

# な ならし の ら た は たら く く

～夢に向かって共に働く願いを込めて～

その人らしい「働きかた」がびる地域でありたい

地域における多様な「働きかた」にスポットを当て、不定期に紹介していきます。

## 喫茶「かりん」

京成津田沼駅北口より徒歩3分、大通りから一本中に入ったビルの1階のドアを開けると、そこには穏やかに流れる時間と洗練された空間が広がっています。



ここは、「社会福祉法人のうえい舎」が運営する喫茶「かりん」。

「病気や障がいがあっても、仕事を通じて人と関わりたい」という思いから、平成20年に喫茶店をはじめました。多くのお客様や自分たちと同じように病気や障がいを抱えている人たちに足を運んでもらいたい、地域の中で働いている姿を知ってもらうため、働きかたを工夫しながら、週4日の営業を続けています。

## 働きかたの工夫

精神障がいのある人たちは、病気のために疲れやすかったり、緊張や不安が強かったりと、毎日フルタイムで、お店に立って働くことが難しい人もいます。

そこで「かりん」では、メンバー一人ひとりに合わせて勤務時間を調整したシフトを組み、多用な



バリエーションの仕事を留意することで、無理なく仕事ができるよう工夫をしています。お弁当づくり（定価400円）や電話での注文受け、注文先への配布、市役所でのコーヒーの出張販売など、それぞれが得意な分野で少しずつ力を発揮しています。

## こだわりの一杯

「かりん」では、パスタやクッキーなど軽食の他、350円で飲めるこだわりのコーヒー（ブルーマウンテン、モカマタリ

など）を楽しむことができます。精神障がいをお持ちの方に限り100円引きで提供。また、おかわりも100円です。

注文を受けてから豆を煎るコーヒーは、ふわっとした香りが立ち、それだけで気持ち「ほっ」とします。程よい苦みと酸味のある、贅沢な一杯です。お店で働くメンバーは、定休日を利用して、以前にバリスタの方に教わったコーヒーの煎れ方を忘れないよう、繰り返し練習を重ねています。

## 多目的スペースとしても

また、喫茶スペースをギャラリーやフリースペースとして開放しており、市内の絵画サークルの人たちの絵が壁に飾られていたり、趣味で手作り品を作っている方の展示・販売会や認知症のお年寄りのグループの囲碁大会

の会場として利用されることもあります。

今回は「かりん」の取材を通じて「人」に合わせて「仕事」を作り・調整することができれば、色々な人たちが住み慣れた地域の中で働けるのだということを知ることができました。

喫茶「かりん」(習志野市津田沼3-9-8 京成ツダヌマビル1階) ☎047(489)3769  
営業 月・火・木・金 11時30分～16時 ※15時ラストオーダー

※一般の方、企業の方も、お弁当は依頼できます。営業日以外は応相談。



# 障がい基礎講座

## ～ご存知ですか？精神疾患の事～

昨年、厚生労働省は、それまで国の医療対策において特に重点的な対策が必要として指定していた、がん・脳卒中・急性心筋梗塞・糖尿病の4大疾病に、精神疾患を追加させ、「5大疾病」と発表しました。

職場でのうつ病や高齢化に伴う認知症の患者数が年々増加した結果、精神疾患に分類される患者数が323万人に及び(2008年度調査)、糖尿病(237万人)やがん(152万人)などをはるかに上回ったことで、国民に広く関わる疾患として判断されたものです。

また、平成23年まで年間3万人を超えていた自殺者の多くは精神疾患を罹患していた可能性があるとし、厚労省では対策を強化する必要があると判断しています。この事もあり、事業者が労働者に対し、ストレスチェックを義務化する法律案が現在、作成され、今国会で提出される模様です。心の病は常にあなたの身近にもあることなのです。

### ちょっとつぶく。あなたの心、疲れていませんか？

ストレスが続くと自分でも気づかないうちにうつ状態になっていることが。まず自分の心の健康状態をチェック！

#### ■チェック項目

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまでは楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 4 自分が役に立つ人間だとは思わない
- 5 わけもなく疲れたような感じがする



■判定方法 上にあげた状態のうち、2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていてそのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつの可能性がありますので医療機関、健康福祉センター(保健所)、精神保健福祉センターに相談してください。この他に、眠れない、食欲がない、頭が重いなどといった身体症状があり、検査しても異常がなかったり治療しても改善しない時にはうつ病の可能性も考えてみてください。

# あゆみっし

## ～福祉と労働をつなぐ掲示板～

### 協議会からのメッセージ

#### ～自立支援から地域共生へ～

今年度より、旧・習志野市障がい者自立支援協議会は、名称を「習志野市障がい者地域共生協議会」に変え、あらためてスタートを切ります。

障がい者本人の社会的自立を促進するための協議は引き続き行いますが、その大前提として健常者も障がい者も「共に生きる」「活動を共にする」ことを誰もが“当たり前”であると感じることのできる<地域づくり>という部分に、より力点を置いて活発に活動して参ります。

### 平成26年度千葉県障害者スポーツ大会

【期間】5/25(日)～12/14(日)

【場所】千葉県総合スポーツセンター(千葉市)

千葉県国際総合水泳場(習志野市)ほか

【競技】陸上・卓球・フットベースボール・サウンドテーブルテニス・水泳・アーチェリー・ボウリング・バスケットボール・サッカー・ソフトボール・フライングディスク・ソフトバレーボール・バレーボール

※一般の方も観戦できます。詳細は障がい福祉課まで

\*\*\*\*\*  
 編集後記  
 ▼物事は二通りの見方ができる。今砂漠に居るとする。コップ半分に水が入っていて「まだ半分あるから」と見るか「もう半分しかない」と見るか。受け取り方で気の持ちようが全く違う▼「もう2歳なんだから」と受け取るか「まだ2歳だからね」と受け取るか。どっちも正しい。でも、後者で見た方がイライラしないですむ▼「障がいがある〇〇さん」と見るか「個性的な〇〇さん」と見るか。どっちも正しい。でも後者で見た方が素敵だ▼自分目線か相手目線か。トップの人の考えで会社は決まってしまう。少し視点を変えて見ることによって、受け入れられる方は全く印象が変わる。雇用をする時も自分目線じゃなく相手目線で物事を捉えれば、気持ちが楽になる(I)  
 \*\*\*\*\*

### お問い合わせ

習志野市障がい者地域共生協議会

(事務局) 習志野市障がい福祉課

習志野市鷺沼1丁目1番1号(仮庁舎3階)

tel: 047-453-9206

fax: 047-453-9309

ホームページ: <http://www.city.narashino.lg.jp/joho>

/keikaku/shogai/jiritushiennkyougikai.html