

## 精神障がい者とはたらく

### うつ病とは？

うつ病とは“心の症状”だけでなく“からだの症状”があらわれることも  
だれにとっても身近なもの

うつ病の患者数は近年増加しており、およそ73万人にのぼると報告されています。約16人に1人が発病すると言われています。

うつ病はだれにとっても身近な病気になっていると言えます。だれでも、いやなことや悲しいことがあると、気分が沈んだりやる気がなくなったりすることがあります。しかしうつ病は日常で感じる一時的な気分の落ち込みなどではありません。言葉では表現しようがないほどつらい沈んだ気分、または興味や喜びの喪失がほとんど1日中、ほぼ毎日、2週間以上も続き、仕事や日常生活に困ることができてしまう・・・これが「うつ病」といわれるものです。

#### うつ病の「こころ」と「からだ」の症状

うつ病は、脳の動きに何らかの問題が起きた状態であると考えられています。気力で解決できるものではありません。うつ病は治療が必要な病気です。

うつ病の症状には、抑うつ気分、興味または喜びの喪失、意欲の低下などの“こころ”の症状があります。しかし、うつ病は“こころ”だけでなく、いろいろな“からだの症状”が現れてきます。



#### こころの症状

- 抑うつ気分
- 不安・あせり
- 遠くへ行きたい・消えてしまいたい
- 興味または喜びの喪失
- 意欲の低下・おっくう感
- 自分を責める
- 会話や本などの内容が頭に入っていない

#### からだの症状

- 睡眠障害
- 食欲の減退
- 疲労感・倦怠感
- 動悸・息苦しさ・口が渇くなど
- からだの重さや痛み
  - ・うつ病にともなう「からだの痛み」とは？
  - ・うつ病にともなう「からだの痛み」の影響
  - ・うつ病と「からだの痛み」との関連とは？

#### うつ病には「からだの重さや痛み」がともなうことも・・・

うつ病のからだの症状には、睡眠障害、疲労感、食欲の減退、動悸・息苦しさ・口が渇くなど、さまざまな症状があるとされています。

また、頭や肩などの「重さや痛み」が、ともなうこともあると考えられています。

#### うつ病が日常生活の困りごとを引き起こすことも・・・

うつ病になると日常生活に悪影響を及ぼすことがあります。

例えば、以前と比較して会社や学校へ行けない。また、職場へはなんとか行けるものの仕事うまくできない。当たり前になっていたことがこなせない。趣味やレジャーをしたいと思わ



ない。人づきあいがおっくうになる・・・といった困りごとが目立ち始めてきます・・・次号へつづく

# しもきた活動紹介

## 定着支援のあり方

新型コロナウイルスに対する感染拡大防止のため、当センターでは面会制限等のある施設や会社への訪問の代りとして、登録者様にアンケートを送付し、困りごとや仕事上の悩みについて回答をいただいております。

また雇用されている企業様には、メールや電話といった手段を用いて、働いている皆様の企業でのご様子を確認させていただきました。

当センター登録者の皆さんはコロナウイルスに関連した解雇はありませんが、一部自宅待機といった状態にある方もいました。

1日も早くコロナウイルスの感染が終息し、自由に行動できる日が待ち遠しいかぎりです。

定着支援業務ばかりではなく、当センター主催の連絡会議や在職者交流会、ぴあサポート活動、企業交流会についても中止、もしくは延期といった処置を講じております。何とぞご理解のほど、よろしくお願ひ申し上げます。



## 新規求職者

今年度、新たに当センターへ登録いただいた方は9名となっております。そのうち6名の方が新規求職者で、新規登録・新規求職者の障害内訳は精神障害8名、知的障害1名となっております。

今後は相談を重ね、ご自分に合った働き方や働く場所を見つけるお手伝いをしていくこととなります。

担当させていただく我々は就職そして、地域での生活を確立するその日まで支援を継続していきます。お互い力を合わせ、前へと進んでいきましょう。

**GO!**



**GO!**

令和2年 しもきた事業実績 (6. 30現在)	
登録人数	195人
在職者	100人
今年度就職者	13人

## 幕張ワークサンプル

幕張ワークサンプル(MWS)を当センターに導入いたしました。MWSは様々な作業を体験したり、職業生活に必要なスキルの獲得に役立つ、効果的な職業リハビリテーションのためのツールになっています。



### 訓練科目

OA作業	数値入力	画面に表示された数値を表計算ワークシートに入力
	文書入力	画面に表示された文章を枠内に入力
	コピー&ペースト	画面に表示されたコピー元をコピー先の指定箇所にペースト
	検索修正	指示された内容にそってデータを検索し訂正
	ファイル整理	画面に表示されたファイルを該当するフォルダに分類
事務作業	数値チェック	納品書をもとに請求書の誤りをチェック訂正
	物品請求書作成	指示された条件にそって物品請求書の作成
	作業日報集計	指示された日時・人に関する作業日報を集計
	ラベル作成	ファイリングに必要なラベルを作成
実務作業	ナプキン折り	ビデオを見た後、ナプキンを同じ形に折る
	ピッキング	指示された品物をそろえる
	重さ計測	はかりで品物の重さを計量する
	プラグ・タップ組立	プラグやタップを組み立てる

OA作業、事務作業、実務作業など様々な職務に対応できるワークサンプルであることから、職業能力を評価するだけでなく作業を行う上で必要となるスキルや職務遂行を可能とするために、補完手段、補完行動、他者からの支援等を理解すること。様々な状況で現れる職業上の問題に対応できるよう訓練課題としての機能も果たすことができます。

就労系福祉サービス事業所を利用し、就職を希望されている方の訓練や評価に使用することも検討させていただきます。

詳しくは当センターまでお問い合わせください。

夏の甲子園の代替大会が青森でも開催されることとなりました。

ねぶたやお祭りが中止となっている現状、青森の夏が熱く燃え上がるよう「皆さん」母校の球児に熱い声援を送りましょう。  
(くれぐれも感染症にご注意ください。)

