



# に・じ・い・ろ



練馬区社協キャラクター  
ネリー

## ごあいさつ

令和5年度がスタートしました。

今年は、例年よりも桜の便りが早く届き、季節の移り変わりに急かされるように新年度を迎えたような気がします。

新年度を迎え、みなさんの周りではどのような変化がありましたか。不安や心配事だけでなく、嬉しいことや楽しいことが起こっても、こころやからだは変化します。さまざまなことが起こるこの季節は、自分自身のこころやからだの声を特によく聴き、変化を感じたときには、早めに相談をして体調を整えていきましょう。

今年度も、レインボーワーク職員一同、みなさんの就労生活が円滑に進むように取り組んでいきたいと考えています。

令和5年度が、みなさんにとって充実した1年になりますように。



障害者就労支援センター レインボーワーク

所長 山岡 多恵

## ○\*○障害者雇用支援月間のおしらせ○\*○

### パネル展

実際に働く姿の写真を通して、障害者雇用をご紹介します。

日時：9月1日（金）～13日（水）

場所：練馬区役所アトリウム



令和4年度：パネル展

### ねりいちマーケット

福祉事業所が作成するオリジナルグッズや食品などを販売します。

日時：9月14日（木）・15日（金）

場所：練馬区役所アトリウム



令和4年度：ねりいちマーケット

### 講演会

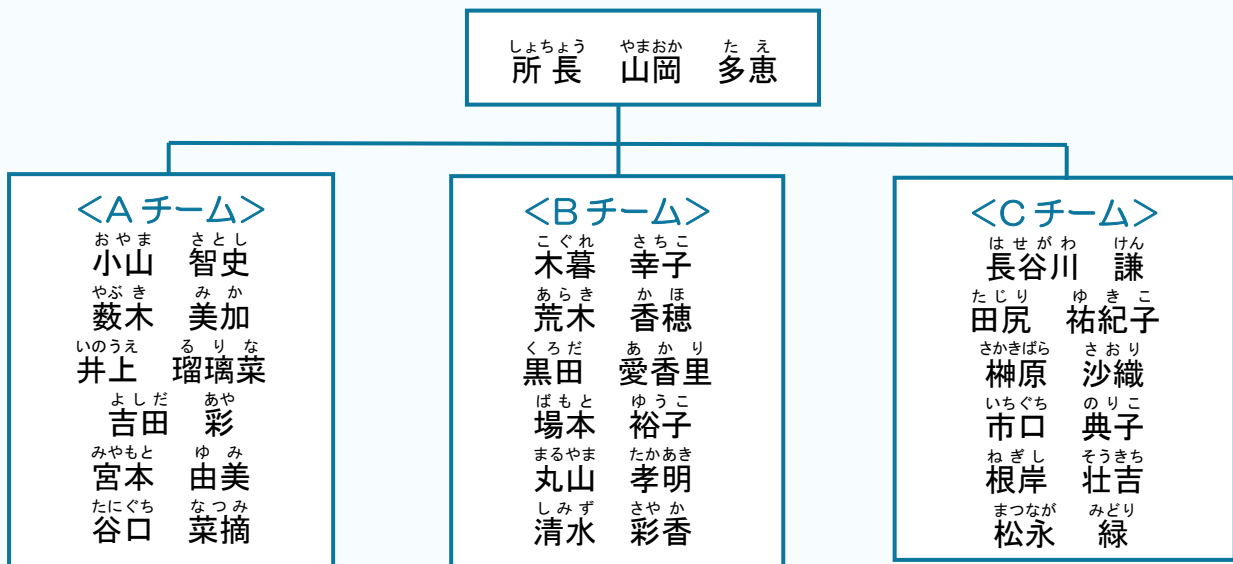
詳細は、8月頃ねりま区報や練馬区社協ホームページに掲載します。

日時：9月29日（金） 午後

場所：練馬区役所地下多目的会議室



令和4年度：講演会



※手代木紀子は、3月末に退職しました。

4月1日付で清水彩香が入職しました。

令和5年度もよろしくお願いいたします。

事務職員 新井 裕子

～ レインボーワーク R職員のある1日 ～

みなさん、レインボーワークの職員がどのように1日を過ごしているのか気になりませんか？  
今回、R職員のある1日に注目し、まとめてみました。

時間	業務	内容
8:15	職場に到着	机の上や電話の消毒作業など仕事の準備を行っています。
8:30	朝礼	朝礼では、支援状況や事務連絡などを共有しています。
9:00	面談、電話・メール対応、記録作成など	企業や登録者の方などとメール・電話でやり取りをしたり、面談を行っています。その後、内容を記録に入力しています。
12:00	昼休憩 🍱	お昼ご飯を食べて午後のために力を蓄えます。
13:00	企業訪問	登録者の方が働く職場へ訪問に行きます。企業の方から話を聞いたり、登録者の方が働いている姿を見学します。 訪問先は、都内だけでなく、登録者の方が働く様々な場所へ行っています。
17:15	退勤	記録の入力漏れがないかなど確認後、1日の業務を終えます。



レインボーワークでは、企業や登録者の方・関係機関など様々なところから相談を受けています。  
そのため、その方に合わせた対応を行うよう日々、心がけています。  
今回の1日紹介で、みなさんに私たち職員のことを知っていただけたら嬉しいです！



ネリー


# ネリー&こぶしちゃんの 働く障害者のためになるコラム


第4回





こぶしちゃん


昨年度まで『自分らしく働くために』というテーマで、ストレスに対してどのように対応していくか、具体的にどのように解決していくかについてご紹介しました。今回は、レインボーワーク登録者のみなさんの心の不調に気づくサインと対処法について聞いてみました。


 今日は、心の不調に気づくサインと対処方法について、みんなから話を聞いていくよ！  
みんなはどういった時に心の不調に気づいているのかな？


 私は、睡眠が乱れると不調だと気づきます。


 不調のサインに睡眠の乱れをあげる人は多いみたい。寝つきがよくなかったり、夜中に目が覚めたり、朝早く起きすぎたり、人によってそれぞれね。

 そうなんだ～！  
なかなか眠れないと、元気が出ないから大変だよ。眠るために、どんな工夫をしているの？


 私はストレッチをする、湯船につかる、早めに布団に入る、などの工夫をしています。眠れそうな日は、取り入れないこともありますね。


 その日の体調や状況に合わせて、やり方を変えているんだね！


 他にも、アロマオイルを使う、寝る前に携帯電話を使わないなどの工夫を取り入れている人もいますよ。


 色々な工夫があるんだね。  
それでも改善しないときは何かしているの？





 精神科に通院しているので、眠れない日が続くと受診日を前倒しにすることもあります。


 不調を感じたら医療機関に相談することも大切だね。他の人はどうかな？


 僕は、なんとなくイライラするときや落ち着かないときに、不調だなあと感じます。


 不調のサインが気分に出るんだね。  
なんとなく気分が優れないと、物事に集中できないよね。どんな対処をしているのかな？

 仕事中に感じることが多いので、その場で深呼吸をしたり、水分補給をしたりして気分を落ち着かせています。

 不調を感じやすい場面も知っているんだね！他に工夫していることはあるの？

 まずは自分で対処して、それでも難しい場合には、上司の許可を取って外気にあたって気分転換をしたり、身近な人に相談したりしています。

 気分転換はとても大切ね。自分の心の不調に気づいて、対処方法を見つけることで、心身の健康につながるね。

 みんなも、自分の心の不調のサインと対処方法を見つけみてね！

参考：レインボーワーク登録者のみなさん・職員



トピックス しょうがいしゃこようりつ ひ あ しょうがいしゃこようそくしんぽう  
\*TOPICS: 障害者雇用率 引き上げ 【障害者雇用促進法】\*

このコーナーでは障害者雇用にかかわる用語や情報についてお伝えします。

令和5年度より、障害者雇用率がこれまでの2.3%から段階的に引き上げられ、3年後に2.7%となることになりました。国や地方公共団体では2.6%から3.0%、教育委員会では2.5%から2.9%へ引き上げられます。なお、法定雇用率は5年に一度の見直しがあり、全ての事業主に法定雇用率以上の割合で障害者を雇用する義務があります。

また、事業主の責務に「雇った障害者の能力を正当に評価し、適当な雇用の場を与える」というこれまでの規定に加え、「職業能力の開発及び向上に関する措置を行う」が明確化されました。

今後、法定雇用率の達成のみならず、障害者が充実した職業生活が送れるよう、環境を整えていくことがこれまで以上に大切となっていきます。

	令和5年度	令和6年4月	令和8年7月
民間企業	2.3% ⇒	2.5% ⇒	2.7%
国や地方公共団体	2.6% ⇒	2.8% ⇒	3.0%
教育委員会	2.5% ⇒	2.7% ⇒	2.9%

※今回の法制度改正では、法定雇用率引き上げの他にも、支援策の強化などがなされています。

詳細は、以下のURL などをご確認ください。

【参考資料・URL】

- <https://www.mhlw.go.jp/content/001064502.pdf>  
(厚生労働省 リーフレット「障害者の法定雇用率引き上げと支援策の強化について」)
- <https://www.mhlw.go.jp/content/001083437.pdf> (障害者雇用対策基本方針 (全文))



## 練馬区社協会員を募集中!

練馬区社協では、地域福祉を推進する活動にご賛同いただき、社協を支えてくださる練馬区社協会員を募集しています。

会員のみなさんには「ねりま社協だより」(年3回発行)をお送りし、地域の情報や活動内容をお知らせしています。

《年会費(一口)》

正会員(個人) 500円以上 ・ 特別会員(個人) 3,000円以上  
団体会員(企業・団体等) 5,000円以上  
詳しくは、レインボーワークの職員にお問い合わせください。

※会費は地域福祉活動の推進や成年後見制度の利用促進、  
災害ボランティアコーディネーターの育成講座などに使われています。



発行 令和5年(2023年)5月

社会福祉法人練馬区社会福祉協議会 障害者就労支援センター(レインボーワーク)

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階

TEL: 03-3948-6501 FAX: 03-3994-1224

ホームページ <https://www.neri-shakyo.com/>

メールアドレス [rainbow-work@neri-shakyo.com](mailto:rainbow-work@neri-shakyo.com)



練馬区社協 facebook