



## レインボーワークより

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>かんせんしやう</sup>感染症<sup>りやうこう</sup>の流行<sup>つづ</sup>が続<sup>なか</sup>く中で迎<sup>むか</sup>えた、2022年<sup>ねん</sup>。

皆<sup>みな</sup>さんいかがお過<sup>す</sup>ごしでしょうか。



「今年<sup>ことし</sup>こそは良い年<sup>よ</sup>にしよう！」と考<sup>かんが</sup>えている方<sup>かた</sup>もいらっしゃるかもしれません。

これから迎<sup>むか</sup>える新年度<sup>しんねんど</sup>に向けて今<sup>いま</sup>のうちに、自分<sup>じぶん</sup>が出来<sup>でき</sup>ていることや克服<sup>こくふく</sup>したいこと、将来<sup>しょうらい</sup>のことについて考<sup>かんが</sup>えてみるのはいかがでしょうか。

今号<sup>こんごう</sup>の2ページでは住まいについて触<sup>ふ</sup>れています。日々<sup>ひび</sup>の相談<sup>そうだん</sup>の中で、住まいに関するお問<sup>と</sup>い合わせが増<sup>あ</sup>えている印象<sup>いんしやう</sup>です。長<sup>ちやうきてき</sup>期的<sup>あんてい</sup>に安定<sup>しやうらゐ</sup>した就<sup>しゅうろう</sup>労生活<sup>せいかつ</sup>を送<sup>おく</sup>るには、生活<sup>せいかつ</sup>基盤<sup>きばん</sup>が整<sup>ととの</sup>っていることが大切<sup>たいせつ</sup>だと考<sup>かんが</sup>えています。将来<sup>しょうらい</sup>の生活<sup>せいかつ</sup>を考<sup>かんが</sup>える中で「親元<sup>おやもと</sup>から離<sup>はな</sup>れて暮<sup>く</sup>らしてみたいけれど、どのようなところへ相談<sup>そうだん</sup>したらいいのかわからない」「いつまでも親子<sup>おやこ</sup>で住<sup>す</sup>み続けることは難<sup>むずか</sup>しいのかもしれない」と思<sup>おも</sup>う方もいるかもしれません。

住まいについて考<sup>かんが</sup>えるきっかけの一つとして、読<sup>よ</sup>んでいただけると幸<sup>さいわ</sup>いです。

### \*利用登録更新について\*

令和4年度<sup>れいわ ねんど</sup>の利用登録<sup>りやうとうろく</sup>について、登録更新用紙<sup>とうろくこうしんようし</sup>を同封<sup>どうふう</sup>しました。

引き続き<sup>ひ つづ</sup>レインボーワークの利用<sup>りやう</sup>を希望<sup>きぼう</sup>する方は各項目<sup>かくこうもく</sup>に記入<sup>きにゅう</sup>し、

同封<sup>どうふう</sup>の返信用封筒<sup>へんしんようふうとう</sup>に切手<sup>きって</sup>を貼<sup>は</sup>ってレインボーワークへ返送<sup>へんそう</sup>して

ください。【提出期限<sup>ていしゆつぎげん</sup>：令和4年2月25日（金曜日）】





# \*TOPICS : 住まいについて\*

さまざまな く かたち そうだんさき  
様々な暮らしの形やサービス・相談先について  
だいひょうてき しょうかい  
代表的なものをご紹介します。



## 【通勤寮】

しゅうろう ちてきしょうがい ひと たいしょう じりつ  
就労している知的障害の人を対象に、自立の  
れんしゅう いっていきかんにゆうしょ しせつ  
練習のために一定期間入所する施設のことを  
さ しょうがいふくし にゆうきよ  
指し、障害福祉サービスにあたります。入居  
しゃ じりつど おう きよしつ せいかつくんれん み まわ  
者の自立度に応じた居室で、生活訓練（身の周  
り）の整理整頓、金銭管理のやり方等を身につけ  
る）をすることができます。その他にも金銭管理  
（マナーやコミュニケーション）の講座も受けられます。

## 【グループホーム】

しょうがい ひと きょうどうせいかつ ひつよう おう  
障害のある人と共同生活をしながら、必要に応  
じて職員からの助言を受ける障害福祉サービス  
です。一軒家のような場所で共同生活をする場合  
や、アパートで一人暮らしのような形で生活する  
場合があります。グループホームによって支援は  
さまざま しゅうまつ よかかつどう ようい ところ  
様々で、週末に余暇活動が用意されている所も  
あります。  
かじ じしん ひと う  
家事に自信がない人でも、サポートを受けられるの  
で、安心して暮らすことができます。



## 【一人暮らし】

しょうがいふくし こと みんかん ちゅうかい  
障害福祉サービスとは異なり、民間の仲介  
業者等を通じて賃貸住宅を契約します。1人で  
せいかつ きんせんかんり てつづ など じぶん  
生活をするため、金銭管理や手続き等を自分で、  
または支援者と一緒に行う必要があります。自分  
の好きな時間に起きて食事をしたり、外出するな  
ど、自由に生活ができます。  
ほか しゃかいしげん りよう せいかつ  
その他の社会資源やサービスを利用して生活して  
いる人もいます。

## 【その他の社会資源・サービス】

しょうがいしゃちいきせいかつしえん ねりまくない  
■障害者地域生活支援センター：練馬区内では、  
とよたま ひかり おか しゃくじい  
豊玉（きらら）・光が丘（すてっぷ）・石神井（うい  
んぐ）・太泉（さくら）の4か所にあり、生活につ  
いて全般的な相談ができます。

きょたくかいご ていきてき しょうくいん  
■ホームヘルプサービス(居宅介護)：定期的に職員  
が自宅へ訪問し、自立に向けた家事等のサポートを  
受けられます。

ほうもんかんご かんごし きょたく ほうもん しゅじい  
■訪問看護：看護師などが居宅を訪問して、主治医  
の指示や連携により行う看護（療養上の世話又  
は必要な診療の補助）です。

## 【各障害福祉サービスの相談先】

しんたいしょうがい ちてきしょうがい かた す ちく ふくしじむしょ ねりま ひかり おか しゃくじい おおいすみ  
身体障害・知的障害の方：お住まいの地区の福祉事務所（練馬・光が丘・石神井・大泉）

せいしんしょうがい かた す ちく ほうけんそうだんしょ とよたま きた ひかり おか しゃくじい おおいすみ せき  
精神障害の方：お住まいの地区の保健相談所（豊玉・北・光が丘・石神井・大泉・関）

けいさいないよういがい じぎょう くと う じっし かくにん  
※掲載内容以外のサービス、事業を区等でも実施していますので、ご確認ください



# 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6回



これまで「働く人」のための法律を学んできたけど、「働きたい」、つまり仕事を探している人のために勉強できること、何かあるのかな？

募集する会社側の事情を知っておくことで、採用選考の準備に工夫できるかもね。では今回は、会社がどんなことに気を付けて採用活動をしているか、その中でも「公正な採用選考」にスポットを当てて、法律の視点から見ていきましょう！

応募者を公平に選びましょう、ってことかな？

まず「会社は募集・採用時に年齢や性別で制限してはならない」と決められているよ。【労働施策総合推進法第9条・男女雇用機会均等法第5条】

でも、年齢や性別が制限されている求人も見たことがあるよ…？

例外が認められる場合はいくつかあって、例えば年齢については「長期勤続によるキャリア形成を図る場合」など、性別については「防犯上（守衛や警備の仕事）」「風紀上」などがあるよ。

そして、障害者への差別が禁止されているよ。

【障害者雇用促進法第34条】

また厚生労働省の「公正な採用選考の基本」では“仕事をするうえで関係のない健康状態を理由にして採否を決めないように”とされているよ。

じゃあ、障害者求人に応募する場合、障害のことは言わなくてもよいのかな？

「合理的配慮の提供義務」は聞いたことがあるかな？

障害者が「障害のために避けたいこと」を申し出ることができるの。配慮を希望する場合、応募者の側から申し出て会社側と話し合うものね。その場合、必然的に障害について触れることになるね。会社側は「把握できたほうがよいけれど、不用意に聞くことで差別に当たらないか」と考え、聞きにくいことでもあるの。

だから、応募者の側から申し出て、理解してもらう必要があるんだね。

採用する側がどんな決まりのもとに採用活動しているか、知っておくのって大切だね！

そうね。そしてもちろん、就職先選びには企業研究も大切なのでお忘れなく！

### 【参考】厚生労働省

「公正選考特設サイト」<https://kouseisaiyou.mhlw.go.jp/index.html>

「改訂障害者雇用促進法」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyou/shougaisishakoyou/shougaisha\\_h25/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/shougaisishakoyou/shougaisha_h25/index.html)



【本文監修】 オフィスヤマキ 特定社会保険労務士 八巻 裕香



# 自分らしく働くために 【ストレスマネジメント 第6回】

今回は、ストレスへの対処法「ストレスコーピング」のうち、ストレスの受け取り方（考え方や感じ方）へはたらきかけていく方法「情動焦点型コーピング」についてお伝えします。

その一つが、いわゆる「ストレス解消」「気晴らし」です。コントロールできない、肯定的に捉えることが難しいストレスに対して有効とされています。ストレスから物理的・心理的に離れることによって、心と体を守り、エネルギーをためる効果があります。

ただ、どのような方法でも良いわけではありません。例えば、暴飲暴食は一時的なストレス解消となっても、却って体に悪い影響を及ぼします。一方「睡眠をしっかりとる」「深呼吸する」「運動で体を使う」「自然を眺める」「音楽を聴く」など五感を使って集中する手段は、健康的に気持ちを切り替えることができます。

ストレスへの対処法の種類を沢山持ち、状況に応じて使い分けられると良いでしょう。皆さんはどんな手段を持っていますか？



\*参考書籍『ストレス・マネジメント入門: 自己診断と対処法を学ぶ』（中野敬子）

## 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。

詳しくは、レイン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4年(2022年)2月

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 [rainwork@agate.plala.or.jp](mailto:rainwork@agate.plala.or.jp)

練馬区社協facebook

