



自分に合った社会参加を 考えてみよう



「社会参加」について考え始めた方へ

相談員との話で「モヤモヤする気持ちや心配ごとの整理」がついてきた方や、「自分らしく居られるところ」が見つかった方のなかには、「特技を活かしたい」「仕事を考えてみたい」という気持ちになる方もいらっしゃると思います。

この章は、相談や居場所以外の「人とのつながり方」「社会参加」を考えるきっかけとなる情報を掲載しています。

この章を読んで、無理に「社会参加を考えなければ」と思う必要はありません。一歩を踏み出そうとすると不安になったり、ためらったりするのは自然なことです。そのようなときは読むのを後にしたり、ちらっと目を通すだけでもよいかもしれません。

また、自分の中にエネルギーが充足されてきて、「前からやりたかったことをしてみたい」と考え始めた方、居場所などで出会った方が始めた社会参加が気になっている方などは、こちらの章を読んでみて、自分のペースでできそうなことや、やりたいことを探してみたいはかがでしょうか？

様々な社会参加の形

ボランティア活動 P.28

社会の役にたつ活動をしてみたい

一般就労 P.30

就職活動に向けて具体的に動いてみたい

中間的就労 P.31

短時間の仕事から始めてみたい

福祉的就労 P.32

障害と仕事のことについて知りたい



様々な選択肢があります。ご希望に合ったやりたいことが見つかるかもしれません。わからないことは遠慮なくお聞きください。

ボランティア活動について

「何か役にたつ活動をしてみたい」と思われた方は、「ボランティア活動」を考えてみることも一つの選択肢だと思います。様々な人との出会いや、新しい自分への気づぎが生まれるかもしれません。

文京区社会福祉協議会（文社協）の地域連携ステーションでは、ボランティアに関する相談を受け付けています。また、これからボランティアなど、何か活動を始めようと思っている人向けの活動もあります。

ツキイチ

文京区社会福祉協議会では、地域の方とのつながりづくりや社会参加のきっかけとして、「ツキイチ」という場を設けています。

知るツキイチ: ボランティア活動や地域での活動、文社協で行っているイベントなどについて、知ることができます。

やるツキイチ: 封入活動や施設に渡す折り紙の作品づくりなどちょっとしたボランティア活動を体験してみませんか？

その他のボランティア情報

どっとフミコム（文京区地域活動ポータルサイト）のページの「ボランティア・スタッフ募集」から募集されている内容を確認できます。

問い合わせ先: 文京区社会福祉協議会地域連携ステーション
フミコム ボランティア担当

☎ 03-3812-3114

メール vorasen@bunsyakyo.or.jp

所在地 文京区社会福祉協議会 ボランティア活動室
文京区本郷4-15-14 文京区民センター 4階



有償の活動
もあります



はたらくことを考え始めた方には

「収入を得たい」と考えたときに、「はたらく」という選択肢も出てくると思います。初めて「はたらく」ことを考える方、長期間「はたらく」ことから遠ざかっていた方、「はたらく」とひきこもることをくり返している方など、様々な不安があると思います。

はたらくことを考え始めたときの具体的な行動

周りの人にはたらくということ
を話してみる

はたらくためのセミナーを
探してみる



インターネットで求人を見
てみる

専門の人がサポート
してくれるところ
(しごと相談)を探す

しごと相談ってどんなことをしてくれるの？

- 1 自分のよいところ、強みを探します
- 2 自分に合ったしごとを考えます
- 3 自分に合ったしごとへ向けた体験をします

はたらき方はいろいろあります

短時間雇用
たとえば2～3時間/日



自宅など場所は自由
テレワークなど



得意を活かす
請負など



このほかにも様々な方法があります。まずは、情報集めだけでも十分です。

自分一人ではどこから始めたらよいか、迷ってしまうのが当たり前です。
次のページから相談先をご紹介します。対面の相談をしなくても、最初は相談機関の窓口においてあるパンフレットやホームページを見てみてはいかがでしょうか。



文京区の「しごと相談」窓口

文京区自立相談支援窓口

文京区春日1-16-21 文京シビックセンター 9階北側
☎03-5803-1917 利用時間 月～金曜 8:30～17:15

- ・仕事のさがし方
- ・ハローワークからの求人票の取り寄せ
- ・ハローワークでの相談の同行・同席
- ・履歴書作成のサポート
- ・面接対策
- ・就職決定後のサポート



ハローワークから提供された求人票に応募するのを迷いましたが、面接が不安だと伝えたら、模擬面接を行ってくれました。実際の面接でも同じ質問が出たので、落ち着いて答えることができました。就職決定後の不安だったときや、職場の人間関係で悩んだときに、アドバイスをもらったのもよかったです。

近隣にも、就労支援窓口があります。

地域若者サポートステーション

15～49歳の就労相談、職場体験等を実施しています。

- しんじゅく若者サポートステーション
☎03-6380-2288 新宿区西早稲田2-4-7 東京 DEW2 階
- ねりま若者サポートステーション
☎03-5848-8341 練馬区春日町4-16-9 春日町青少年館3階
- いたばし若者サポートステーション
☎03-6915-5731 板橋区板橋3-6-17 SKT 板橋ビル2階

東京しごとセンター

年齢別コーナーに加えて、様々な事由により就労することが困難な方を対象とした専門サポートコーナーの窓口、就職氷河期特別支援窓口(35歳～54歳)を設置しています。

(代表) ☎03-5211-1571 (専門サポートコーナー) ☎03-5211-8701
千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター 5階

ハローワーク飯田橋

多くの企業からの求人情報が集まるところで、様々な職種や産業の求人を探ることができる場所です。就職氷河期世代専門窓口もあります。

(代表) ☎03-3812-8609 (ミドル世代チャレンジコーナー) ☎03-3812-8609
文京区後楽1-9-20

一般就労のしごと相談には不安がある方、段階的に就労を考えていきたい方へ

STEP 事業～社会参加準備支援～

仕事って何？なぜ働くの？と疑問を感じる方、不安で社会参加のはじめの一步を踏み出しにくい方、年齢が高く自分には難しいと感じる方、週5日で本格的な社会参加は無理と思う方の社会参加準備支援があります。

現在は、提携企業・団体における短時間で就労体験ができる中間的就労[※]に力を入れています。その他に、精神保健福祉士・臨床心理士などの資格を持つスタッフが、ご本人のニーズを取り入れた講座を企画・実施します。

※STEP事業(社会参加準備支援)は、文京区が茗荷谷クラブに委託して実施しています。



中間的就労

一般就労と福祉的な就労の中間という意味合いがあります。支援者が付き、働く方と企業の間に入りサポートします。仕事をするうえで困ったことがあれば、気軽に相談できます。



具体的にはどんなところで就労しているの？
長時間働くのはまだ慣れないし辛いかも…。
人と話すのも緊張するし。

高齢者施設での清掃やIT企業、イベント関係のお仕事などいろいろです。

1日2時間程度のお仕事もありますよ。人とそれほど会話しなくてもできるお仕事もあります。



よくあるご質問



Q 就職面接で聞かれる「合理的配慮」ってどんなこと？

A 本人が抱える障害特性による働きづらさを軽減、解消していくための工夫をはたらく本人と会社とで話し合いをして、何が必要か、どこまで対応できるかを確認していくことといえます。自分がどんな工夫があると働きやすくなるか、力が発揮しやすくなるかを事前に整理しておけると相談しやすくなると思います。



Q 手帳を持っていたら、障害者雇用求人にしかな募できないの？

A 障害者手帳を所持していても、障害者雇用求人以外への応募も可能です。企業に障害内容を伝えるか伝えないかのメリット・デメリットの例を挙げましたので、働き方を考えるきっかけにしてみてください。

	オープン就労 (企業に障害内容を明かす)	クローズド就労 (企業に障害内容を明かさない)
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ・平日に通院することなど合理的配慮が得られやすい ・少ない日数/時間から始めやすい ・就労後の定着支援が受けられる 	<ul style="list-style-type: none"> ・求人の選択肢は多い ・自分の好きな職種を選びやすい ・業務内容に応じて、給与が高い案件もある ・就業時間の選択肢が豊富
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ・求人の種類は障害者雇用求人が中心になる ・平均給与が高くない傾向がある ・障害者手帳が必要となる ・人事担当者、上司等へ自分の障害内容について伝える必要がある ・週20時間以上の就労が必要となる 	<ul style="list-style-type: none"> ・体調が悪くても休みにくい ・残業など行う必要が出てくる ・通院日の設定に限られる ・職場内での困りごとは、自力で解決する必要がある

文京区障害者就労支援センター

区内の障がいのある方の「はたらく」を応援し、就労支援、就労に伴う生活支援を行っています。利用は登録制になっており、登録の際には職業ガイダンスへご参加いただいています。

毎月第1・3水曜日に文京区障害者就労支援センターのラウンジで開催しています。予約制になっていますので、事前に電話・FAX・メール・来所のいずれかでお申し込みください。

☎03-5803-1600 (代表) FAX 03-5805-1601
文京区本郷4-15-14 文京区民センター1階

障害者就業・生活支援センターWEL'S TOKYO(千代田区)

障害者の身近な地域において、雇用、保健福祉、教育などの関係機関の連携拠点として、就業面及び生活面における一体的な相談支援を実施します。東京都では千代田区含め6か所設置しています。

千代田区神田錦町3-21 ちよだプラットフォームスクエアCN308
☎・FAX 03-5259-8372

就労移行支援事業

一般就労等への移行に向けて、事業所内や企業における作業や実習、適性に合った職場探し、就労後の職場定着のための支援等を実施しています。

「文京区版 障害者就労支援ハンドブック」には、①～③の詳細い内容に加え、文京区の社会資源マップや様々な事例の紹介もされています。

