

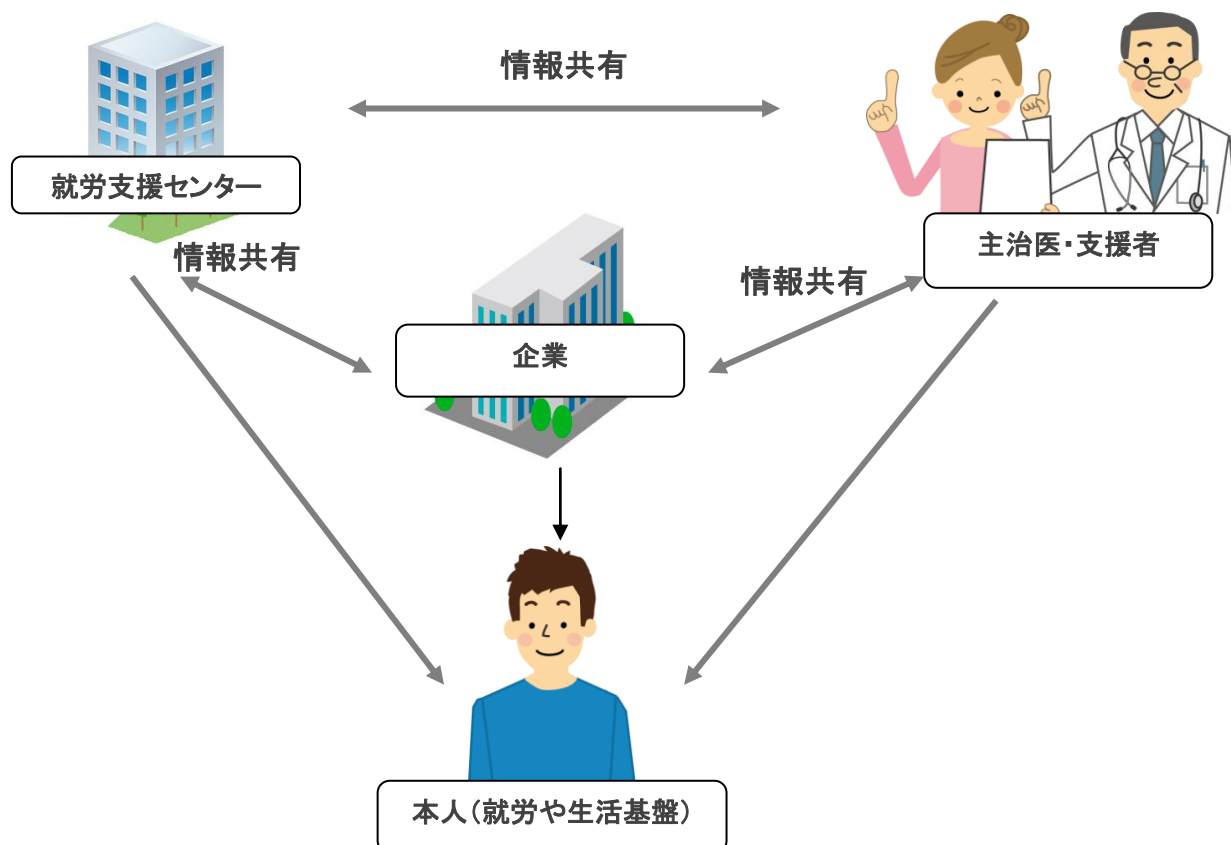
精神障がいの方との接し方

—精神障がいを持つ人の雇用にあたって—



精神障がいと治療について

- 脳神経の病気です。
⇒ 脳内の神経伝達物質のバランスが崩れていると考えられています。
- 継続的な服薬が必要です。
⇒ 糖尿病、高血圧、高脂血症等の身体慢性疾患のように、服薬を続けることが必要です。
- 就職・就学ができるレベルに達することができます。
⇒ 適切な継続的治療・リハビリテーションで回復することができます。
ただどうしても残ってしまう苦手部分(障害特性)があり、人それぞれ異なっています。
- 医療関係者、職場の方、家族、周囲の人たちの理解と連携が必要です。
⇒ 安定した状態を保つためには、継続的な薬物療法だけでなく、医療関係者、職場の方、家族、周囲の人たちの理解と連携が大切になってきます。



精神障がいを持っている方に共通した特徴

すぐれている面



他にも様々なすぐれている面があります。

苦手な面（≡障がい特性）



精神障がいがあるからといって、全てが苦手ではありません。

すぐれている面にも目を向けていただくとその方のイメージが良い方向に変わるかもしれません。

職場で使えるコミュニケーションスキルの紹介

精神障がいの方だけではなくどんな人間関係でも使えるコミュニケーションです。
ご参考にしてください。

①ほめ上手

使える場面：いつでも使えます。

コツ：良いところ探し（ちょっとした良いところ、努力）

相手に伝える（言葉に出して、タイミングよく（行動の直後に））

例：「いつもがんばってるね」、「よくやってるね」、「まちがえがなくて良いね」

「仕事が丁寧だね」「折り方が上手だね」

※いつもより口調がきつかったり、視線を合わせなかったり、表情が硬い時には調子が悪くなっているかもしれません。

↓そのような時には・・・

「調子が悪くてもよく頑張ってるね」

②頼み上手

使える場面：仕事を説明するとき

コツ：語尾を変えてみる（〇〇して→〇〇してくれると助かる）

最後に感謝の気持ちを伝える

〈伝わりにくい例〉

「これを〇〇さんに持って行って」

↓

例：「これを〇〇さんに渡してくれると助かります」

③伝え上手

使える場面：今の言動を注意するとき

コツ：具体的に、断定的に伝える

「さらに良いやり方」という形で伝える

〈伝わりにくい例1〉

「もっと早く来てください」

↓

例：「8時50分にきてください」

〈伝わりにくい例2〉 ※②頼み上手+③伝え上手のスキルを活用

「いつでも良いからやっておいて」

↓

例：「今日の終業までにやってくれると助かります」

★わざとらしい印象があるかもしれませんが、相手にとっては気にはなりません。
語尾を変える、一言加えるのみで、関係性が大幅に良くなることはよくあります。
ぜひ試してみてください。

仕事での悩み集

精神障がいの方が仕事をしていて困ったこと、相談があった事をいくつかご紹介します。

Aさんの悩み



以前と同じミスをして「前にも同じ説明をしたよね」と言われてしまった。気をつけているつもりなのだが、注意されたことが、たまに頭から抜けてしまう。

職場の方の悩み

何度も説明しているのに、よく仕事の手順が分かっていないようだ。前にも教えたはずなのにと思ってしまう。



上記のような状況でお困りになったら・・・



このような場合、職場の方は、体調によりミスが出ることを考慮し、繰り返し説明してください。一度の説明では理解できない場合は、図やメモを用いて説明することで理解が進みます。

Bさんの悩み



他に気が回らなかった。「気がついたらやって」と言われたが、1つの仕事に集中してしまいできなかった。自分の評価が下がってしまうと思いき落ち込んだ。

職場の方の悩み

やって欲しい仕事が色々あったから何個かを頼んだ。でも一つの仕事に取り組み続ける様子があって他の仕事に手をつけられないようだ。



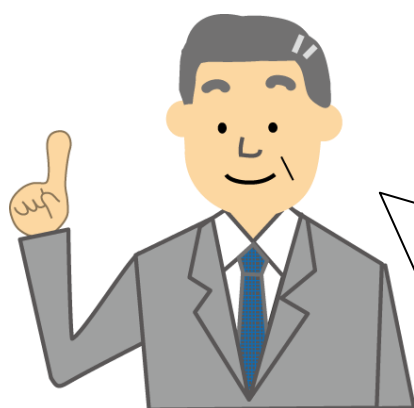
上記のような状況でお困りになったら・・・



このような場合、職場の方は指示の出し方の工夫で同時進行にならないようにしてみてください。仕事を頼む時に上手くいきやすくなります。

最後に

精神障がいの方と働いたことのある企業の方の声ををご紹介します。



一緒に働いてみて、優しく大きな心で本人と接することでこちらの誠意や気持ちは伝わると思いました。

その時には以下のポイントを意識しています。

- ①少しの気遣い
- ②少しのやさしさ
- ③普通に声掛け
- ④褒める

加えてこちらの気持ちや要望がきちんと伝わるように、語尾や強弱に注意してみました。

本人が納得して楽しくやりがいを感じるような職場環境を整えることが障害を持った方と一緒に働く場合には重要だと思いました。それによって、他のスタッフの間でもおたがい配慮をしあえるようになり、職場全体の雰囲気はよくなりました。