



に・じ・い・ろ



ごあいさつ

ねりまくしょうがいしゃしゅうろうしえん
いつも練馬区障害者就労支援センター レインボーワークの事業にご
きょうりょく
協力いただきありがとうございます。

あたらねんどむかあたらしよくいんくわ
新しい年度を迎え、新しい職員も加わりました。レインボーワーク
いちがん
一丸となって、みなさんの働く環境を整えられるよう支援していき
たいと思います。

さくねんつづしんがた
昨年から続く新型コロナウイルス感染症の感染拡大や令和3年3月の
しょうがいしゃほうていこよりつひあたようじんざいこようしょうがい
障害者法定雇用率引き上げ、多様な人材の雇用など、障害のあるなしに
かか
関わらず、わたしたちの働く環境は、変化しています。



しゃかいじょうきようみきわはたらきぼう
社会の状況を見極めながら、働くことを希望するみなさん
ひとりひとりにあったかんきようをいっしょととの
一人ひとりにあった環境をご一緒に整えていきたいと考
えています。

ちやくようしゅししょうどくひまつぼうしやう
マスクの着用や手指の消毒、飛沫防止用のパネルなど、
かんせんしょうたいさくひつやうひびつづ
感染症対策が必要な日々が続きますが、マスクの下では笑顔
をわす
忘れずに、一日一日を大切に過ごしていきましょう。



ねりまくしょうがいしゃしゅうろうしえん
練馬区障害者就労支援センター レインボーワーク

しよちやうやまおかたえ
所長 山岡 多恵

れいわ ねんど 令和3年度 レインボーワークの体制について

しよちよう やまおか た え
所長 山岡 多恵

<Aチーム>

しゅうしょく ていちゃくしえん
就 職 ・ 定 着 支 援
しゅにん なかだいら わ か こ
主任 中 平 和 嘉 子
こばやし こういち
小林 孝 一
こぐれ さちこ
木 暮 幸 子
ばもと ゆうこ
場 本 裕 子
たじり ゆ き こ
田 尻 祐 紀 子
てしろぎ のりこ
手 代 木 紀 子
あらき か ほ
荒 木 香 穂

<Bチーム>

しゅうしょく ていちゃくしえん
就 職 ・ 定 着 支 援
しゅにん おやま さとし
主任 小 山 智 史
やぶ き み か
藪 木 美 加
さかきばら さおり
榊 原 沙 織
まるやま たかあき
丸 山 孝 明
いのうえ る り な
井 上 瑠 璃 菜
よしだ あや
吉 田 彩
みやもと ゆ み
宮 本 由 美

<Jチーム>

きぎょうかいたく きょうどうじゅちゅう
企 業 開 拓 ・ 共 同 受 注
ていちゃくしえん おち く ない
定 着 支 援 (主 に 区 内)
しゅにん は せ が わ けん
主任 長 谷 川 謙
ねぎし そうきち
根 岸 壮 吉
まつなが みどり
松 永 緑

りんじしょくいん あらい ひろこ
臨 時 職 員 新 井 裕 子

こんねんど こぐれ さちこ たぶしよ いどう ちゃくにん さかきばら さおり あたら にゅうしょく
※今年度より木暮 幸子が他部署からの異動で着任、榊原 沙織が新しく入職いたしました。
ふちわき やすひこ たいしよく あさだ たえこ たぶしよ いどう
また淵脇 康彦は退職、麻田 妙子は他部署に異動となりました。

こんねんど ねが
今年度もよろしくお願いたします。

じぶん はたら 自分らしく働くために [ストレスマネジメント 第4回]

こんかい たいしよほうほう つた
今回は、ストレスへの対処方法「ストレスコーピング」についてお伝えします。

お し く げんいん しげき う ところ からだ ぼうぎよはんのう
ストレスが起きる仕組みは、ストレスの原因となる刺激（ストレッサー）を受けると心や体が防御反応
お はんのう せいぎよ しんしん さまざま えいきょう で
を起こし（ストレス反応）、うまく制御できないと心身に様々な影響が出ます。

この「ストレッサー」へうまく対処していかうとすることがストレスコーピングです。

ストレスコーピングには、大きく分けると以下の2つがあります。

- ストレスの原因（ストレッサー）にはたらきかけていく方法…問題焦点型
- ストレスの受け取り方（考え方や感じ方）にはたらきかけていく方法…情動焦点型

じごう ないよう くわ せつめい
次号からそれぞれの内容について詳しく説明していきます。

かん げんいん ひと ちが かん ほうほう ばめん ひと
ストレスを感じる原因が人によって違うように、ぴったりと感じるコーピング方法も場面や人によって
ちが さまさま しゅだん じゅんび はや たいしよ だいじ
違ってきます。まずは様々な手段を準備しておくこと、早めに対処していくことが大事です。



さんこう こうせいろうどうしやう せいかつしゅうかんびやうよほう けんこうじやうほう
■参考URL：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-068.html>



ネリー&こぶしちゃんの

「はたらく人の法律ワンポイント」勉強会 第4回



ネリー

こぶしちゃん



はる 春になって、新あらしくお仕事しごとについて人ひともいるんじゃないかな？おめでとうございます！



そうだね、新あらしい職場しょくばで緊張きんちようすると思うけれど、新あらしい仕事しごとをするにあたって確認かくにんしなければいけないこともあるよね。



お昼ひるごはんは何時なんじから食べるのか、とかかな？



それもそうだけど、まずはお仕事しごとよね…。そして「労働契約ろうどうけいやく」の確認かくにんを忘れずわすにね。おおまかにいうと、働く人はたら（労働者ひと）が「働はたらきます」、会社側かいしゃがわが「賃金ちんぎんを支払しはらいます」という約束やくそくをすることよ。



労働ろうどうは「契約けいやく」なんだね。そういえば僕ぼくも、初めはじて出勤しゅっしんした日に書類ひにハンコしよるいを押したなあ～。



それはきっと「雇用契約書こようけいやくしょ」だね。雇用契約こようけいやく、すなわち約束やくそくをするときには、「会社側かいしゃがわがその内容ないよう（労働条件ろうどうじょうけん）を、原則げんそくとして書面しょめんで示さなければいけない」と労働基準法ろうどうきじゆんほうだい第15条じようで決まきっているんだよ。



雇用契約書こようけいやくしょにはどんなことが書かかれているの？



おお 大きくは次の6つだよ。



- 本文監修ほんぶんかんしゆ：オフィスヤマキ 特定社会保険労務士とくていしゃかいほけんろうむし 八巻 裕香やまき ゆか
- 参考URLさんこう：「知しって役立やくだつ労働法ろうどうほう」（厚生労働省こうせいろうどうしやう）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000750875.pdf>

けいやく

①契約けいやくはいつまでか…「〇か月契約げつけいやく」のように期間きかんがあるのか、それとも無期雇用むきこようか。

けいやくこうしん

②契約更新けいやくこうしんについて…①で雇用契約こようけいやくの期間きかんを定めてい場合は、更新の有無ばあい、「更新の判断こうしんの仕方しかた」について書かかれているよ。

しごと

③仕事しごとをする場所ばしょ・仕事しごとの内容ないよう

きんむじかん

④勤務時間きんむじかんや休みやす（休憩きゆうけい、休日きゆうじつなど）について…職場しょくばによって様々さまさまだけど、きちんと定められるよ。

ちんぎん

⑤賃金ちんぎん（給料きゅうりやう）…賃金ちんぎんの決定けつてい、計算けいさんや支払いしはらの方法ほうほう、締切りしめきと支払い時期しはら（毎月しき〇日まいつき、など）

や

⑥辞めるときやのきまり…退職たいしよくするときのトラブルらぶるを防ふせぐためにも大切たいせつだね。



求人票きゅうじんひやうに募集条件ぼしゆうじょうけんが書かかれているけれど、あくまで契約時けいやくじに約束やくそくした労働条件ろうどうじょうけんに基づくので、確認かくにんが大切たいせつだね。



僕は⑤の賃金ちんぎんは「牧草ぼくそうを桶おけ60杯分ばいぶん」がいいなあ。



残念ざんねんだけど、労働基準法ろうどうきじゆんほうだい第24条じようで賃金ちんぎんは原則げんそくとして通貨つうかばら払い、すなわち現物支給げんぶつしきゆうはできないと決まきまっているのよ～（でもネリーの場合はいいのかしら…）。

〇●〇 レインボーワークからのお知らせ〇●〇

こようしえんげつかん 雇用支援月間

- 働く障害者パネル展はたら… 9月 7日（火）～14日（火）
- 自主生産品販売会じしゅせいさんひんはんばいかい… 9月16日（木）・17日（金）
- 講演会こうえんかい… 9月30日（木）午後

- 練馬区役所アトリウム
- 練馬区役所アトリウム
- Coconeriホール（練馬駅）



トピックス ようごかいせつ
TOPICS：用語解説 【ナチュラルサポート】

しょうがいしゃこよう ようご しょうほう つた
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



ナチュラルサポートとは？

しょうがいしゃこよう しゅうろう さいに しょうば ひと しぜん う 受けられるサポートのことを指します。

ナチュラルサポートは以下の2つに分けられます。

【1】手助けする、教える、指示するなどの直接的サポート

れい しごと かた こま とぎ
(例)仕事のやり方がわからなくなって困っていた時、たまたま、そばを通った従業員が次に

やるべき仕事を教えてくれた。

【2】誉める、励ます、微笑むなどの心理的サポート

れい にち しごと お しょうば しょうし きょう ほ
(例)1日の仕事終わりに、職場の上司が「今日はよくがんばったね」と誉めてくれた。

しょうば え あんしん はたら
職場からのサポートが得られると、安心して働くことができますね。



さんこう
※参考URL：

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsvr1987/13/0/13_0_25/_pdf/-char/ja

ねりま くしゃきょうかいいん ほしゅうちゅう
練馬区社協会員を募集中！

ねりま くしゃきょう ちいきふくし すいしん かつどう さんどう しゃきょう ささ
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
ねりま くしゃきょうかいいん ほしゅう
練馬区社協会員を募集しています。

かいいん しゃきょう ねん かいほっこう おく ちいき しょうほう
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
かつどうないよう し
活動内容をお知らせしています。

ねんかいひ ひとくち
《年会費(一口)》

せいかいいん こじん えんいじょう とくべつかいいん こじん えんいじょう
正会員(個人)500円以上 ・ 特別会員(個人)3,000円以上

だんたいかいいん きぎょう だんたいとう えんいじょう
団体会員(企業・団体等)5,000円以上

くわ しょういん と あ
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。

かいひ ちいきふくしかつどう すいしん せいねんこうけんせいど りようそくしん
※会費は地域福祉活動の推進や成年後見制度の利用促進、

さいがい いくせいこうざ つか
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。



はっこう れいわ ねん ねん がつ
発行 令和3年(2021年)5月

しゃかいふくしほうじんねりま くしゃかいふくしきぎょうかい ねりま くしょうがいしゃしゅうろうしえん
社会福祉法人練馬区社会福祉協議会 練馬区障害者就労支援センター(レインボーワーク)

とうきょうとねりまくとよたまきた しんねりま かい
〒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 rainwork@agate.plala.or.jp

ねりま くしゃきょう
練馬区社協 facebook

