

京都市こころの健康増進センターだより



KOKORO KOKORO

特集

精神に障害のある方の就労 働くことに向けての準備

京都市こころの健康増進センター「就労準備デイ・ケア」の取組～症状改善と就職・復職に向けて～

統合失調症やうつ病などの精神疾患で治療を受けている人は、全国で400万人以上いると考えられます(平成29年患者調査)。この中には、治療を受けながら仕事をしている人もたくさんいます。一方で、病気のために休職している人、退職した人、就職前に病気になったために仕事の経験がない人、長期間療養を続けている人も数多くおられます。

一般に、慢性の病気の治療を続けながら仕事をする場合には、自身の病気とのつきあい方を知り、仕事のペース配分や、再発、体調の管理に注意しながら働く、ということを考えることになります。これは、身体疾患でも精神疾患でも同じです。このような方々を支援する取組が、近年盛んになっています。また、平成30年4月から障害者雇用義務の対象として精神障害者が加わったこともあり、精神障害者の雇用に取組む企業も増えています。

京都市内には、ハローワークや京都府、あるいは国や都道府県から委託を受けた法人が運営する下記のような相談窓口があります。市内には、このほかにも、精神疾患のある方の就労や復職をめざし、リハビリテーションに取組む施設やデイ・ケアがあります。当センターのデイ・ケアも、統合失調症とうつ病の方を対象として、就労準備のためのリハビリテーションを行っています。今回は、当センターのデイ・ケアの活動を通して、精神に障害のある方の就労に向けた準備の実際について御紹介します。

障害がある方の就職・復職に関する相談先

京都障害者職業相談室(ハローワーク京都七条)

障害のある方の職業の相談、職業の紹介、職場での困りごとなどについての相談や定着支援を行っています。

下京区（ハローワーク京都七条4階）

TEL 341-2626 FAX 341-2612

京都障害者職業センター

障害のある方に対して、就職に向けた相談・支援から就職後のフォローアップまで、一連の就労支援サービスを行っています。また、うつ病等により休職している方への職場復帰の支援を行っています。

下京区（ハローワーク京都七条5階）

TEL 341-2666 FAX 341-2678

京都ジョブパーク はあとふるコーナー

主に一般企業へ就労を目指す障害のある方を対象に、個別相談を通じて企業実習の機会や障害者向けのセミナーを提供し、求職者に寄り添った就活支援を提供しています。

南区（京都テルサ西館3階 京都ジョブパーク内）

TEL 682-8029 FAX 682-8043

京都障害者就業・生活支援センター

京都市障害者職場定着支援等推進センター

障害のある方の仕事や仕事にかかる生活に関する悩みごとの相談に応じ、それに対する助言、就業訓練のあっせん等を行います。また、就業先の職場訪問等による職場定着支援の強化と長期的な定着状況の把握、一般就労者に対する仲間づくり支援等、一般就労された障害のある方の長期就労をサポートします。

左京区（北山ふれあいセンター内）

TEL 702-3725 FAX 702-8871

しうがい者就業・生活支援センター「はあとふるアイリス」
京都市障害者職場定着支援等推進センター（南部分室）

※はあとふるアイリスは京都市南区・伏見区にお住まいの方を対象にしています。

障害のある方が、その人らしく働き、生活できるように、雇用・保健・福祉・教育等の関係機関と協力しながら、相談・助言・職場実習の橋渡しをします。また、就業先の職場訪問等による職場定着支援と、一般就労者に対する仲間づくり支援等、一般就労された障害のある方の長期就労をサポートします。

南区（京都テルサ西館3階 京都ジョブパーク内）

TEL 682-8933 FAX 682-8943

京都市こころの健康増進センター

「就労準備デイ・ケア」での取組

～症状改善と就職・復職に向けて～

統合失調症の再発予防には薬物療法だけではなく、心理社会的アプローチという社会に近い環境で作業をすることや集団活動を行うことが非常に効果的であると言われています。

うつ病は回復可能な疾患ですが、再発も多い慢性の疾患と言われています。回復後、急な職場復帰や就職で再発してしまうケースが多く、リハビリテーションにより業務遂行能力の向上と維持を図り、復職（就職）準備性を高める必要性が提唱されています。

当デイ・ケアの目的

- 集団に慣れる ●生活リズムの確立
- 通勤に必要な体力などをつける
- 就労に必要な体力・活動性を身につける
- 集団活動を通じた対人交流を行う
- 症状の自己管理と再発予防スキルの獲得
- 就労・復職に向けた客観的評価
- など

当デイ・ケアの対象となる方

統合失調症、うつ病で通院中の方で、かかりつけ医から病状や病名の説明を受け、週4回デイ・ケアに参加できる程度に回復しており、就職・復職を御本人が希望されている方
概ね60歳ぐらいまでの方



フィットネス／スローフィットネス

バランスボールやマットを使用してストレッチや筋トレ、有酸素運動をします。
また、体全体を使うダンスやウォーキングも取り入れています。各自が目標を決めて体重や体脂肪率等を自己管理し、日々の生活に運動を取り入れるなど、就労に必要な体力づくりに取り組んでいます。



その他には、パソコン（基礎・応用）、調理、園芸、球技（バレー、卓球）、会話向上クラブ（SST）があります。



職場コミュニケーション実習

参加者は模擬会社の社員役として電話や来客応対などを練習します。外部講師から、職場での丁寧な言葉づかいやビジネスマナーなどを教わり、働くときに、「報告・連絡・相談」がスムーズにできるようになることを目指します。

プログラム利用者の声



利用者の声 Gさん

私は、仕事に復帰したいと考えデイ・ケアを開始しました。ビギナーコースではわからないことや不安もあったけど、無理なく通うことができる少しづつ慣れました。

基礎コースでは、休まずプログラムに出席することで、体づくりや自信につながったのでよかったです。どのプログラムも自分のためになり、メンバーとチームワークで取り組んできたことが就職活動につながりました。

実践コースでは、デイ・ケアと就職活動の両立でしんどいときもありますが、一人ではなく、スタッフや支援機関の皆さんにサポートをしてもらひながら、今でも少しづつ前に進むことができて心強いです。

利用者の声 Iさん

デイ・ケアに通い始めて約1年です。初めはプログラムについていくのが精一杯でしたが、数ヶ月すると生活リズムが整い、趣味を楽しむ余裕もできました。生活にメリハリが生まれて良かったです。様々なプログラムやスタッフの方々のサポートもあり、自分のできることが増えてきました。就労への意欲も湧いています。



利用者の声 Rさん

集団認知行動療法を用いたリハビリテーションプログラムを体験して、職場や社会への復帰を目指しています。

また、就労に向けたプログラムとして、模擬会社の社員となり、職場でのマナーを学び、職場実習を体験しています。

運動療法を取り入れた運動のプログラムでは、フィットネスやバレー、卓球を行って、体力の向上、維持に努めています。



デイ・ケア見学会について

「統合失調症の方のための就労準備デイ・ケア」「うつ病の方のための病状改善と就職・復職の準備性を高めるデイ・ケア」を実施しています。利用を御希望の方は、まず、見学会（予約制、実施日：木曜日午前）に御参加ください。

なお、新型コロナウイルス感染拡大防止対策のもとにデイ・ケアを実施し、見学会を開催しておりますが、感染拡大の状況等で予定が変更されることがあります。詳細はデイ・ケア課までお問い合わせください。

見学会および、 デイ・ケアについての問合せ

京都市こころの健康増進センターデイ・ケア課

TEL 075-314-0510

FAX 075-314-0542

（土日祝、年末年始休業期間を除く）
午前9時～午後5時

プログラムの紹介



心理教育プログラム

統合失調症の方向けに「病気とうまく付き合うセミナー」、うつ病の方向けに「うつ心理教育セミナー」という心理教育セミナーを設けています。病気についての基本的な正しい知識を身につけていただき、無理のない働き方を選択し、長く働き続けられるようになることを目的としています。

ストレス対処法として、認知行動療法やマインドフルネスなども紹介しています。

就労・生活セミナー

就労に必要な制度・施設の情報収集や、参加者の意見交換、就労した人の体験談を聞きます。

当所と連携している京都障害者職業相談室や京都ジョブパーク、京都障害者就業・

生活支援センターや特例子会社^{*}、就労支援施設などの施設見学もしています。

ハローワークの就職支援員による最新の就労関連情報についての講義や模擬面接会も行います。

^{*}特例子会社：施設や人員等の職場環境上、事業主が障害者の雇用に特別の配慮をして設立された子会社。親会社の障害者雇用率に算定できる。



こころここ けいじばん

相談援助課からの
お知らせ

アルコール・薬物依存症家族支援プログラム

- 日程** 令和4年5月から令和5年2月までの毎月第1木曜日
(5月、11月は第2金曜日)
- 時間** 午後1時30分～午後3時30分
- 会場** 京都市地域リハビリテーション推進センター研修室
※こころの健康増進センターと同じ建物
- 内容** 講義、グループワーク、社会資源の紹介
- 対象** アルコール・薬物問題を抱える人の家族。
ただし、参加される方が京都市内在住であること。
- 定員** 20名
- 申込** 相談専用電話に申込み、事前に面談を受けていただきます。
面談の後日参加の可否を連絡いたします。
※感染症の拡大状況によってはスケジュールを変更する可能性
があります。

参加者の声

- ・月1回、参加するのを楽しみにしています。（妻）
- ・他の方の話を聞くことで、自分の狭い世界を広くできたと思う
安心できる場所なので、ありがとうございます。（母）

「アルコール専門外来」予約制

アルコールがやめられない、「アルコール依存症」ではないか、
家族のアルコール問題にどう対処したらいいのか。そんなときはお
気軽に御相談ください。御家族の方からの相談も受付けています。
まずは、相談専用電話にお問い合わせください。

- 相談日時** 每月第1、2、4水曜日、毎月第3木曜日（祝日は除く）
相談時間 午後3時～午後5時（予約制）

「精神に障害のある方のための 法律相談」予約制

財産の相続やお金の管理、離婚や養子縁組のこと、アパートの
契約や保証人のことなど…。どうすればよい？法律ではどうなって
いる？困ったとき、気軽に御相談ください。弁護士が相談に応じ
ます。

相談は無料です。まずは、相談専用電話にお問合せください。

- 相談日時** 每月第2・4木曜日（祝日は除く）
午後1時30分～午後4時30分（予約制）

問合せ・相談受付

相談専用電話 ☎ 075-314-0874

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前9時～正午 午後1時～午後4時



「こころここNo.52」令和4年3月発行

発行：京都市こころの健康増進センター

〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30

☎ 075-314-0355 ホームページ：<https://kyoto-kokoro.org/>

FAX 075-314-0504 Facebook：<https://www.facebook.com/kokorohothot/>

京都市印刷物第033221号

☎ 電話による相談

相談専用電話

こころの悩み、アルコール・薬物・ギャンブルの依存など、こころの健康に関する御相談をお受けしています。

相談の内容により、当センターでの来所相談、教室の案内や適切と思われる他機関の情報提供をいたします。



自死遺族・自殺予防こころの相談電話

きょう こころ ほっとでんわ

自死により親しい人を失ったつらさや、死にたいと感じるほどの
つらい思いのほか、新型コロナウイルス感染症によるこころの不安
や悩みなどの相談をお聴きします。



相談者の声

- ・話して少し楽になった。
- ・話しているうちに整理できてどうしたらいいかわかりました。

きょう ほっと あした 「くらしとこころの総合相談会」

自殺の危機に直面している方々は、精神疾患だけではなく、経済や雇用、家庭や人間関係など様々な悩みを同時に抱えていることがあります。それらを相談することができる相談会を定期的に開催しています。

平日相談 第4火曜日 土曜相談 年3回

実施日時、申込方法等の詳細は、京都市こころの健康増進センターホームページや区役所・支所等に配架しているちらしを御確認ください。オンライン相談も可能です。



問合せ

こころの健康増進センター 相談援助課

☎ 075-314-0355



京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。