



ごあいさつ

2023年が始まって約1ヶ月が経過しました。新型コロナウイルス感染症も予断を許さない状況が続いていますね。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

今年こそは！と休日のお楽しみや、新たな目標へのチャレンジを考えている方もいらっしゃるかもしれません。

今号の2ページでは、前号に引き続き就職活動についてインタビュー記事を掲載しています。就職活動と一口に言っても、一人ひとりそれぞれの進め方があります。皆さんが就職活動を進めるうえで、イメージ作りの参考になれば幸いです。

利用登録更新について

令和5年度の利用登録について、登録更新用紙を同封しました。
引き続きレインボーワークの利用を希望するかどうかを記入し、
同封の返信用封筒に84円切手を貼ってレインボーワークへ返送
してください。【提出期限：令和5年2月28日（火曜日）】



<レインボーワークからメールアドレス変更のお知らせ>

レインボーワークのメールアドレスが令和4年6月から新しくなりました。アドレスの登録とご確認をお願いします。

rainbow-work@neri-shakyo.com（-：ハイフン）

このアドレスは全職員共通で、毎日沢山のメールが届くため
件名や本文に、ご自分のお名前と宛先の職員名を書いていただくと、
スムーズです。確実に開封・確認するためにもご協力をお願いします。



ネリーの「はたらく障害者のためになるコラム」 就職活動で大事な“マッチング”



ネリー

障害者雇用を目指す
就職活動について、今回は
就職活動で大事な“マッチング”
についてお話を聞いていくよ！



Bさん

就労継続支援A型事業所など
の福祉サービス利用を経験後
レインボーワークに登録し、
実習等を経て就職が決定。



Bさん、今日はよろしくお願いします。
早速ですが、レインボーワークに相談したき
っかけを教えてください。



職歴が少ないこと、働いていないことに焦っ
ていたのですが、とにかく就職したい、という思
いが強かったです。しかし、福祉サービス
を利用していただけは、ただ働けたらいいとい
う気持ちから、アルバイトを転々としても長
く続けることができませんでした。

その経験から、自分に合った職場で安定して
就労するために支援を受けたいと思い、レイ
ンボーワークへ相談をしました。



自分に合った職場で安定して働きたい、とい
う思いからレインボーワークに相談してく
れたんだね。

レインボーワークではBさんの作業やコミ
ュニケーションの特性を確認するために初
期評価を実施したけれど、どうでしたか？



作業の傾向だけでなく人との接し方の傾向
も含めて、自分の得意、不得意がわかったこ
とで発見につながりました。客観的な評価は

ありがたいと思いました。



それはよかった！そのあと就職活動でBさ
んが工夫したポイントはあったのかな？



大切にされたことは、レインボーワークの担当
者のアドバイスをしっかり聞くことです。



どんなアドバイスが
とくによかったですか？



働き方や就業先を選ぶための
アドバイスがよかったです。

初期評価の結果と私の就職先の希望を踏ま
えて、トライアル雇用やそれに近い職場など
いくつかの選択肢を提案してもらいました。
現在の職場の求人情報をみて自分に合っ
ていると思いチャレンジしてみました。



就職活動で気を付けたことはあるかな？



実際の職場で作業を行う採用選考中に、作業
ができる人を見て「不採用になるかもしれな
い」と落ち込みそうになることがありました。
その時は自分にプレッシャーをかけないよ

(次ページへつづく)

うにした結果、内定が決まりました。



内定おめでとうございます！働き始めてから気を付けていることはありますか？



向上心を忘れないことです。仕事では自分なりの工夫をしたり、職場の人に相談したり、レインボークの担当者に話を聞いてもらったりなどを続けています。

また、休日の過ごし方もバランスを意識して翌週への元気づくりをしています。それがモ

チベーションの維持につながっていると感じています。



Bさんの真面目に就労へ向かう気持ちと、レインボークの助言から、より良い職場選びができたんだね。そして、Bさん自身も工夫をしながら今の職場で力が発揮できているんだね！

今日はお話を聞かせてくれてありがとうございます！

自分らしく働くために [ストレスマネジメント 第9回]

これまで職場での困りごととその対処法について伝えてきました。

前号までにお伝えしたことをまとめておきます。

・まずは困ったこと、それに対して“どうしたいか”を考えます。

A) 自分で対処する（気分転換等でやりすごす、乗り越えられるよう努力する等）

B) 周りの力を借りる（業務内容や環境の変更等を依頼する）

→B の場合、職場へ相談してみます。可能であれば「困っている内容、その理由、影響（体調等）、それに対して自分が希望すること」を整理しておくといよいでしょう。なお、職場の方に直接相談するのがまだ難しいという場合は、ご家族やお友達、支援者であるレインボークの担当職員に相談してみてください。

職場に相談する時には、突然話し始めるのではなく「今よろしいでしょうか」と断りを入れ、「〇〇についてご相談したいのですがお時間頂けますか？」と確認をします（職場によってはメールやネットワーク上で相談の予約を入れます）。

なお、職場の都合や他の方との兼ね合い等の理由から、伝えたい希望すべてを聞き入れてもらえるとは限りません。

まずは整理して相談してみることで、それだけでも“モヤモヤした困りごと”から変わっていく第一歩になると思います。皆さんが少しでも前向きな気持ちで就労できるよう、応援しています。



【福祉大会表彰ご報告】

今年度レインボーワークの登録者からは、五十嵐 友彦さんと、高橋 稔さんのお二人が長年の勤続と職場での活躍から、地域活躍者として練馬区長より表彰されました。

五十嵐さんは、物流会社で24年間勤務し続けています。自分でできる仕事を職場に提案し、いまでは職場で頼られる存在になっているとのことです。



＜高橋 稔さん＞



＜五十嵐 友彦さん＞

高橋さんはパンを作る会社で12年目の勤務となります。徐々に勤務時間数を増やし、丁寧で確実なお仕事事が職場で評価されています。

お二人とも表彰おめでとうございます。
これからも頑張ってください！

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）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

練馬区社協

Facebook

