



Goodジョブ！ノート



障がい当事者が支援者と協力してつくる
はたらくふくしのしおり

熊本市障がい者自立支援協議会
就労部会
当事者対話班



Good ジョブ！ノート もくじ

障がい当事者の事例① すずの職遍歴。 ……………	3
障がい当事者の事例② 〇氏の職遍歴。 ……………	4
はたらくQ&A ……………	5
コラム Column 障害者手帳のメリット ……………	7
安心してはたらくために 支援制度を活用してみよう！ ……………	8
Goodジョブ！チャート ……………	10
関係機関☎相談窓口 ……………	11

「『ふくしのしおり』の、 当事者視点バージョンがあったらいいなあ…」

という、ある障がい当事者のつぶやきからスタートしたプロジェクト。今回、『Goodジョブ！ノート』という形にすることができました。気軽に読める、ふと思い出したときに役立つ、そんなノートを目指して、障がい当事者と一緒に、さまざまな支援機関の方や行政関係者が力を合わせて、みんなで話し合って作りました。はじめての試みなので、ご意見やご感想をいただくと今後の参考になります。みなさんのご参加をお待ちしています。



熊本市障がい者自立支援協議会就労部会 当事者対話班

当事者対話班とは？

- ①就労支援者が、支援を受けていない当事者の状況や、障がい当事者がどんな思いをもっているかを知る機会をつくること
 - ②障がい当事者も参加し、当事者と支援者が普段の立場をできるだけフラットにして対話すること
- の2つを目的に誕生した班です。共同での作業を通して、お互いのことを知って歩み寄り、「仕事って何だろう?!」と、日々一緒に考えています。

発達障がい当事者 すずの職遍歴。

福祉施設
職員
(正社員)

ひとり暮らし
開始

うつになり
休職後
退職

傷病手当
受給

就労移行
支援

失業保険
受給

職業訓練
(パソコン)

ルーム
シェア
開始

企業勤務
(契約社員)

障害者
手帳取得

NPO
法人
スタッフ

障害年金
受給

福祉施設勤務
(障害者雇用)

A型
事業所
(現在)



「転職をくりかえした理由
はなに？」

仕事を辞めるパターンで一番多いのは「うつ病」の再発です。二次障害で双極性障害を持っており、うつの波が来てしまうと働けなくなります。

「休職・退職後のブランク
中はなにしていた？」

まず心身を休めることに努め、いろんな制度（傷病手当や失業保険など）を利用しながら、就労移行支援に通い、体力づくりに努めました。最初は週に1回の1時間でもつらいほどだったのが、7カ月

でフルタイムができる体力に回復しました。

「障がいはオープンにして
(開示して)はたらく？」

人によると思いますが、私は障がいをなるべく開示して働きたいと思っています。開示することで、自分のできないことや必要な配慮を伝えやすくなる気がしています。開示することで企業によっては採用の可否に影響することもまだ考えられませんが、自分のことをきちんと知ってもらえる、知ろうとしてくれる企業と出会えたらいいなと思っています。

「今後の目標は？」

少しでも長く働く経験をすることです。そのために心身ともに安定するよう体調管理に努めたいです。

「就職で悩んでいるひとへ
メッセージを。」

私はブランクがあったり転職回数も多かったりするので参考になるかはわかりませんが、「自分にとって安心できる環境であるかどうか」が大変な気がします。そして自分の好きなことと自分に向いていることは異なることもあるので、何を重視するかも慎重に検討することがポイントかもしれません。

発達障がい当事者 〇氏の職遍歴。

— 就職先を選ぶ決め手は何ですか？

自分の長所を生かせそうなところ。まわりから手先が器用だと言われるので、器用さを生かせるところで仕事ができたらいいと思っています。

— A型事業所の良さは？

雇用契約を結ぶという関係で、最低賃金が保障されるのが私にとっては大きなメリットになっています。

ただ、最近、賃金が上がったのは良かったのですが、仕事のノルマも上がって少しハードになったと感じています。

— 長く勤めるための秘訣は？

これまで勤務先を辞めたきっかけは、うまくいかなかったり、パニックを起こしてしまったり、落ち着いて働けば、長く続けられると考えています。

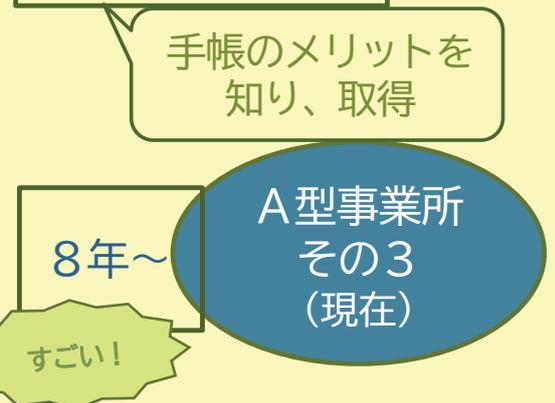
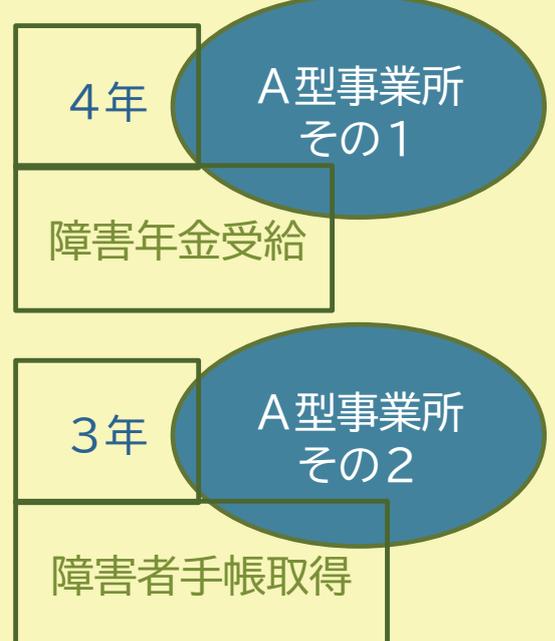
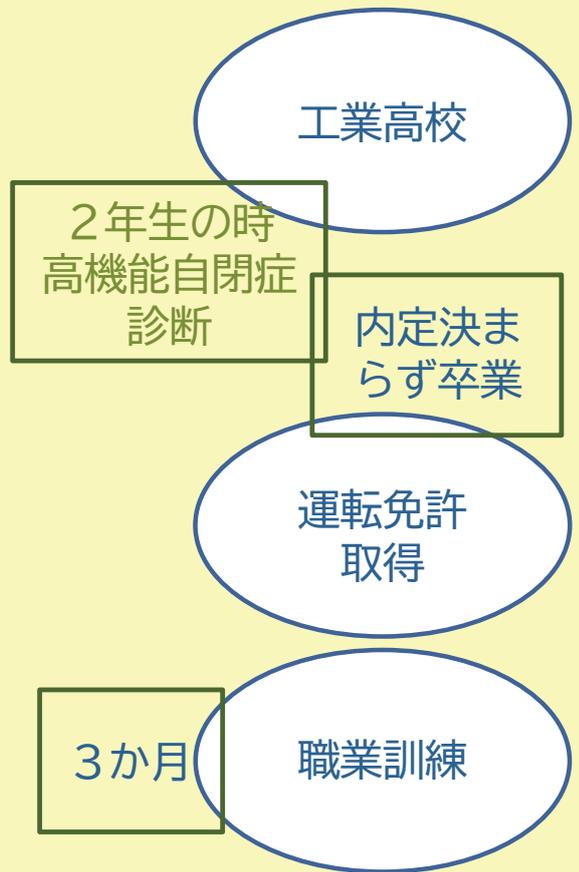
— 今後の目標は？

一般就労を目指すことです。先日、支援員さんとのモニタリングがあり、「目標にかなり

近づいている」と言われました。自分では、まだそれほど実感していないのですが。

— 就職で悩んでいるひとへメッセージを。

就職までの道のりは決して平たんなものではないですが、あなたの力で社会に貢献できるチャンスは必ずあります。後悔のないように進んで行きましょう。





はたらく Q&A



- Q1** ハローワークを使いたいけれど、どうやったらいいかわからなくて不安です。
- A1** くまもと障がい者ワークライフ・サポートセンター「縁」などのスタッフさんがハローワークに同行し、求人検索機の使い方を一緒に教えてくれるサポートもしてくれます。不安なときは一人で抱えずに誰かのサポートを得ることが大事かもしれません。
- Q2** ひとりでの就職活動が漠然と不安です。どうしたらいいのでしょうか？
- A2** 不安があるときは、必要に応じて相談機関のご利用をおすすめします。ハローワークや障害者職業センター、くまもと障がい者ワークライフ・サポートセンター「縁」などのスタッフさんが連携しながら、あなたを応援してくれます。就職活動のポイントは「あなたの応援団」を増やすことです。
- Q3** 仕事をどういう基準で選ぶといいのかわかりません。
- A3** 人によって基準は異なるかもしれませんが、自分に向いている仕事を調べる方法があります。障害者職業センターで職業評価を受けると、自分の適職がみえてきます（無料で受けられます）。
- Q4** 仕事を始めたので一人暮らしがしてみたいのですが、今同居している両親は、私の体調を心配してあまり応援してくれません。
- A4** 毎日の家事をし続けることが思わぬ負担になることがあります。料理が好きで得意な人でも、仕事と家事との両立が難しくなり、思うように家事を続けられないこともあります。なんでも一人でこなそうとするのではなく、居宅介護（ホームヘルパー）や訪問看護などの制度を活用すると、適度に力を抜きながら一人暮らしを持続できるかもしれません。
- Q5** 働き始めたのですが、毎日が自宅と職場の往復だけで充実感がありません。ですが、趣味のサークルに入るエネルギーもありません。
- A5** 同じような立場の人と話すだけでも少し楽になるかもしれません。熊本にはいくつかの障がい当事者会があります。当事者会によって雰囲気や内容は異なりますが、一人で好きな時にできる趣味も、後々仲間と共有できるかもしれません。一人の時間も大切にしつつ、同じ障がいをもった仲間と会ってみることもおすすめします。
- Q6** 職場の人から私の障がいに理解のない発言をされたりすると、そのことばかりが気になって休日までイライラしてしまいます。
- A6** 残念ながら現在、そういうことを言う人もいるのかもしれません。嫌な言葉にとらわれると自分の時間ももたないないので、理解してくれる友人や家族と過ごしたり、好きなことをしたり、思い切り走ったり、行動から変えてみると良いかもしれません。あまりにひどいことを言われたり、されたりしたら、第三者（くまもと障がい者ワークライフ・サポートセンター「縁」など）に相談をしてみてください。

Q7 メリハリのある働き方のために、余暇活動を楽しみたいのですが、一般の方々ばかりのサークルに入るのは自信がありません。

A7 障がいの有無にかかわらず、余暇を楽しむ活動をしている団体があります。例えば、NPO法人KP5000では、フットサルや野球などの活動が定期的に開催されています。

Q8 就労はできたのですが、失敗ばかりしています。上司も忙しいのであまり相談に時間をかけられないようです。

A8 就労定着支援やジョブコーチなどの制度を利用し、職場外の第三者の支援員さんに相談することもおすすめです。支援員さんに介入してもらうことで、上司の方と話しやすい環境をつくることもできます。また、同じように失敗している当事者の声も参考になるかもしれません。熊本にはいくつかの障がい当事者会もあるので、足を運び、いろんな当事者の話を聴いてみると、働く上でのヒントが見つかるのではないのでしょうか。

Q9 精神障がいがあります。私は今すぐにでも働きたいのですが、周囲の人たちは「まずは体調を整えてから」「もう少し準備ができてからの方が良いのでは」と言います。

A9 就職を急ぐと深刻な症状が出たり、回復に長期間かかったりすることがあります。最終的にはご本人さんの自己決定になりますが、あなたのことをよく知っている身近な人が応援できないという状況は、重要なポイントかもしれません。周囲の人たちが「応援しよう」という状況になったときに働き始めたり、働き始めるとしても短時間勤務からなどのスモールステップで進むことも視野に入れていいかもしれません。

Q10 障がい福祉サービスを利用するのにお金はかかりますか？

A10 就労系や訓練系の場合の障がい福祉サービスは、前年の所得に応じて利用料金が変わります。障がい福祉サービスのご利用の相談は、各福祉課窓口にお問い合わせください。

Q11 就労に役立つ福祉サービスにはどんなものがありますか？

A11 ・就労移行支援事業所

(原則2年間で、働くための知識や能力などスキルを身に付けることができます。)

・就労継続支援A型事業所

(雇用契約を結んだ上で一定の支援がある職場で働くことができる福祉サービスです。最低賃金が保障される、短時間のパートのお仕事をします。現時点では一般企業での就労が難しい65歳未満の方に、継続して働ける職場を提供しています。)

・就労継続支援B型事業所

(年齢制限はなく、障がいや体調に合わせて自分のペースで働くことができ、就労に関する能力の向上が期待できます。事業所と雇用契約を結ばないため、賃金ではなく、生産物に対する成果報酬の「工賃」が支払われます。)

・自立訓練(生活訓練)事業所

(基本2年間ですが、3年間に延長できる場合もあります。社会とつながるために自立した生活力を身に付けることができます。)

Column 障害者手帳のメリット

障害者手帳を持つことにどんなメリットがあるのだろうか？当事者の声を集めてみました♪

＊障がい者雇用枠に応募できます！一般就労だけでなく、働く場の選択肢が増えます。

＊公共料金の割引や助成があります！

＊税金が軽減されます！

＊施設によっては障がい者割引があります！

映画館での映画鑑賞が1000円でできるのは経済的にうれしい。

＊失業保険の給付日数が最長で300日に延長されます！（条件があります）

失業保険をもらうことでじっくりゆっくりと次のステップに向けての準備ができます。

＊美術館や博物館などの施設で割引が受けられる場合があります。

介助者（同伴者）も割引になる場合があります（その都度異なるので、HPや窓口で確認が必要です）



私は大好きなお寺巡りをする時に、拝観料が半額になったりしたので、ずいぶん助かりました。また、動物園に行ったときも半額になりました（熊本市の動植物園は無料になります！）。

＊公共交通機関の割引が受けられる場合があります（熊本都市バス・産交バスなど）。

＊身分証明書として使えます。

＊確定申告の際、障害者控除の対象になります。

混雑している電車に乗った時、ヘルプマークはつけていましたが、「優先座席に座るのはまわりの人たちに申し訳ない。でも体調は良くないし…」という葛藤がありました。

その時、手帳を持っていることで、自分の行動を自分で認めるためのひとつの根拠になった気がして、少し安心できました。



メリットはたくさんある、
でも悩む…

？手帳を持っていることを誰かに伝えなきゃいけない？

？手帳を持つと人から見下されるんじゃない？

デメリットが不安で持つことができません…。

手帳を持っていることを誰かに伝えるかどうかは、自分で決められます。基本的にはご本人が伝えない限り、ご家族や友人、職場に知られることはありません。また、障がい者雇用以外で働くときに職場に進んで見せる必要もありません。

伝えたくない場合にも無理に伝えなくてはならないということはないです。

人によっては、手帳を持つことで「障がい者」だという自覚が強まり、自分を卑下してしまうこともあるかもしれませんが、手帳を持つことでの様々なメリットで、より暮らしやすくなると思います。

私は、安心して暮らすためのひとつの手段（ツール）として持つことをおすすめします。



安心してはたらくために 支援制度を活用してみよう！



①就労系制度（仕事における支援）

▼障がい者トライアル雇用

働いた経験が少ないことから、期間の定めのない雇用（常用雇用）での就職に不安のある方が、常用雇用を前提として、3カ月～6カ月間その企業で試行雇用として働いてみる制度です。

メリットとして、希望する仕事に就ける可能性や就職の機会が広がります。またご本人と会社がお互いに理解した上で常用雇用に移行するため、就職後も安心して仕事を続けることができます。

▼ジョブコーチ支援

障害者職業センター、くまもと障がい者ワーク・ライフサポートセンター「縁」、就労定着支援事業所などのジョブコーチが職場へ出向き、仕事を続けながら安定した生活が送れるように、ご本人と事業主双方に支援をします。

内容：本人 →スムーズな業務遂行にかかる支援・コミュニケーションにかかる支援
健康管理、生活リズムにかかる支援など

事業主→障がい特性を踏まえた接し方の助言・作業指示の仕方に関する支援

▼就労定着支援

生活介護・自立訓練・就労移行支援・就労継続支援などを利用して、一般企業へ就職された障がい者が働き続けられるように、企業、障がい福祉サービス事業所、病院などとの連絡調整を行うとともに、仕事上で起きる問題に関する相談、指導および助言などを行う支援をいいます。

対象者：福祉サービスを経て、一般企業へ就職された障がい者で、就労を継続している期間が6カ月を経過した方

期間：最長3年間（＊就職した日から7カ月目より）利用可能です。

就労移行支援を利用された方は、通常の、就職後6カ月間の職場定着サポートに加え、引き続き、就職後7カ月目以降も職場定着支援サービスを利用することで、ご本人と企業の安心感はさらに延長します。

※定着支援事業を利用するにあたりサービス受給者証が必要となります。

自分と会社の外からサポート
してくれる人がいるのは、
心強いね！



▼職場復帰支援（リワーク支援）

うつ病の症状により休職している方のスムーズな職場復帰を支援します。休職期間中に、各種プログラムの受講を通して、復職に向けたウォーミングアップを行います。

内容：働く生活リズムの確認・作業への集中力や体力の向上・ストレス対処法の習得・対人対応力の向上など

②生活系制度（家での支援）

▼訪問看護

働くには生活のリズムを安定させることが最も重要です。在宅生活を安心して過ごせるように看護師や精神保健福祉士がご自宅に訪問するサービスとなります。相談・援助、不安や悩みの傾聴など、トータルサポートを行います。

症状の観察・服薬確認・生活上の助言や援助・主治医及び各関係機関との連絡調整などを行います。

▼居宅介護

利用者が在宅のまま自立した日常生活が出来るよう、訪問介護員などが利用者宅を訪問して、介助面における「身体介護」や家事面における「生活援助」を行うサービスです。生活援助では、「掃除」「洗濯」「料理」「買い物代行」などをサポートしてもらえます。身体障がいの方だけでなく、知的障がい・精神障がい・発達障がいの方が利用するケースも多いです。

③経済系制度（お金の支援）

▼障害年金

病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に受け取ることができる年金です。

障害年金には「障害基礎年金」「障害厚生年金」があり、病気やけがで初めて医師または歯科医師の診療を受けたときに国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。

※障害年金を受給するには要件があります。

▼自立支援医療

医療費が3割負担から1割負担になる制度です（※所得に応じて毎月の支払額に上限が設けられます）。

利用したい方は、かかりつけの病院や、市役所などで尋ねてみると良いでしょう。



Good ジョブ！チャート

はたらき始めるための道すじいろいろ 他にもたくさんあります



関係機関 相談窓口

※時間はそれぞれ異なるので、確認を忘れずにお願いします。

○福祉サービスを利用したい方

中央区福祉課 障がい福祉班

☎ 096-328-2313 (平日8:30~17:15)

✉ chuoufukushi@city.kumamoto.lg.jp

東区福祉課

☎ 096-367-9177 (平日8:30~17:15)

✉ higashifukushi@city.kumamoto.lg.jp

西区福祉課

☎ 096-329-5403 (平日8:30~17:15)

✉ nishifukushi@city.kumamoto.lg.jp

南区福祉課

☎ 096-357-4129 (平日8:30~17:15)

✉ minamifukushi@city.kumamoto.lg.jp

北区福祉課

☎ 096-272-1118 (平日8:30~17:15)

✉ kitafukushi@city.kumamoto.lg.jp

○仕事を探したい方

ハローワーク熊本

☎ 096-371-8609 (平日8:30~17:15)

○自分に合う働き方の準備をしたい方

熊本障害者職業センター

☎ 096-371-8333 (平日8:45~17:00)

✉ kumamoto-ctr@jeed.go.jp

○働きたいけれどどうしたらいいかわからない、不安という方

くまもと障がい者ワーク・ライフサポートセンター「縁」

☎ 096-288-0500 (平日9:00~17:00)

✉ shugyo-kumamoto8@diary.ocn.ne.jp

Good ジョブ! ノート

障がい当事者が支援者と協力してつくるはたらくふくしのしおり

発行日 令和4年3月1日

編集 熊本市障がい者自立支援協議会 就労部会 当事者対話班

岡村尚典 (それいゆ田井島)

相良真央 (特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン)

清水敬介 (くまもと障がい者ワーク・ライフサポートセンター「縁」)

須藤 雫 (熊本県発達障害当事者会 Little bit)

福田貴之 (相談支援センターじょうなん)

山田裕一 (立命館大学生存学研究所)

他

発行 熊本市

ISBN978-4-909041-12-8



ISBN978-4-909041-12-8



GOOD JOB! NOTE

