

働き続けられない人に足りない3つのこと

自立センターえさかは「生活訓練」という障害福祉サービスを通して、うつや適応障害などで働けなくなってしまった方に向けてもう一度働ける自分になるための支援を行っています。

日々様々な方のお話を聞いている中で、同じような障がいの程度でも働ける人と働き続けられない人に分かれるように見受けられます。働ける人はどんな就労形態でも働き続けることができる一方で、働けなくなる人は学歴や資格を持っていても、ホワイト企業で手厚いサポートがあっても働き続けることが出来ません。働けるか否かは職場環境や支援の有無ではないと言っていると感じています。では働き続けられる人とそうでない人では何が異なるのでしょうか。今日は働き続けられなくなる人に共通することを3点取り上げて紹介していきます。

「働くこと」への正しい理解

1点目は「働くこと」をそもそも知らないということです。働くとは、漢字を見ると「人が動く」「人のために動く」と表現されますが、具体的には「自分がやりたいことを相手に提供することで、ありがとうと言ってもらえる＆役に立つ喜びを感じる＆お金が付いてくる」という一石四鳥の活動だと定義することができます。しかし仕事を「お金をもらうために嫌なことをすること」だと誤解している人が少なくありません。そう思っていると労働は非常に効率の悪い選択ですので、少しでも楽して給料を貰うことを考えたり、常に条件の良い職場に転職することが過ぎり、仕事に身が入りません。そもそも働くこと自体が嫌なことなのに、更に職場で嫌なことなんてあれば地獄のような苦しみに感じ、生きていく絶望感に苛まれてしまいます。

提供する側になる「やる気」の準備

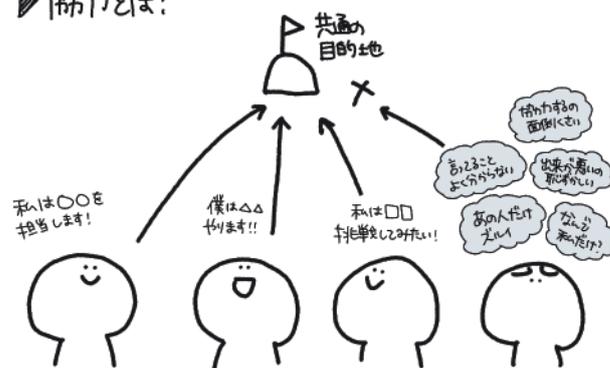
2点目は提供する側になるためのやる気の準備が出来ていないことです。現代において人は生まれてから学生時代まで「提供される側」として人生を送り、社会人になって初めて「提供する側」に回ります。置かれる立場が180度変わるため、働く前にその準備をしておく必要があるのです。家庭のお手伝いから学校での下級生の面倒、課外活動やバイトなどを通じて、得る喜びよりも与える喜びの方が幸福度が高いことを学習しておく必要があります。しかしそのような提供する経験を積んでいなかったり、提供したことによる成功体験がないと、提供する

側になる「やる気」が育たず、職場がむしろ自分がお金や支援を提供されるために行く場所になってしまい、結果として働き続けられなくなってしまうのです。

他者と協力する準備

3点目は他者と協力する準備が出来ていないことです。ほとんどの人が会社などの組織の中で誰かと協力して働くことになると思うのですが、この「人と協力する力」が身に付いていないことが致命傷になっている人が多いです。

▶協力は？



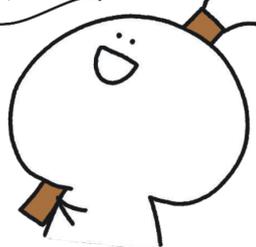
働き続けられない人は、同僚との意思疎通に課題を抱えている人が多い。

働けなくなっている人の中には、能力が高く顧客へのサービス提供力は一級なのに同僚と協力するところでつまづいている人がいるように、協力する力は国家資格よりも重要な力とも言えるでしょう。何かをごまかすために嘘を付いてしまったり、見積もりが甘く身の丈に合わない役割を引き受けてしまったり、親子関係から紐づく誤解から歪んだ対人公式を持ってしまったり…協力できない原因は多種多様ですが、他者と役割分担をして共通の目的を達成することが出来ない人は、どんな会社でも安定した就労が難しくなっています。

もちろん働けなくなる原因はこれら3点だけではないですが、多くの人がこのようなことが課題となることすら知らないまま病んでしまい、復帰しても再発を繰り返しています。職歴や世間体を気にして無理に就活する前に、今一度「働くこと」について学び直してからの方が長く健やかに働き続けられるのではないのでしょうか。



自立センターえさかの
毎月をお届け!!



えさか

2024年10月
通信

高木さんの つぶやき

Xアカウント: @gakutsu1

Q 変わりたくても変わらないのはなぜ？

「変わりたいのに変わらない」と言う人がいる。私は、変わりたい人は変わるし、変わりたくない人が変わらないと思っているので、今日はそこを深めていけたらと思う。

さて、変わりたいと思う人には、それなりのメリットがあるのだろう。しかし、それを上回るデメリットがあるので、結局は変わらないという選択をする。つまり、変わりたいが誤解であり、変わりたくないが本音となる。それでも、変わりたいが本音で、変わりたくないが誤解だという人がいるかも知れない。その場合は、変わりたくないデメリットが潜在意識の奥底にあって言語化できていないケースがあると思う。

自立訓練に通っていて、訓練効果が高い人と低い人の違いが、そこにあるのではないかと思う。新しい知識を得て、やればできると感じた人の訓練効果は高い。一方、やる意味がわからないとか自分にはできないと思っていると訓練効果は低くなる。

訓練の結果として到達する自分の姿が、好ましいものであれば訓練の効果も高まるだろう。万一、その自分の姿が、何らかの煩惱を阻害するのであれば、それを言語化してみたらどうだろう？もしかしたら、現在の不幸を親のせいになりたい自分や、誰かに甘えたい自分と出会えるかも知れないよ。



最近は焼き魚と
手作り冷凍おにぎりにはまっている

自立センターえさか管理者 高木学 (63)

島根県生まれ。昭和36年5月13日生まれて丑年の牡牛座。
大阪府内の高校卒業後、堺市教育委員会、IT系民間企業で勤務。1997年に経営コンサルタントとして独立し、その後求職者や起業家の支援に携わる。現在は精神・発達障害の人のリワークを中心に生きづらい人の悩み解決を生業としている。
私生活では長男(社3)、長女(社1)、次男(大3)、次女(大1)の子を持つ父。
最近長男が結婚。

Pick up!

ブログ紹介

【研修報告】 ピアサポート研修に行ってきました

2024年9月24日

今年8月に堺市で開催されたピアサポート研修に参加してきました。研修と通して気付いたことや疑問に残っていることをまとめています。



生活支援員 宮崎未来

- ・ADHD診断済み/18年うつで倒れる
- ・24年9月で社会復帰して丸5年!
- ・人に分かりやすく教えるのが得意



Check!

毎週水曜に見学相談会を開催しています

10月	11月	12月
2日 16:30-17:30	6日 16:30-17:30	4日 16:30-17:30
9日 10:30-11:30	13日 10:30-11:30	11日 10:30-11:30
16日 16:30-17:30	20日 16:30-17:30	18日 16:30-17:30
23日 10:30-11:30	27日 10:30-11:30	25日 10:30-11:30



毎回定員1名なので自分の悩みごとでも安心してご相談ください。
Webサイト(「見学会の申し込み」フォーム)または
お電話(06-6190-5413)でお申し込みください

10月の集合プログラムカレンダー

自立センターえさかは**利用者のフェーズ**に合わせて**2種類の集合プログラム**を提供しています。

実践プログラム

10:00-12:00

就労前の利用者に向けた共同作業型模擬就労プログラム。
より就労に近いテンポ感で協力する練習ができます。



職場で起きた不調や悩みが
再現されるので、それを乗り越えたら
社会復帰のサイン！

自家製言語化問答集に取り組んでいます。
就職活動前に言葉にしておいた方が良くこ
とって意外と多いんですね。面接対策含
む全200題以上の問答を通して社会復帰に
向けて安心して準備が出来ます。

10月のリワークは、前月の続きで『イベン
トの企画』を行います。次は、『論理的に
考えていくゲーム』の予定です。
協力して動くために必要なことを知り、課
題の解消を目指していきましょう！

実践プログラムでつま
ずいたことを管理者
に相談する会です。

学びプログラム

13:00-15:00

1日1テーマで座談形式で進む集合プログラムです。
社会に出る前に知りたかったモノの見方・考え方を一緒に学んでいきます。



親も学校も教えてくれなかった
「生きる基本」を体系的に
学ぶことが出来ます！

学びのプログラムは体験参加も可能です！
お気軽にお問い合わせください。

学びプログラムの板書は
XやInstagramで毎日更新中です！

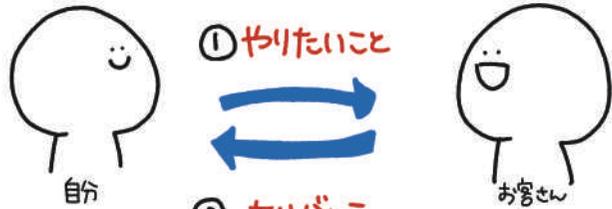
【特別講座】高木の応用講座
【リワーク】
【就活対策】履歴書・自己PRづくり
【就活対策】履歴書・自己PRづくり
【就活対策】履歴
【リワーク】
【リワーク】
【就活対策】履歴書・自己PRづくり
【公開講座】自立なんでも相談会
スポーツの日
【就活対策】履歴書・自己PRづくり
【リワーク】
【リワーク】
【リワーク】
【就活対策】履歴書・自己PRづくり
【特別講座】協力なんでも相談会
【リワーク】
【リワーク】
【就活対策】履歴
【就活対策】履歴書・自己PRづくり
【リワーク】
【リワーク】
【リワーク】

1	火
2	水
3	木
4	金
5	土
6	日
7	月
8	火
9	水
10	木
11	金
12	土
13	日
14	月
15	火
16	水
17	木
18	金
19	土
20	日
21	月
22	火
23	水
24	木
25	金
26	土
27	日
28	月
29	火
30	水
31	木

休講日
【社会人基礎力】概論
休講日
【心理学】認知の歪み
【健康生活】時間の使い方
休講日
【社会人基礎力】前に踏み出す力①/主体性
休講日
【健康生活】健康と障害理解
休講日
【対人基礎】他者との付き合い方
【健康生活】お金の使い方
休講日
【就職基礎】働くとは？会社とは？
【社会人基礎力】前に踏み出す力②/働きかけ力
休講日
【自己理解】価値観って何？
休講日
休講日
【社会人基礎力】前に踏み出す力③/実行力
休講日
休講日
【就職基礎】強みと弱み/凸凹

正しく理解していますか?

「働く」とはどういうこと?



- ① やりたいこと
- ② ありがとう
- ③ お金
- ④ 役に立つ喜び

本来仕事とは、自分のやりたいことが、誰かの役に立つ、
 ありがとうと言われ、お金まで入ってくること

めっちゃ一石四鳥!!

なんだけど...

生き抜くために
金をもらうこと

いら...? くれますか?

家族のために
我慢すること

仕事は所詮... ..

嫌なことをして
疲れること

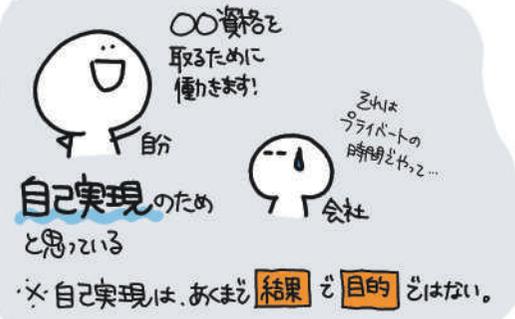
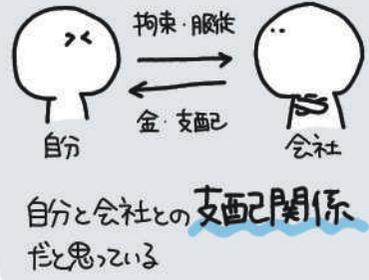
しんどい... ..
もうイヤ...

仕事 = 金のために嫌なことをすること と思ってしまうと、
 どれだけホワイト企業で働いても、しんどくなってしまいます!!

自立セクター-えさか

仕事に対する誤解はまだ多い...

他にも...



真実



⑥ こう言う誤解をしている人は...

- 働くのが怖い
- 働いても長く続かない
- 働きたくても体調を崩してしまう



仕事が上手いかわないのは
「働くこと」について
正しく知らないから

「働くって何すること?」学校では習わないので、誤った理解のまま働いて、病んでしまう人も少なくありません。親から間違えた情報を仕入れたまま、苦しい働き方をしている方もいるでしょう。働けなくなった人は、「働くこと」の定義から学び直すことが、もう一度働ける自分になるための 第一歩 かもしれません。