現在は月に1〜2回、本店に会報の封入、発送準備作業のために通っています。かめ吉さんに出勤するのはこのときだけで、この機会を利用して他の仕事の打ち合わせをしたりしています。この機会以外で打ち合わせが必要なときは、ZOOMを利用してネット会議をすることもあります。日々の仕事の様子や内容など、また細かい疑問がでたときは毎日メールでやりとりをしています。出勤しないときの仕事内容はその時々で変わっては来ますが、メインになっているのは、傾聴機関誌への掲載原稿の執筆と機関誌に過去から掲載されてきている記事を内容別に小冊子にまとめられないかという検証作業になります。他には細かいエピソード原稿を書いたり、インタビュー記事をまとめるということもありますし、チラシ作りを頼まれることもあります。そういった作業は自宅でPC、スキャナー等を使用して行っています。原稿は思いっくままにメモを書き散らかし、全体が見えてくるとそれをまとめるためにPC画面をにらんで長い原稿を書き上げていくという流れで進めて

います。細かい思いっくきのメモ書きをまとめるのにかなり時間と思考力を必要とするので、PCの前で唸っている時間が長いかもしれません。原稿を書いたり、過去の記事を必要とする人に向けてジャンル別に提供できるように冊子にまとめる下準備などは、頭は使いますが、色々自由に思考できるので楽しく過ごせる時間です。それから最近、寄付で集まった物品を効果的に捌くための方法としてメルカリへの出品作業というのが増えました。まだ具体的に作業はしていませんが、本店に出勤したときに物品を選別し、出品を決めたものを自宅に持ち帰り、写真を撮ったり説明を書いたり自宅で作業することになると思います。自宅をメインに仕事をしていても、環境さえ整えられれば色々なやりたいと思った仕事をさせていただけているので、ありがたく嬉しい職場です。

### （編集部注）傾聴について

傾聴とは、単に話を聞くだけでなく、相手のこころに寄り添いながら話を「聴く」スキルです。当法人は、「傾聴推進プロジェクト」として、傾聴を更に世に広げるための推進活動をしており、会員向けに機関紙『傾聴』を年4回、発行しています。