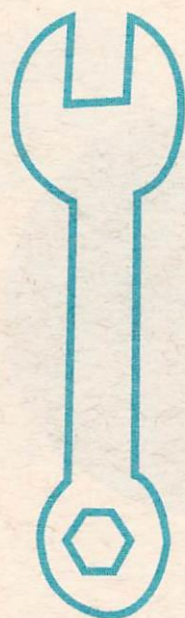
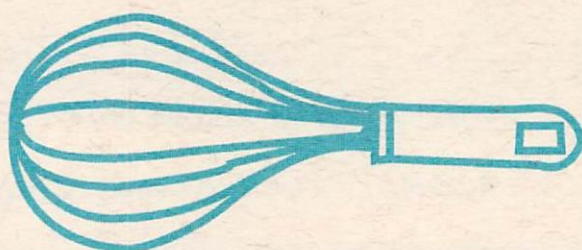


きらりとてくまてく

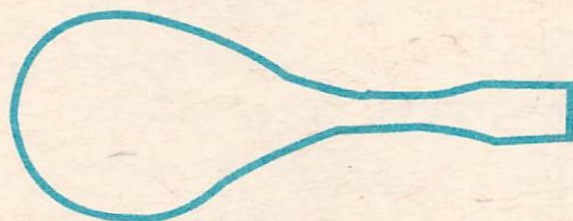
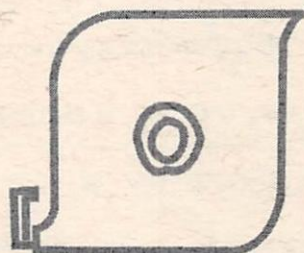
第7号



特集

「仕事ができるかどうかの不安」

について



『きらりとてくてく』第7号のテーマは、「仕事ができるかどうか」の不安です。

就職する前、あるいは新しい仕事を始めた時に、

「どんな仕事だろう」、「苦手な作業があったらどうしよう」、「体調を崩さず続けられるかなあ」といった不安を抱いたことが皆さんも一度はあるのではないのでしょうか。

やったことがないことの怖さ、過去に失敗した経験、

周りの評価を恐れる気持ちなど、様々な要因から不安は生まれてきます。

したがって「仕事ができるかどうか」の不安を抱いてしまうことは

いたって自然な気持ちなのです。けれども、もしかしたらこの不安が大きくなり、貴方を踏みとどまらせたり苦しめたりする時があるかもしれません。

今号では、誰もが抱くこの不安を一緒に考えてみたいとおもいます。

そもそも、「仕事ができる」とはどういうことでしょうか。

自分で仕事ができたとつもりでも“できていない”

と言われることがあります。なぜなら、仕事の出来は

「その職場が求める水準（仕事の量、質）に達することができているかどうか」で決められているからです。それでは就職前に「何をしても無駄じゃないか」と

思ってしまうかもしれません。しかし一方では

「やってみないとわからない」とも言え、

悩んでばかりいても仕方のない部分があることも確かです。

そうは言っても、やはり不安は湧いてくるものです。

そこで不安を【相談】、【訓練】、【就職活動】、【就労定着】の4つに分類してみました。
あなたの気になるところはどこですか？



「何から始めていいかわからない」

不安な気持ちを誰かに相談することも大切な第一歩です。その相手は家族や友人など話しやすい相手でも構いません。まず不安を言葉にして、誰かに話すことが大切です。また、働くことに関する専門的な相談機関もあります。



「今すぐ就職をするには自信がない」

就職する前に就労に向けた訓練を試してみるのもひとつです。訓練の内容や期間、かかる費用も様々です。まずは相談や見学の上選ばれることをおすすめします。



「就職活動が不安」

就職活動にも色々手段があります。自分一人で気になる求人を見つけるのも一つですが、応募書類の作成や面接同行などの支援を受けながら就職活動を進めることもできます。



「何より就職してからが心配」

就職後、仕事を覚え、周りともうまくいくことができればよいのですが、一人で不安な場合には会社との間に入り、働き続けられるような支援（＝定着支援といいます）もあります。

実はこうした不安に関して相談できる人や利用できる事業所、就職前の準備をする機関はたくさんあり、それらのことを地域の「社会資源」と呼びます。

(→巻末をご参照下さい)



『マッチング』という言葉があります。

「働く人」と「仕事」の相性のことをそう呼びます。

「自分の得意な内容で働くこと＝適切なマッチング」

とも言えます。適切なマッチングを目指す上で必要な準備は、

“自分を知ること”です。

自分の得意・苦手な作業、働きやすい環境、ストレスの

原因など、働く上で必要なことを知っておくことができれば、

自分に合った働き方や職場が見つかりやすくなります。

しかし“自分を知る”のは意外に難しいものです。

その意味でも、相談相手がいることで

自分自身が他人にはどんな風に映るのか、

仕事の上ではどうなのかを知ることができるため、

共に考えてみることをおすすめします。



「仕事ができるかどうか」の不安は、誰もが抱く当たり前の気持ちであること、完全に解消することは難しいことがわかりました。

大切なことは、不安の解消ではなく、この不安とうまく付き合いながら取り組んでいくことではないでしょうか。

今回紹介したように、働くこと不安に関する相談窓口はたくさんあります。

まずはできるところから一緒に始めてみませんか。



社会資源一覧

地域には以下のような社会資源があります。参考までに代表的な社会資源を以下に紹介します。

社会資源	内容	相談	訓練	就活	定着
家族・友人	専門家ではないけれど、身近な存在。	○			
病院・クリニック	病気や体調のことならかかりつけのお医者さんへ。	○			○
デイケア・ 地域活動支援センター・ 就労継続支援B型事業所	すぐに訓練、ではなくまずは生活リズムを整えるのにも最適。	○	○	△	△
ハローワーク (障害者窓口)	仕事探しと言えばここ。訓練や就職後の相談にものってくれます。	○	○	◎	○
障害者就業・ 生活支援センター	働きたいけど何から始めようか、という方に。地域の事情にも詳しいです。	○	△	○	○
就労移行支援事業所	相談から定着までを一貫してサポート。地域にたくさんあるのでまずは見学を。	△	◎	○	○
障害者職業能力開発	様々な専門的職業訓練を行っています。	△	◎	○	△
障害者職業センター	職業評価やジョブコーチなど、専門的支援を行っています。	○	○	○	◎

◎、○、△はあくまで目安としてご参照ください。

次号予告

次号は「人間関係の不安」をテーマにする予定です。