

分科会 3

働くこととリカバリー ～元気になってから働く？ 働いて元気になる？～

働く人のミーティング CAT 実行委員

大島みどり、藤本真由美、荒木翔、伊藤友里（NPO 法人 NECST 職員）

本分科会は、千葉県市川市で月に一度、主に精神障害がある働く人が集まって、さまざまなテーマで話し合う団体の「働く人のミーティング CAT」が企画・運営をさせていただきました。

今回は、3つのテーマに沿って、CAT メンバーからの体験発表と参加者の皆さんと意見交換を行いました。

3つのテーマは下記の通りです。

- ① 働く前に不安に思うこと／思っていたこと
- ② 働いて実感すること（働く喜びややりがい／苦労や大変さ）
- ③ 元気に働いていくために必要なこと

働いている人や就職活動中の人、さまざまな立場の人が各々の経験を率直に話していただき、「当事者の生の声が聞こえて良かった」、「働くことに対する不安があったが、勇気をもらえた」「働くことの意義の大きさを改めて感じた」「不安や働く喜びなど、障害の有無に関係ないものだとわかった」といった感想をいただきました。

『休む日があっても、頑張って仕事ができる日の方が多いのなら、「それでよし!」と自分にOKをあげたい』という発言がありました。働く上での不安や苦労は続いていくけど、思うようにできない自分も大切に思う気持ちが元気に働いていくために必要なことなのかなと思いました。

大勢の人に参加していただき、皆さんの意見を伺えなかったことが残念ですが、さまざまな“より良く働くヒント”を共有することができて良かったです。

ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。

《伊藤友里（NPO 法人 NECST 障害者就職サポートセンタービルド）》