

人生の中で働き方は変化する ～誰もが人生上で突然病気や障害を抱えても、働ける社会作りを～

1. 自分自身に合っている仕事、適職とは

自分に合う仕事を探すとき、どのような条件を考えるのでしょうか。自身の得意なこと、好きなことを主として探す、あるいは今までの職歴や経験、資格等を活かせる仕事を求める人は多いと思います。「自分の天職とは何か」を探し続ける人、自分で興味を持った職種の一つの中からチャレンジする人、知人から誘われて、あるいは自分にもできそうな仕事だ、という理由で就職する人もいます。

就職し毎日仕事をしていれば日々が学びとなり、仕事に関する知識も身に付き、スキルも高まります。ただ働き続けていると「他の職種や職場環境の方が自身に合っているのではないか」「別の職場で働きたい」「この仕事は自分に合わないかもしれない」と思いが変化し、転職後に自身の適職に出会うこともあります。

そして私自身が長年働き続け実感することがあります。何よりも大切なことは「ご縁」、人との出会いやつながりです。仕事とは単に就労条件だけで続けられるものではありません。職場で出会う多くの人に支えられ、学び、社会人として成長できる喜びが更なるつながりを作り、人生を豊かにしてくれます。

ある会社に精神障害のある方が就職しましたが、本人の仕事ぶりを周囲から評価してもらえず、失意の中で退職した方がいました。しかし別の会社に再就職した後、部署の上司から「助かっているよ」とまじめな仕事ぶりを褒められ、元気になり何年も働き続けている、そんな例もあるのです。ご縁や温かい人間関係、上司との相性もその人を活かす力になります。

2. 人生の各ステージによって変化する働き方

学生生活を終え就職するときには、ほとんどの方はフルタイムの勤務から始まります。希望した会社に就職し、長く働き続けたいと願うと思います。ただ人は年令を重ねるとその年代ごとのライフイベントを経験します。結婚、転居、子育て、介護、家族の重大な病や死別、離別などで生活も変化します。生活状況に合わせ、転職や、フルタイムの勤務をやめ、短時間で働ける職場、家からなるべく近い職場を探す場合や、在宅勤務を選択する方もいます。

その他にも事故や被災、犯罪被害、裁判、多額の負債など心身や日常生活に甚大な負担を受ける出来事の実験や、自分自身が心身の病を抱え一定期間休職を余儀なくされることもあります。連載の第1回目に日本の5大疾病について取り上げました。精神疾患、糖尿病、ガン、急性心筋梗塞、脳卒中です。これらの病気は入院や手術を要し、症状が落ち着いた後も長期間の通院や検査、再発予防の服薬を要します。そして病気になる前と後では、自身の心身も変化します。慢性的な症状や後遺症、薬の副作用を抱え、負担を感じながら生きる人も少なくありません。

2022年の厚生労働省の調査では、勤労者の3人に1人は通院しながら働いているということです。いつまでも同じ働き方ができるとはかぎらない事情が、誰にでも生じる可能性があります。

3. いろいろな事情に配慮した雇用の仕方

前回の記事では、精神障害があることを会社に伝えずに、がんばって働いていた川中さん（仮名）について紹介しました。川中さんは統合失調症とその後遺症である精神障害がありましたが、一般雇用で働き能力を発揮していました。ただ繁忙期に残業が重なったことや新しい業務が負担になり、体調を崩してしまいました。上司に自身の病気を伝えると理解してもらい、療養後は会社に復帰することができました。川中さんは以前と同じように働きましたが再度体調を崩し、残念ながら退職することになってしまいました。

上司は川中さんの精神障害を理解してくれました。だからといってその会社は障害者雇用を取り入れていなかったため勤務条件は変わりませんでした。当時は短時間から慣らすリハビリ出勤の制度もなく、復職支援もなかったため、川中さんは復帰後も無理をしてしまい、それが負担となって仕事が続けることが難しくなったのです。

現在は障害者雇用が拡大し、障害について配慮し勤務時間も柔軟な対応をする会社が増えています。あ

る会社では、週30時間勤務していた精神障害のある社員に対し、体調面での相談を受け、一時的に週20時間に変更して対応されていました。また短い時間から徐々に勤務時間を増やす、本人、会社の担当社員と支援者もともに勤務状況を共有し、本人が力を発揮しやすくなる方法について支援会議を実施するところも多くあります。ただ、これは精神障害のみへの方策ではなく、ガンで入院手術し療養期間を経た後の職場復帰の仕方を本人と話し合う、事故で車椅子を使用することになった社員の業務の工夫について検討することと同じであると思います。

人は自身で経験したことのない病気や障害についてはなかなか想像することができず、不安に感じます。好きで病気や障害をもつ人は誰もいません。病気や障害になった本人自身が一番不安を感じており、これからどうしたらいいのかと苦しい想いを抱えています。そこに職場が「今までと同じように働けなかったら無理です」ではなく、「あなたには、会社の戦力になっていただくためにどのような働き方を工夫すればいいのか、一緒に考えたい」と話してくれるとどんなに安心することでしょう。これは決して他人事ではなく、いつか自分自身も病気や障害を持つ可能性が大いにあります。病気や障害をもったとしても、誰もが安心して働けるよう柔軟に対応してくれる職場があることにより、社会全体の安定にもつながります。

4. 理解しあうためのコミュニケーション

病気や障害を抱えながら働く上で必要なことは、本人も会社もお互いの事情を伝えあい、お互いの立場を理解するためのコミュニケーションです。どちらかが一方的に主張するのではなく、譲歩しすぎることもない双方向の理解が求められます。

精神障害は見えない障害でもあるため、言葉にして見える化することにより、理解が進みます。本人も自身の障害について、他者にわかりやすく説明する言葉がわからないこともあります。こちらからの働きかけで、言葉を引き出し理解しやすくなることもよくあります。

今回は、双方の理解が進むコミュニケーション方法について述べたいと思います。

【プロフィール】

北岡 祐子

医療法人尚生会 就労移行支援事業・就労定着支援事業

(創) シー・エー・シー 所長

精神保健福祉士／公認心理師（精神障害のある方への生活支援、就労支援の仕事に携わり33年）

一般社団法人兵庫県精神保健福祉士協会 会長

【著作】

- ①「暮らす・働く・日々がSST」。前田ケイ・安西信雄編：本人・家族のためのSST実践ガイド ころの科学。日本評論社。p88-94。2008年
- ②「職場開拓と職場定着支援ー精神障害をもつ方の一般就労を実現するためにー」。精神科臨床サービス 第9巻2号。星和書店。p222-225。2009年
- ③「就労移行支援事業所における支援の実際」。『新版 就業支援ハンドブック』独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構。2011~2024年
- ④「就労支援現場での精神保健福祉実践」青木聖久・田中和彦編：現代版 社会人のための精神保健福祉士。p95 学文社。2020年3月
- ⑤仕事だいじょうぶの本
～仕事のひとと安心してコミュニケーションできるSSTレッスンブック～
北岡祐子著 株式会社ペンコム 2021年5月

