

社会復帰して家族への罪悪感を解消したい人、 他にいませんか？

もしあなたがうつ病などの精神疾患に悩んでおり、年齢が18歳～65歳で、社会復帰したいと願っているなら、これはあなたが今まで見た中で最も重要なメッセージとなるでしょう。

なぜなら、これから話すことは、まだ世の中にほとんど知られていないけれど多くの人を社会復帰させた効果実証済みの方法を徹底解説するものだからです。

ぜひ最後まで読んで下さい。

15年前のある晩春の昼下がり、2人の若者が同じ大学を卒業しました。彼らには共通点が多くありました。どちらも若い男性で、学生時代の成績は中の上、感じの良い人柄でした。それに2人とも一大学を卒業する若者のほとんどがそうであるように一将来に野心的な夢を抱いていました。

彼らには、大学卒業後も共通点が多くありました。どちらも新卒でIT企業に就職し、システム開発の仕事をしていました。仕事は忙しかったですが、上司や仲間に恵まれ、充実した毎日を送っていました。彼らの努力が会社に認められ、5年前に2人とも若くしてマネージャーに昇格しました。

自分の頑張りが報われ、今まで以上に仕事を頑張ろうと考えていたそのとき、、、会社の業績が落ちてきたのです。

マネージャーとしての責任が重くのしかかってきます。

2人ともこれまでとは比べものにならないくらい働きました。月の残業は100時間を超え、深夜や休日に働くことも当たり前です。また、今までは上司の指示に従っていれば良かったのですが、マネージャーになったからには部下の指導、プロジェクトの管理、売上に対するノルマもあります。

朝は誰よりも早く出社して会社の電気をつけて仕事を開始し、夜は終電で帰る。家に帰ってからも夜中まで仕事をしていました。

家族から「**体を壊すから休みなさい**」と何度言われたか分かりません。

会社のため、仲間のため、お客さんのため身を粉にして働きました。

しかし、とうとう限界がきました。

一つのプロジェクトが終わりほっと一息ついた瞬間、体が動かなくなったのです。

すべてに対してやる気がなくなり、会社にも行けなくなりました。不安に押しつぶされそうになり、会社からの電話にも出れなくなりました。これまで楽しめていたことも楽しめなくなります。食事をするのも、お風呂に入るのも、部屋の掃除をするのもおっくうです。人と話をするのもつらくて、自分の部屋に引きこもってしまいました。



家族が心配して精神科に連れて行くと、

「うつ病ですね」

と医師に診断されました。

うつ病という病気があることは知っていましたが、2人とも自分がうつ病になるとは夢にも思っていませんでした。

そして、うつ病がこんなにつらいとも……。

とても働ける状態でなかったため、2人とも会社を休職することになりました。

しかし会社もいつまでも休職を認めてくれるわけではありません。
うつ病の治療は続けていたものの完治しなかったため、
2年前に2人とも退職となってしまいました。

この2人が最近、卒業15周年記念の同窓会に出席するために母校に戻ってきました。

彼らには、今でも多くの共通点がありました。
どちらもうつ病の治療を続けた結果、以前よりも症状が改善していました。
そして、ここ1年はどちらも就職活動を続けていました。

ただし、異なる点が1つだけありました。
2人のうち1人はまだ仕事が見つからず、
もう1人は一般企業に就職していて今後も仕事を続けられそうだということです。

その差が生まれた理由

「なぜこのような差が、人々の人生には生まれるのだろう」
そんな風に思われたことはありませんか？
生まれつきの知性や才能、努力が常にその要因とは限りません。
彼ら2人のうち1人が就職に真剣で、もう1人が不真面目だったというわけでは
ありません。

その違いは、何を知っていて、その知識をどのように活用するかにあるのです。

ある情報を「**知っていたか否か**」によって人生が変わることがあるのです。
彼ら2人のように……。

誰の情報を信じるか

From : 宮里竹識 (みやざとたけし)

私の名前は宮里竹識。

うつ病による障害年金に特化した社会保険労務士です。
前年度は1,797名から障害年金の相談、資料請求を受け、
毎月10名限定で障害年金のサポートをしています。

私に相談や問合せをしてくる人のほとんどがうつ病で、
時々統合失調症や双極性障害の人からも相談があります。

また、病気で苦しんでいる本人だけでなく、
家族からの相談も多いです。



相談内容のメインは障害年金に関するのですが、
数多くの人と話をしているうちに、
みなさん同じことに悩んでいるということが分かってきました。

「今の自分がみじめで、家族に申し訳ない」 「早く社会復帰したいけど、昔のように働ける自信がない」

このような悩みをあなたも持っているのではないのでしょうか？

とても働ける状態ではなく療養に専念すべき人に対しては
障害年金というサポートがあります。

しかし、“**社会復帰**”したい人は何をすれば良いのでしょうか。

仕事を探したいのであればハローワークに行けばいい、
というのは良い選択肢とはいえません。

うつ病で苦しんでいる人がそう簡単に仕事を見つけられるものではないからです。

- 自分に合った仕事がない
- 仕事に必要なスキルがない
- 人と話すのがおっくうで、面接にも行けない
- 何とか面接までたどり着けても不合格となる
- 運良く就職できたとしても仕事を覚えられず、対人関係が悪化して退職してしまう

あなた1人で仕事を探そうとすると、このような事態が予測されるのです。

実際、うつ病で退職した人が再就職するのは簡単ではなく、再就職できたとしてもすぐに退職してしまうケースが後を絶たないのです。

どうすればうつ病などの精神疾患で退職した人が社会復帰できるのか、私は考え続け、行動を繰り返してきました。

あるときは自治体の就労支援担当者と話をし、またあるときは障害者支援団体と打合せをしました。

あらゆるアイデアを試してきました。

あるアイデアは失敗し、またあるアイデアは一定の効果は上げたもののすべての案件で使えるものではありませんでした。

しかしとうとう、発見しました。

1. 就職のための、ビジネスマナー、電話対応、PCスキルなどを学べる
2. 面接の練習ができる
3. コミュニケーションスキルを取り戻す訓練がある
4. 就職先を紹介してくれる
5. 企業見学・就労体験ができる
6. 入社後もサポートしてくれる

これらうつ病者が社会復帰するのがあると嬉しいサポートがそろったプログラム。

あなたは家族への罪悪感を解消したいですか？
社会復帰して昔のような活力ある生活を取り戻したいですか？

その解決策がこちらです。

『ヨツバノハ 就労支援サポート』

「ヨツバノハ」とは、全国の就労移行支援事業所を紹介し、障害をもった人に社会復帰してもらうためのサービスを提供しているところです。

【就労移行支援事業所とは】

障害者総合支援法に定められた障害福祉サービスのひとつである「就労移行支援」を提供する事業所です。

働くことへ障害のある人に、仕事をする上で必要なスキル等を身につける職業訓練のほか、面接対策などを通して就職活動をサポートします。

今回、この「ヨツバノハ」に協力してもらうことができ、次のような流れであなたの社会復帰をサポートできるようになりました。

- ①就労相談コンシェルジュによるヒアリング
- ②就労移行支援事業所の紹介・見学・体験
- ③障害福祉サービスの申請
- ④就労スキルを身につける
- ⑤就職活動サポート
- ⑥就職後のサポート

うつ病などの精神疾患と戦っているあなたが社会復帰するためのサポートメニューです。

1つずつ説明していきます。

①就労相談コンシェルジュによるヒアリング



病気の症状や程度、性格、住んでいる場所、どのような働き方をしたいかなどによって、社会復帰のために何をすべきかは、人それぞれ変わってきます。

そこで、最初に就労相談コンシェルジュによるヒアリングを行います。

コンシェルジュがあなたの社会復帰に必要なことを確認しますので、あなたはコンシェルジュの質問に答えるだけで、今後の社会復帰への道筋が見えてくるはずです。

あなたの社会復帰に就労移行支援事業所の活用が効果的だと分かったら、次は「どの就労移行支援事業所」を利用するかを検討します。

というのも、就労移行支援事業所は全国に2,700箇所あるといわれていますが、それぞれの事業所には特徴があり、サポート内容も異なるからです。精神疾患を専門にしている事業所もあれば、精神疾患者のサポートは不慣れという事業所もあるのです。

せっかく就労移行支援事業所を利用しても、あなたに合わない事業所を選んでしまうと社会復帰につながりません。

当然ですが、自分で適切な事業所を探すのは大変です。

事業所がどこにあるのか、どんなサポートをしてくれるのか、自分に合っているのか、これらを判断し分からないことは問合せをする。

それを問題なくできるのであれば、苦労しないですよ。

でも安心してください。

就労相談コンシェルジュがあなたの社会復帰に有効かつあなたの自宅から通える事業所を探しますので、あなたが事業所選びに苦労する必要はありません。

②就労移行支援事業所の紹介・見学・体験



あなたの社会復帰に有効な就労移行支援事業所が見つかったら、まずは事業所見学をしてみましょう。

事業所見学の申し込み手続きについては就労相談コンシェルジュが行いますので、

あなたは事前に決めた日に事業所へ行くだけです。

就労移行支援事業所に行くと、スタッフが事業所の紹介やサポート内容の説明を行います。事業所内を見学し、実際の雰囲気を感じ取ってください。見学だけでなく体験利用できるところも多いので、ぜひ体験利用を活用し、事業所を利用するか検討してください。

③障害福祉サービスの申請



就労移行支援事業所の利用を決めたら、次はお住まいの市区町村へ障害福祉サービスの申請を行うこととなります。

少し面倒に感じるかもしれませんが、この手続きを行うことで公的支援を受けられるようになり、ほとんどの人が費用負担なしで就労移行支援事業所を利用できるようになります。

福祉サービスの申請は自分で市区町村に行って行うこととなりますが、申請方法や書類の書き方を事前に就労移行支援事業所のスタッフがアドバイスしますし、申請時にもスタッフが同行してくれることもありますので、気軽に相談ください。

福祉サービスの申請をすると市区町村の職員があなたの自宅を訪問し、福祉サービス認定のためのヒアリングが行われます。ヒアリングといっても、生活状況や就労意欲などについての簡単なものですので、ありのままを回答すれば大丈夫です。

ヒアリングの結果問題ないと判断されると、「サービス受給者証」が交付されます。これによって就労移行支援事業所を正式に利用できるようになります。

④就労スキルを身につける



就職して仕事を続けるためには様々なスキルが必要となりますが、「自分にはスキルが足りない」と思っている人がほとんどです。

そのような人のために、就労移行支援事業所では、社会復帰のために様々なスキルを学ぶことができます。

●通所訓練

社会に出ると、決められた日時に出勤し、決められた時間働くことが求められます。しかし病気の症状によっては決まった時間に出社できないという人もいます。通所訓練を行うことにより、決まった時間に家を出る、電車に乗る、出勤することが行えるようになります。

●ビジネスマナー講座

仕事をする上では、身だしなみや挨拶、敬語を使うといったことは「できて当たり前」と考えられています。しかしうつ病などで気持ちが落ちているときは、これまでできていたことでも自信がなくなり、不安になってしまいます。もしあなたがビジネスマナーに不安を感じているのであれば、この講座を受けて自信を取り戻してください。

●PC講座

多くの仕事ではパソコンを使って作業を行います。とくに事務作業においてはパソコンは必須といって良いでしょう。しかしパソコンは普段から使っていないと操作を忘れてしまいます。そこでこのPC講座を受けて、タイピングやデータ入力、WordやExcelなどの基本操作方法を学んでください。

●グループワーク

うつ病などの精神疾患を発症してしまうと、人と話をする事自体がおっくうになり、相手の話を理解できない、自分の伝えたいことをうまく言葉にできないということが起こります。

しかし社会にでるとそんなことは言っていられなくなります。

どんな仕事でも、人とコミュニケーションを取ることが必要になってきます。

グループワークを行うことで、コミュニケーションスキルを取り戻すことができます。

●各種軽作業

いくら社会復帰するといっても、いきなり難しい仕事をする事はできません。

まずはチラシ折りや書類の分別作業など、簡単なことから始めてステップアップしていきましょう。

●自己分析・企業研究

就職するということは、あなたは労働を提供し企業は給与を支払うという雇用契約を企業と締結することでもあります。

その前提として、あなたが提供できる労働と企業が求める労働内容が合致している必要があります。

そのため、自己分析をして自分のできることとできないことを整理することや、希望する企業がどのような会社かを調べることが、就職するためには重要になってきます。

●電話対応

電話に出ることが苦手という人は多いものです。

しかし「電話には出たくありません」なんてことを就職の面接で言うと間違いなく落とされてしまうでしょう。

そうならないよう、ロールプレイングを通して電話対応ができるようにしておきましょう。

その他にも、就労移行支援事業所によって様々なサポートがありますので、あなたが社会復帰するために効果的なスキルを磨いていきましょう。

⑤就職活動サポート



就労スキルを学んだ後は、いよいよ就職活動に入ります。
あなたのもっているスキルや希望する仕事に合わせて、
具体的な就職先を案内していきます。

そのまま企業の求人に応募することもできますし、
企業によっては就職前に体験実習を実施しているところもありますので、
まずは体験実習を受けても良いでしょう。

その他、履歴書の書き方支援や面接の練習なども行っています。
事前に入念な準備をした上で就職活動が行えますので、
あなたの不安はかなり軽減できるはずです。

⑥就職後のサポート



無事に就職が決まったからといっても、まだ安心できません。

なぜなら、入社までは「新しい職場に馴染めるだろうか」といった不安がつきまとい、入社してからも仕事が覚えられなかったり、人間関係がうまく構築できなかったりで、すぐに退職してしまうケースが多いからです。

せっかく就職できても、すぐに退職してしまうのでは社会復帰とはいえません。

そのため、就職後もあなたが継続して仕事を続けられるよう、次のようなサポートを行います。

【入社まで】

入社までは不安な日々を過ごしていると思います。
そのため、就労移行支援事業所のスタッフと入社前に面談をしてください。
事業所のスタッフは就職先企業の担当者と事前に話をしていますので、入社後の仕事や職場の雰囲気を知ることなどすればあなたの不安を軽減できるでしょう。

【入社直後】

入社直後は、仕事が適切に行えているか、人間関係を構築できているかといったことが問題となりやすいものです。
本来ならあなたと会社とで解決するものですが、これまで病気で療養してきたことを考えると、自分で解決することが難しいことも考えられます。
そのため、就労移行支援事業所のスタッフがあなたと会社の間に入り、円滑な関係作りをサポートしていきます。

【入社数ヶ月～1年程度】

あなたも仕事に慣れ、会社とも自然な関係を築いていく段階です。
あなたの状況に応じて、就労移行支援事業所も徐々に介入頻度を下げていきます。
もちろん仕事や人間関係などで悩みがあれば、いつでも相談してください。
問題解決のためのサポートを行います。

以上が、就労支援サポートの全プログラムです。

もちろん人それぞれ状況が異なるため、あなたに適したものとなるようにサポートの内容が変わることもありますし、あなたが選んだ就労移行支援事業所によってもサポート内容が変わることもあります。

しかし、あなたが社会復帰するまでフルサポートするという点は変わりません。

少しだけ、就労支援サポートを依頼してくれたお客さんの声を紹介します。

【30代男性、躁うつ病の方】

うつ病でできる仕事を探していたら、ヨツバノハのホームページにたどりついて思い切って電話しました。今思っている不安などを聞いていただき、東京にある就労移行支援事業所を紹介してもらって、見学・体験をすることになりました。

体験後にその事業所を利用することになりましたが、初めは、体力的、精神的にもしんどい時期がありました。

スタッフの方から「焦らなくても大丈夫です。自分のペースで進めましょう！」とアドバイスを頂き、徐々に慣れてきて就労意欲も湧いてきました。日々パソコンを使ったデータ入力や書類の作成など事務全般のスキルを身につけることで自分に自信が持てるようになって、次第に「就職したい」という気持ちになりました。就職活動では、事前に応募書類の書き方のアドバイスや面接の練習をしていたので自信をもって面接に臨むことが出来ました。

内定を頂いた会社は、入社前に体験入社があって通勤や職場環境など事前に確認ができたので安心して入社を決める事が出来ました。

私くらいの年齢でも障がい者枠で正社員の仕事に就けたので、迷った時はとりあえず一歩踏み出す勇気をもつことをおすすめします。



【40代女性、うつ病の方】

地域生活支援センターでパンフレットを見て知りました。

就労移行支援事業所はスタッフの方々の何気ない気配りが素晴らしく打ち解けやすい方ばかりでした。

また、一人暮らしなので、孤立してしまいがちでしたが、仲間ができました。仲間との人間関係からコミュニケーションスキルが身に付きました。

どういうときに何が原因でストレスを感じて体調を崩してしまうのかを自分なりに把握する事が出来たので通所前より体調のコントロールがしやすくなりました。



パソコンの訓練は初心者だったのですが、私のペースに合わせて初歩的なタイピングから教えてくれました。Word、Excel、Powerpointは自分のペースで進められるところが良かったです。

わからないときは丁寧に教えてくれました。

グループワークはユニークで面白かったです。話し合いを重ねることで、自分の意見を主張したり、人の意見をしっかり聞く勉強ができました。

ビジネスマナーは座学と実践編があって、社会的なスキルが身に付きました。

今も通所していますが、週3日から週5日通所できるようになったこと、長時間の訓練に対応できることになったことに喜びがあります。8カ月の利用で自分の能力の伸びが実感できています。

あなたの社会復帰に最も効果が出る方法

私は、うつ病などの精神疾患に悩んでいる人にとって、この方法こそが社会復帰に最も効果的な方法だと思っています。

就職するために必要なスキルを身につけ、就職活動の支援、就職後のサポートまでもあることから長く続けられる就労を目指すことができます。

全国200箇所以上の就労移行支援事業所と提携していますので、あなたが日本に住んでいればこのサポートを受けることができます。

でもこれだけ充実した就労支援サポートですので、
どれほどの費用がかかってしまうのか気になっているでしょう。

でも安心してください。

おそらくあなたは、この「ヨツバノハ 就労支援サポート」の全プログラムを

「無料」

で利用することができます。

間違いではありません。

「無料」で全てのサポートを受けることができます。

なぜこのようなありえないことをするのかについてですが、理由は二つあります。

一つは、あなたに安心して就労支援サポートを申し込んでほしいからです。

二つ目の理由は、国が障害者雇用に力を入れていて、このサポートにも公的支援があるからです。だからこそ無料でこれだけのサービスを提供できるのです。

ただし、すべての人が無料というわけではありません。

やはり公的資金が投入される以上、経済的に余裕のある人には一定の費用が発生します。

※世帯収入が一定以上ある人の場合は、負担上限額が月9,300円～37,200円となります。

実際には、このサービス利用者の**80%～90%の人は無料**となっています。

しかし、 全ての人が申し込めるわけではありません

なぜなら、一定の要件を満たしていなければ公的支援の対象にならず、
サービスを提供することができないからです。

具体的には次の二つの要件を満たしている必要があります。

要件①：18歳以上65歳未満である

要件②：うつ病などの精神疾患、障害や難病を抱えている

とくに下記のような人は、ぜひ参加を検討ください。

- ・ 家族への罪悪感を感じており、社会復帰することで罪悪感を払拭したい人
- ・ 症状が軽すぎて障害年金に該当しなかったが、障害者手帳を持っている人
- ・ 障害年金を受給しながらいつかは社会復帰を考えている人
- ・ 保険料納付要件を満たしておらず、障害年金に該当しない人
- ・ 障害により何をやるにもやる気が起こらなかったが、就労機会を探すことで、いきいきとしたライフスタイルを送りたい人
- ・ 生活保護を受けていて障害年金の受給は難しい人
- ・ 初診日から1年6ヶ月経過しておらず、障害年金の手続きを開始していない人

もしあなたが社会復帰をして生き生きしていた頃の自分を取り戻したいのなら、下のリンクをクリックして、就労相談コンシェルジュに社会復帰の相談を試みましょう。

↓

【PC】 <https://39auto.biz/miyazato/touroku/thread3.htm>

【スマホ】 <https://39auto.biz/miyazato/touroku/sp/thread3.htm>

リンク先の相談フォームで、あなたの病名や障害者手帳の有無、連絡先などを入力するだけで、ヨツバノハの就労相談コンシェルジュから折り返し連絡があります。

コンシェルジュの質問に答えていくだけで、あなたは社会復帰への道筋が見えてくるはずです。

この相談も無料ですので、この機会を逃さないようにしてください。

今、あなたの前には2つの道があります。

一つは、就労相談コンシェルジュに無料で相談をして社会復帰への道を歩き出すこと、もう一つは、今何もせずこのままこのページを閉じて、自分一人で就職活動を行うことです。

どちらを選ぶのもあなた次第です。

自分で就職活動しても社会復帰できるかもしれません。
しかし、自分一人で活動したときの成功率と「ヨツバノハ 就労支援サポート」を利用したときの成功率は、“明らかに”違います。

あなたは、将来を変える勇気はありますか？

興味があるなら試してみませんか？

就労相談コンシェルジュへの相談も、「ヨツバノハ 就労支援サポート」も無料で受けられますので、あなたの金銭的リスクはすべて取り去りました。

あなたが家族への罪悪感から解放され、社会復帰するための最適な方法です。

下記リンクをクリックして、就労相談コンシェルジュに無料相談を依頼しましょう。

↓

【PC】 <https://39auto.biz/miyazato/touroku/thread3.htm>

【スマホ】 <https://39auto.biz/miyazato/touroku/sp/thread3.htm>

社会保険労務士 宮里 竹識

追伸

この手紙を読んだことで、あなたは「ヨツバノハ 就労支援サポート」の存在を知ることができました。

“知っている”か“否”かで人生が大きく変わることがあります。

この手紙の冒頭の2人もそうでした。

あなたがこの手紙の情報をもとに行動を起こし、社会復帰できることを願っています。