

これから働く皆さんへ

認定NPO法人 SWITCH 常務理事 小野 彩香 様

貴方にとって、働くことはどのくらい先のことでしょうか？

自分の思い描いていた人生でなくなった時、どう再スタートを切ってもいいか、誰でも悩みます。ご本人はもちろんそのですし、家族も同じです。特に、風邪などは遣い、少し長い付き合いになる精神疾患は、上手に付き合えるようになるまで、時間がそれなりにかかるものです。

精神疾患がある方の就労支援に特化したスイッチには、年間100名程度の新規相談があります。実際に施設を利用するかどうかは別として、それぞれに療養と人生のストーリーがあります。どの方も、紆余曲折を経て、「何かが働きたい」という強い思いがあることが共通です。



1. 「自分がどうありたいか」を明確に

突然ですが、「働くこと」と「幸せ」であることは、共通ではありません。

そこで、「働く」を考えるうえで、一番重要なのは、「自分がどうありたいか」ということです。

病気がおちつき、「働けるようになった」とか、「働かなくていい」という状況になり、「働く」を目指すと思つたのですが、ここで時間をかけて考えるべきことは、「自分がどう暮らしていいことが幸せを感じるのか」ということです。誰と暮らし、どのような顔をして仕事をして、どんなやり取りがあつて、帰宅した後、どのようなリラックスする時間があつて…。人それぞれ遣い、自分の幸せのイメージをしっかりと思い描くことです。

なぜ、それが重要かということ、職場定着支援で、継続している方の大きな共通点だからです。

継続している方の多くは、「自分にとって良いか」を客観的に捉えられている方が多く感じます。自分の時間の過ごし方を、自分で決める主体性を持っています。

ですから、就職するための目先のスキルを磨くことも大事ですが、未来の自分のイメージや「どうありたい」像を、様々な体験を通して悩んでほしいと思います。先輩方の多くも、最初からできていたわけではありません。

2. 相談は2人以上、決めるのは1人だ

なんでも立ち向かう壁があるときは、人はその壁を何とか乗り越えようと頑張ります。働いていない方が、働くようになることも、一つの壁を越えたことになりませう。しかし、一つ乗り越えたらまた一つ壁が現れます。これは、人生の綱目とはなっているものだ。

人生の綱目となれば、誰にでも起こることだ。というときは、対処方法を考えておく必要がある。

対処方法を考えるにあたり、勧めするのが、相談者を多く持つことだ。最低でも2人以上を勧めます。自分のことは、自分ではわからないからだ。自分に対して、率直に意見を言ってくれる人を大切にしてほしい。

そして、決めるのは1人だ。自分で決めることで、より「私にこそ」という主体性が高くなります。病気を患い、自信がない方であれば、ぜひ、この後の一歩踏み出すところも一緒に寄り添ってくれる応援者を見つけるとよいと思います。今は、様々な支援機関ができました。ぜひ、自分に合う支援機関を見つけてください。

3. 変化を恐れることはない

私は前述で、「自分がどうありたいか」を明確にするともいって書きましたが、これは、常に

変化してよいことだ。実際に体験して、気持ちが変わるものなので、この「自分の幸せ像」も変わってよいことだ。実際に働いてみる前はこう思った、働いてみてこう思った。「働く」ということは、連続体であり、繰り返し、積み重ねていくものだ。

そして、同じ日は決してありません。働いていても、毎日が必ず違うことだ。だからこそ、毎日の就業・生活と、自分の感じることを素直に話せる人がいることが、「自分がどうありたいか」を再確認し、焦りや不安があっても、自分に安心や喜びを与えてくれるのもかもしれません。

私は、たくさん働き続けている方の話を伺い、その変化を目の当たりにしてきました。「こんなに人って変わるんだ、いや、やっぱりこの方は、こんなに素敵な方だったんだ」と、新たな気づきをもらえます。だからこそ、これからの皆さんにも同じ力があると確信していることだ。

どうか、自分をあきらめずに、人となりがりながら、一歩を踏み出して下さい。



スイッチ・センダイ OB会の様子