

### Aさん（復職：事務職）

Q. 就労支援課では、どんな訓練をしていましたか？

A. パソコンで文書の入力訓練を行っておりました。会社訪問の際にも、「パソコン業務が必須で、スキルアップを図るように」との指示を頂いたので参考書を購入したり、データ入力の訓練をしておりました。

Q. 復職調整をどのように進めていきましたか？

A. 休職期限が決まっていたため、その日まで毎月1回会社訪問を就労支援課職員と一緒に行っていました。訪問時にリハビリ報告書を作成して、現在どのような訓練を行っているのかを報告しました。また、問題なく通勤できるかを理解してもらうために、通勤訓練のタイムスケジュールも作成し訪問時に提出しておりました。

Q. 復職調整するうえで大変だったことはありますか？

A. 訪問するたび若干、話の内容が少し違うことがあったりして、戸惑うこともしばしば。復職した後の配属先に関しては希望通りになったのでよかったのですが、配属候補地に通勤の練習をした時などは大変だったように記憶しています。

Q. 問題が起きた時、ストレスや不安を感じた時の対処法があれば教えてください。

A. 一人で抱え込まないこと。少しでも不安に思った時には担当の職員にすぐ相談することだと思います。迅速に対応していただけます。周りには同じような障害で苦しむ仲間がいるので積極的に声をかけて仲良くなって、会話を楽しむことも大事だと思います。

Q. 復職した後の感想をお聞かせください。

A. やはり病気を発症してリハビリに励んでいた時から目標は復職することだったので、感無量でした。朝の朝礼で挨拶した時は言葉が出ませんでしたでしたが皆さんから拍手を頂いた時には感動しました。

Q. 就労支援課のみなさんへのメッセージ

A. まずは自分がどうしたいのかという大きな目標を設定することだと思います。そうすればおのずと自分が何をすべきかが分かってくると思います。就労支援プログラム一つ一つに大きな意味があるので自分なりによく理解して実習に励んでいただければと思います。最後に、遊び心を忘れずに。日々を楽しみましょう！

## Bさん（復職：事務職）

Q. 就労支援課では、いつから、どんな訓練をしていましたか？

A. 就労支援課の前に、リハビリセンター生活支援課の「働くための基礎プログラム」に3か月参加し、まずは、「定期的に通えるか？」というところからスタートしました。それまで手術が続き、体力が落ちていたためです。また道に迷ってしまうこともあったため、最初は家族に付き添ってもらっていました。その後、就労支援課の通所に切り替え、主に事務作業に参加しました。

Q. 就職活動・復職調整をどのように進めていきましたか？

A. 就労支援課から会社宛に、サービス内容についての手紙を出し、その後会社に行って話をしました。休職期限の2か月前ぐらいから、リハビリ出勤が決まりました。週3回から始め、徐々に頻度を増やしていきました。時間も午前中だけから始め、その後は15時・16時・17時・18時までと、1時間ずつ拡大しました。リハビリ出勤中は、業務内容よりも、確実に出勤できるか、体調を崩さないかをメインに確認しました。

Q. 復職調整をする上で、大変だったことはありますか？

A. リハビリ出勤中は、自宅から会社まで1時間半かかるので、体が大変でした。また、会社での打ち合わせの後、すぐにリハビリ出勤がスタートしたので、心の準備ができていなかったことも大変でした。

Q. 問題が起きた時、ストレスや不安を感じた時の対処法があれば教えてください。

A. とにかく人と話すことです。

悩みやすいたちなのですが、しゃべることは昔から苦にならないので、思ってることを口に出すことで、楽になることができます。

昔と違ってコミュニケーション能力が低下している、たとえば10言えていたことが今は3ぐらいしか言えないといったストレスもありますが、相手にわかってもらえるといいなと思いながら話しています。

Q. 就労支援課の皆さんにメッセージをどうぞ。

A. 自分のできること、できないことをどれだけ早く見つけるかが、仕事をする上で一番大切だと思います。そして会社の間関係が良好であれば、それを伝えることができます。

どこの場所でも、話せる相手を見つける事、自分のことをある程度見てくれる人が誰なのかを見極める事が大切です。愚痴も言えるし、ストレス発散になります。

特に復職後は、話せる相手を職場で見つける事が大切です。家族と話すのも大事ですが、その中で完結してしまいがちなので、仕事面にはあまりつながりません。職場の人たちは、元の自分を知ってるからこそ、わかってもらえないこともあれば、わかってくれることもあります。「昔はできてたんだから、今だって大丈夫だよ」と思われてしまうこともあれば、「今まで充分やってくれたんだから、フォローしよう」と思ってもらえることもあるのです。今までの自分とのギャップがあるのはつらい事ですが、周りに自分のことをうまく伝えられれば、きっと助けになってくれます。波長の合わない人とでも、うまく伝わる話し方はあると思っています。