

学校でも相談方法というのは教えられていない。親や先生以外に話を聞きアドバイスをくれる存在はとても大事である。「働く」とは、労働の対価として金銭を得て生活していくことであるが、そこに自分の存在価値を客観的に他者から与えられるものである。発達段階に応じた相談支援の体制や相談の方法というものを教えるべきであるということと働く為には良い支援体制が必要で、それを整え、社会参加を阻害してはならないと話されていました。

講演の3人目は社会福祉法人共生シンフォニー常務理事 中崎 ひとみ氏より多様な雇用の在り方についてという事で就労継続支援A型についての講演がありました。

就労継続支援A型の事業に企業の参入が急増や就労継続支援A型事業所の経営の苦戦の相談が増え、悪しき就労継続支援A型事業所の存在が問題になってきたという事で、NPO法人就労継続支援A型事業所全国協議会(全Aネット)を設立されました。就労継続支援A型だから出来ることとして、福祉的な支援を受けながら、多様な働き方を創ることができる。また、労働者としての権利も守られている。その反面、経営が不安定になりやすく、営利法人への監査が不十分でビジネスとして利用されやすい。労働者でもあるが、制度的には利用者であることに変わりないということが挙げられている。唯一、福祉と労働の架け橋になることができる制度と話されていました。

今回の研修で、「18の春をどのように生きるのか」という言葉を耳にしました。特別支援学校卒業後の進路として、就職するか施設に行くかと大きく2つに分かれます。就職すればそのまま働き続けることになり、移行型の施設に進めば、2年後には次の進路を考えなくてはならなくなる。健常の方であれば、進学を選ぶ人が多く中には大学院まで進むとなると社会に出るという事はさらに遅くなります。知的障がい者を取り巻く環境では経験が少ない中で、厳しい道のりに向かっていかなくてはならないという現実を知ることができました。

### 会員向け学習会が開催されました

東成育成園支部 中島 由紀子

9月の勉強会は「こころの健康」をテーマに、天王寺区保健福祉センター精神保健福祉相談員の中路様にお越し頂きました。

こころの病気として思い浮かぶのは、パニック症、うつ病、統合失調症等ですが、今回はその中でも特に

うつ病について詳しく教えて頂きました。

一生のうちうつ病にかかる人は100人に3〜7人で、近年増加の傾向にあると言われています(判断基準の変更でうつ病の捉え方が拡大したせいもあります)。うつ病の原因は環境・性格・遺伝・慢性的な身体疾患等による脳内の神経細胞の情報伝達のトラブルであり、ストレスが発病の引き金になっていると考えられています。

うつ病になりやすい3つの性格は・・・、

- ①循環気質・・・気持ちの変動が大きく、他人に同調する傾向が強くて、振り回されたり板ばさみになりやすい人。
  - ②執着気質・・・几帳面で責任感・正義感が強く、何事も徹底的にやらなければ気が済まず、結果的に無理を重ねてうまく休むことができない人。
  - ③メランコリー親和型性格・・・保守的で律義で秩序やルールに忠実。他人に対して献身的で、頼まれると嫌と言えず対立すると自ら折れる人。
- ②や③の人は、一緒に仕事をするともとても助かるタイプですが、頑張り過ぎたり、ペースを乱されることがうつ病の引き金になってしまうので注意が必要です。

次に、うつ病のセルフチェックを行いました。自分のこころがどのような状態にあるのか・・・自己評価尺度に基づいた質問に答えることで、「うつ傾向なし」「軽いうつ状態の疑い」「中等度の疑い」に診断されます。マイナスの気持ちが2週間以上続くようなら、受診したり休養したり、早めの治療が大切とお話しました。このチェックシートは沢山の支部にお持ち帰り頂き、実施されたとお聞きしています。

こころの病気の引き金になるストレスですが、ストレスとは日常の中で起こる様々な変化が刺激となって緊張状態に陥ることを言い、嬉しい事も嫌な事もストレスになります。一番ストレスを強く受けるのは配偶者の死だそうです。自分のストレスサインに早く気付き、十分な休息をとることでストレスをためない暮らし方を心がけ、こころの健康を保ちましょう。

