

あなたらしい 「なりたい姿」へ。

発達障害の特性による **苦手** に工夫を。
やりがいのある仕事で **働く** を楽しむ。



このような **不安・悩み・疑問** を抱えていませんか？

✓ 障害をオープンにして働くべきか悩んでいる…	✓ 休職中だけど、「復職」できるのか不安…
✓ 障害について「相談できる相手」がいない！	✓ 自分と「同じ障害を抱える人」の話が聞きたい！
✓ 発達障害の「特性による苦手」への対処法はないの？	✓ 「障害者手帳」って取得すべき？

就職時平均給与 **19.1万円**
(1ヶ月平均)
正社員平均給与 **21.8万円**

障害のある方の1か月の平均賃金 精神障害:12.5万円
発達障害:12.7万円

※ 障害者雇用の現状等 | 厚生労働省職業安定局

就職後職場定着率 **93.4%**
(就職後6ヶ月)

障害のある方の平均職場定着率 精神障害:49.3%
発達障害:71.5%

※ 平成30年度障害者雇用実態調査結果 | 厚生労働省職業安定局障害者雇用
対策課地域就労支援室

☞ 「やりがいある仕事」

☞ 「働きづらさ・苦手への対処」

☞ 「安定した収入」で、あなたらしいキャリアを目指しませんか？

個別相談会受付中! お気軽にご相談ください! <https://dd-career.com/>



“働く” = やりがい × あなたらしさ

仕事に充実感や手応えを持ち、生き活きと働く。

障害特性による働きづらさをフォローする「働き続けるためのプログラム」と
自分の価値観や適職を見極める「やりがいを見つけるためのカリキュラム」でサポートします。



ディーキャリアの特徴

POINT
01

就職“後”を見据えたサポート

働くうえでの「障害特性による苦手」を見極め、セルフケアを
実践するための環境を用意しています。

実際の職場を想定しながら
トレーニングができる

「オフィス環境」



“働く環境”で直面する課題への
対処法を身につける

「模擬職場」



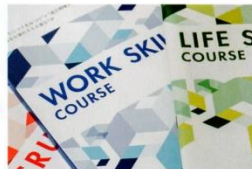
POINT
02

発達障害の特性に応じたコンテンツ

自身の障害特性への理解を深め、「働きづらさ」への工夫を
習得します。

発達障害者の
就労継続に特化した

「独自開発プログラム」



自身の障害特性を見極め、
対策を身につけるための

「発達障害の理解」



POINT
03

ディーキャリアポリシー

人生を豊かにする「あなたらしい働き方の実現」を目指すための
支援方針を掲げています。

利用者の皆さまを支援する際に
最も大事にしている

「ディーキャリアポリシー」



やりたいをともに探し
できるを後押しし
やるべきを伝える
やりがいを目指す
ための支援を提供します



卒業生の声

ストレスへの付き合い方を学んだ!

「ストレスへの付き合い方」を学びました。体調管理シートの活用を
通じて、ストレスに気づけるようになりました。
自分なりの「ストレスへの対処法」を習得することで、体調不良もほと
んどなくなり、ネガティブな気持ちになったときの感情コントロール
もできるようになりました。



Mさん(訓練期間:8ヶ月)
ADHD(注意欠如多動性障害)

職種:プログラマー
雇用形態:アルバイト(入社1年経過後、
正社員登用予定)
給与:22.5万円(中途)
就職先:エレクトロニクス総合商社
(東証1部上場)

ディーキャリアのコース 就職までのステップ

やりがいを感じられる仕事 × あなたらしい働き方

の実現を目指す

[ライフスキルコース] [ワークスキルコース] [リクルートコース] の3ステップで「やりがい×あなたらしさ」を目指します。就職はゴールではありません。社会で活躍しつづけることを目標に、生きづらさ・働きづらさとの付き合い方を習得していきます。



1 ライフスキルコース

「生きやすさ」

||

自己理解を深める



“生きるため”の自己理解

- ▶ 自身の障害特性の理解
- ▶ 障害特性による苦手への対処法
- ▶ キャリアプランニング（過去分析、未来設計、人生のビジョン、価値観）



セルフケア

- ▶ 勤怠(生活リズム)安定のためのセルフケアシート作成
- ▶ 感情への向き合い方、ストレス対処法
- ▶ コミュニケーションスキルの習得

2 ワークスキルコース

「働きやすさ」

||

仕事スキルを高める



“働くため”の自己理解を深める

- ▶ 得意(長所)や自身のスキルを活かせる職種探し
- ▶ 障害特性と、求める合理的配慮を具体化
- ▶ 自身の取扱説明書「ナビゲーションブック」の作成



仕事スキル

- ▶ 職場適応力、実務能力を習得するための模擬業務
- ▶ 自己理解を深め、セルフケアを実践するための企業実習

3 リクルートコース

「働き続ける」

||

継続するコツを掴む



“働き続けるため”の選択をする

- ▶ 就活のポイントや働きやすい環境の見つけ方
- ▶ 就職後の定着に必要なノウハウ
- ▶ 他者に自身を説明し、理解してもらうテクニック



就職活動

- ▶ 就職活動スケジュールの策定
- ▶ 得意と苦手が伝わる応募書類作成
- ▶ 自己PR力を高める面接練習

PC初心者向け

ワーク準備コース

ワークスキルコースに移行する前に基礎的なPCスキルを習得します。(PCスキルに不安がある方のみ受講いただきます。)

- ・ e-learningでExcelやPowerPoint等の基礎PCスキル習得



「働きづらさ」に工夫をし、あなたらしい働き方を探しましょう。



Yさん(訓練期間:8ヶ月)

ADHD(注意欠如多動性障害)
ASD(自閉症スペクトラム障害)

職種:一般事務
雇用形態:契約社員
給与:20万円
就職先:人事コンサルティング会社



理想の働き方を見つけられた!

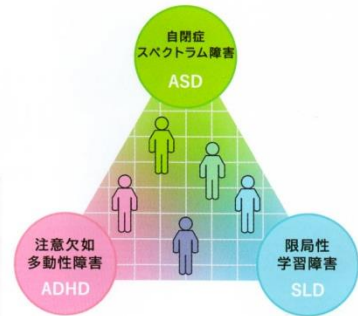
「なりたい姿の明確化」や「目標設定と振り返り」によって効率よく課題の解決に取り組んだおかげで、仕事を通して実現したいことを見つけられました。その後『障害のある自分だからこそできることをしたい』という目標を持って就職活動に臨んだ結果、自分の理想に合う会社に入社できました。

就労移行支援ディーキャリアとは

就労移行支援事業所は、障害のある方が就職するための「訓練・就職活動」の支援をおこなう障害福祉サービスです。(厚生労働省の許認可事業)
ディーキャリアは、大人の発達障害に特化したコンテンツで、長期的な就業に向けたサポートを行っています。

大人の発達障害とは

発達障害は、先天的なものであり、通常低年齢から症状が現れるとされていますが、あえて「大人の発達障害」という言い方をすることがあります。これには、周囲が理解をしていないことから症状が見逃されていることや、子どものときには症状が目立たずに気づかないまま大人になることなど、さまざまな理由がありますが、発達障害に「社会性の障害」という側面があることが特に大きな理由になっていると考えられています。



3つの障害の特性は、同じ人に併存することもあります。

よくある質問

Q1. 利用料はどのくらいかかりますか？

就労移行支援事業所の利用料は、9割が国と自治体が負担、残りの1割が自己負担です。さらに、世帯所得に応じて、「負担上限月額区分」が設定されており、1か月の利用日数に関わらず、それ以上の負担は生じません。
ディーキャリアの利用者の方のうち約8割程度の方が、自己負担額0円で通所をされています。

Q2. 障害者手帳は必要ですか？

障害者手帳をお持ちでない方でも、医師の「診断書」や「意見書」など、支援が必要であることを証明できる書類をご用意いただければ、自治体の判断により利用をすることができます。

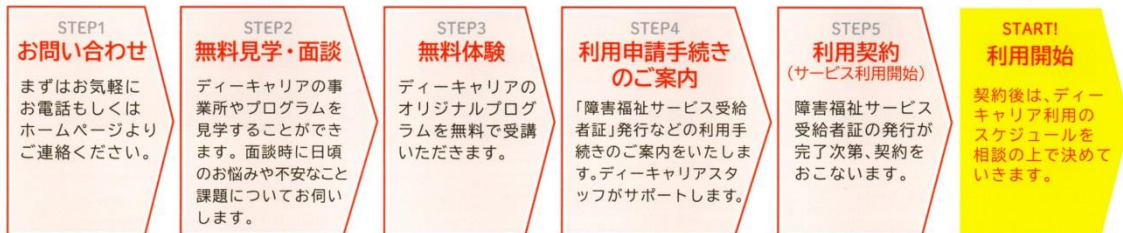
Q3. 利用条件はありますか？

下記3つの条件を満たす必要があります。
・原則65歳未満の方
・障害(精神障害、発達障害、身体障害、知的障害、難病)のある方
・一般企業等(就労継続支援A型・B型など福祉支援のある事業所以外)への就職を目指しており、就職が可能と見込まれている方

Q4. 利用期間はどれくらいですか？

原則最長24カ月(2年)ですが、自治体より必要性が認められると、更に最大1年間延長されることがあります。
利用期間は個人や事業所により差があります。ディーキャリアでは、平均すると8~10カ月です。

ご利用の流れ



ディーキャリア 長野オフィス

〒380-0823
長野県長野市南千歳2丁目12-1 長野セントラルビル7階

アクセス

信州本線・北しなの線「長野駅」善光寺出口より徒歩6分
長電長野線「市役所前駅」北口より徒歩2分



見学・無料相談会 随時開催中!

お問い合わせはこちら 受付【平日 10:00-18:00】

TEL:026-219-3815

Webお問い合わせはこちら



凸凹が活きる社会を創る。

<https://dd-career.com/>

ディーキャリア

検索

(事業者の方へ)

令和3年5月・6月の 雇用調整助成金の特例措置等について

延長について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和3年4月30日までを期限に雇用調整助成金の特例措置を講じてきたところですが、**一部内容を変更し、**

この特例措置を6月30日まで延長いたします。

特例措置の内容

判定基礎期間の初日		～4月末	5月・6月	
中小企業	原則的な措置 【全国】	4/5 (10/10) 15,000円	4/5 (9/10) 13,500円 ①	
	業況特例 (※1) 【全国】	-	4/5 (10/10) 15,000円 ②	
	地域に係る特例 (※2)	緊急事態宣言	-	予定 4/5 (10/10) 15,000円 ②
		まん延防止等 重点措置	-	4/5 (10/10) 15,000円 ②
大企業	原則的な措置 【全国】	2/3 (3/4) 15,000円	2/3 (3/4) 13,500円 ①	
	業況特例 (※1) 【全国】	4/5 (10/10) 15,000円	4/5 (10/10) 15,000円 ②	
	地域に係る特例 (※2)	緊急事態宣言	4/5 (10/10) 15,000円	予定 4/5 (10/10) 15,000円 ②
		まん延防止等 重点措置	4/5 (10/10) 15,000円	4/5 (10/10) 15,000円 ②

(注) 金額は1人1日あたりの上限額、括弧書きの助成率は解雇等を行わない場合

①は令和2年1月24日から判定基礎期間の末日までの解雇等の有無及び「判定基礎期間末日の労働者数が各月末の労働者数平均の4/5以上」の要件により適用する助成率を判断しています。

②は令和3年1月8日から判定基礎期間の末日までの解雇等の有無により適用する助成率を判断しています。

○予定の部分は施行にあたっては厚生労働省令の改正等が必要であり、現時点での予定です。

○雇用保険被保険者以外の方に対する休業手当については、「緊急雇用安定助成金」として支給しています。

厚生労働省HP

お問合せ先 ご不明な点は、以下のコールセンターまでお問い合わせ下さい。

雇用調整助成金、産業雇用安定助成金、学校等休業助成金・支援金コールセンター
0120-60-3999 受付時間 9:00～21:00 土日・祝日含む



厚生労働省・都道府県労働局・ハローワーク



LL030511企01

※1・※2に該当する事業主の方へ

※1 業況特例（特に業況が厳しい全国の事業主）

【対象となる事業主】

AとBそれぞれの月平均値の生産指標（売上げ高等）を比較し、**Aが30%以上減少している事業主**

A：休業の初日が属する月から遡って3か月間の生産指標

B：Aの3ヶ月間の生産指標に対して、前年同期または前々年同期の生産指標

（①雇用保険適用事業所設置後であって、②労働者を雇用している場合（緊急雇用安定助成金は②のみ）に限る。）

例：令和3年5月から休業を実施した場合



【対象となる休業等】

令和3年1月8日から6月末まで(※)の休業等（短時間休業を含む）

（※）中小企業は5月1日から6月末まで（4月末までは本特例を受けずに同様の助成が受けられます。）

※2 地域に係る特例（営業時間の短縮等に協力する事業主）

【対象となる事業主】

以下を満たす飲食店や催物（イベント等）を開催する事業主等

- ①まん延防止等重点措置の対象区域において都道府県知事による要請等を受けて、
- ②まん延防止等重点措置を実施すべき期間を通じ、
- ③要請等の対象となる施設（要請等対象施設）の全てにおいて、
- ④営業時間の変更、収容率・人数上限の制限、飲食物提供又はカラオケ設備利用の自粛に協力する

【対象となる休業等】

要請等対象施設における以下の期間を含む判定基礎期間の休業等（短時間休業を含む）



厚生労働省ホームページに掲載する区域及び期間

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/kyufukin/cochomoney_00002.html

※上記の他、前ページのとおり厚生労働省令の改正等を行ったうえで緊急事態宣言に関する特例を設ける予定です。

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言等を
踏まえた障害年金診断書の取扱いについて
(令和3年5月10日)

- ▶ 障害年金を受給されている方は、提出期限までに、障害年金診断書を日本年金機構に提出していただく必要があります。期限までに提出されない場合は、通常は、障害年金の支払いが一時差止めとなります。
- ▶ 障害年金診断書の作成可能期間は3か月間とされていますが、緊急事態宣言（期間：令和3年1月8日～同年3月21日、令和3年4月25日～同年5月31日）やまん延防止等重点措置（期間：令和3年4月5日～同年5月31日）の対象地域に居住する方や、圏域をまたいで対象地域の医療機関を受診する方が、医療機関を受診できず、通常の手続を円滑に行うことができない場合も想定されます。
- ▶ このため、以下のとおり、障害年金診断書の提出についての特例措置を講じます。
 - ①提出期限が令和3年2月末日である方
令和3年7月末日までに障害年金診断書が提出された場合は、障害年金の支払いの一時差止めは行いません。
 - ②提出期限が令和3年3月末日、4月末日、5月末日、6月末日又は7月末日である方
令和3年8月末日までに障害年金診断書が提出された場合は、障害年金の支払いの一時差止めは行いません。

お問い合わせは、お近くの年金事務所や年金相談センターまでお願いいたします。

【年金事務所や年金相談センターの所在地】

<https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html>





第1回農場音楽会 / 長野市飯綱高原よっこらしよ農場



2020.10.24(土)に飯綱高原よっこらしよ農場にて第1回農場音楽祭が開催しました。
主催:NPO 法人飯綱高原よっこらしよ、企画・運営:ふくろうの森、協力:ゆる〜いおっさんの会。

コロナ禍にあり衛生管理に十分注意し、検温・マスクの着用・手指の消毒・来場者に健康状態のチェックと連絡先などを書き込んでいただくなどの対策をしての開催となりました。

飯綱町のフリースクール「みんなの学校」の皆さんのバザー・チェロ演奏・ヨーデル歌唱、子供達の飯盒炊爨・非常食体験、パティスリートレゾアさん・ohisamaさんのマルシェ・よっこらしよ農場さん特製のきのこ汁、ふくろうの森のライブで、秋のひと時をお過ごし頂きました。

また、オリジナルのカンパジヤミニライブでは歌詞カードを用意し、来場者より一体感を持っていただくなどの準備をし、大変好評でした。

飯綱山を背に農場のヤギ達の隣で大自然の中での屋外イベントでした。



ヤギたちもお出迎え



飯盒ではおはか



対策もしっかりと



地元のパティスリーの青蜜でマルシェ



災害食の試食会

大自然と青空に溶け込む音楽と笑顔はじける一日に。

●感想

前日までの雨が上がり好天に恵まれて屋外イベントとしてはまずは一安心。コロナで演奏発表の機会が絶たれていた生徒さんに活動の場を持ってもらえて良かった。お客様にフリースクールの様子を知って頂けた。

●成果・目標

行動の制約がある中での開催ということもあり、来場者からは大変喜ばれました。今後も定期的開催定期的にしていきたい。

参加バンドを増やしたりフリースクールの生徒さん達にもっと活動の場を提供したい。



第1回農場音楽会 / 開催までの準備・企画 / 総括

NPO法人飯網高原よこらしよ農場代表 志村さんとお話した際に、コロナ渦で秋祭りや発表会などのイベントが軒並み中止となり、住民や子どもたちの閉塞感を危惧し、「何かできることはないか」というところからのスタートでした。

幸い、農場は最高のロケーション、人々が密集しないで済む十分なスペース、加えて「いつか実現しよう」と以前から用意していた手作りの立派なステージがあることにより、「できる」と答えを出し、そこからはスピード感をもって「実現」に向け準備を進めました。

●開催する目的・課題

飯網町のフリースクール「みんなの学校」で毎年開催していた音楽発表会が今年は屋内での開催が難しいという現状を受け、換気と距離の問題がない屋外での開催を目指すことに。加えて日頃作りためた作品を販売するバザーを出店する。

●日程の調整・決定

農場とふくろうの森の日程調整。

「みんなの学校」さんの都合。

バザーを開催するのに合わせ、地元のお店に出店を依頼と日程の調整。

●告知チラシ・ポスターなど

イベントのコンセプトに添ったチラシをデザイン、約200部を作成し、社会福祉協議会・ボランティアセンターなどに周知を促す。加えて地元紙「長野市民新聞」に掲載いただき、開催の旨を告知する。

●留意点

コロナ渦でもあるため、人数制限を設け(密集を避けるというよりは把握できない環境をつくらないため)希望者には予め予約連絡をしていた。

●サポート

自身が所属する「ゆる〜いおっさんの会」の皆様にも協力を仰ぎ、当日の受付や駐車場の案内、音響機器の搬入や設置のサポートを依頼する。

これらの準備を進め、当日のシミュレーションをして開催日を迎える。晴れることを祈って。

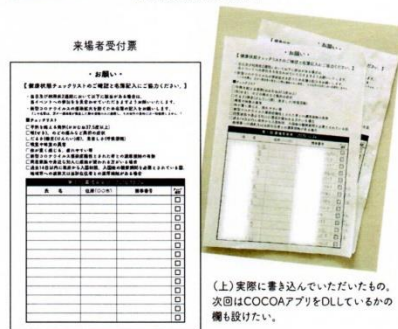


告知用チラシ・ポスター(左)と来場者にプレゼントしたオリジナルカンパジ(右)



当日はSBCテレビの取材をうけました。

市民新聞に掲載されました。



(上)実際に書き込んでいただいたもの。今回はCOCOアプリをDLしているかの欄も設けたい。



願いが通じ青空が。

総括

限られた、しかも短い時間の中でそれぞれが役割を果たして同じ一つの目標に向かうことで難しいミッションでも実現できる。その先にはたくさんの笑顔に出会えるということを実感しました。

もうひとつ大切なのは継続していくこと。

少しずつ形やテーマを変えていくというような工夫をすることでまた他の方々の参加の場も作れたり、また戻って来たい場所になったりと、常に進化を続けながらより一層いいイベントに成長できればと思います。

その先にあるたくさんの笑顔のために。

ふくろうの森 代表 新保

脳トレパズルの見本 現在35種類あります

① 絵合わせ



同じ絵のカードをのせましょう。



ふくろうの森 製作

⑥ 絵合わせ



同じ絵を重ねましょう

ふくろうの森 製作

②4 「 」で始まる物に乗せましょう

し	ほ	い	き	え	ソ
く	ね	ぶ	せ	ま	ケ
だ	あ	す	う	つ	バ
こ	へ	さ	む	か	

ふくろうの森 製作



⑩ 絵合わせ

梅一輪 一輪ほどの
な月を取つてくれと

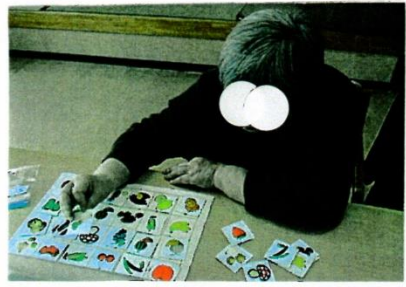
泣く子かな
あたたかさ
雲五尺

もらい水
法隆寺
水の音
蝉の声
する人ぞ

つづけましょう

朝露につるべ取られて
柿食えば 鐘が鳴るなり
古池や 蛙飛び込む
しずかさや 岩にしみいる
秋深き 露は何を
春の海 ひねもす のたり
我と来て 遊べや

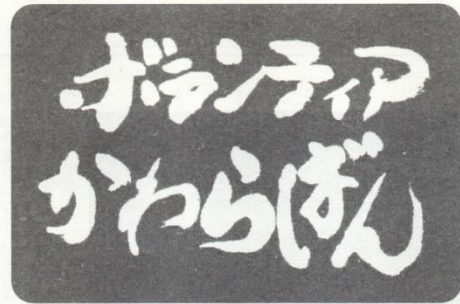
ふくろうの森 製作



2021年
5月 No.455

編集発行 ながのボランティアかわらばん編集委員会

【発行所】〒380-0813 長野市大字鶴賀緑町1714-5
長野市ボランティアセンター内
TEL 026-227-3707 FAX 026-224-1513
mail vc@cswnaganocity.or.jp

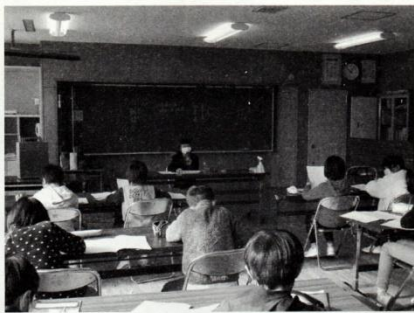


共に学び 共に育む 福祉共育

ボランティアセンターでは、福祉共育やボランティア学習に取り組む学校に助成金を交付し、その活動を支援しています。

各校がコロナ禍であっても、地域の特徴を生かし、つながりを大切に創意工夫しながら学びを深めています。今回は、昨年度の学校での取り組みを特集します。これからの活動の参考になることを願っています。

※福祉共育とは…教える「教育」を、共に育む「共育」と表現したことは



音訳について学びを深めます

信州新町小学校 コロナ禍でもできること

昨年5月、信州新町小学校からボランティアセンターに福祉共育の相談が寄せられました。「密にならないで、できる福祉共育」を教えて欲しいという依頼でした。

そこで、全校を対象としては視覚障害をお持ちで、講演活動をされている押味洋子さんの講演を。福祉共育を始める四年生12名を対象として音訳体験をすることになりました。音訳ボランティアの「やまびこ会」に相談したところ、「何か朗読（音訳）し録音してみませんか」と提案されました。

講演会

講演会は密を避けるため、押味さんが、放送室から講演し、各教室で全児童が聞く方法で行いました。

児童の反応が分からない中、ガイドヘルパーさんとともに自身の体験をお話しされる押味さん。「目が見えなくても、困る事ば



押味さんに質問

りではないですよ」とお話しされました。「コロナ禍でめっきり外出する機会が減ってしまった」と言う押味さん。学校に行ってお話しするのは、児童のためという面もあるけれど、自身の社会参加のためでもあるとのこと。

「お礼の手紙などをいただくと、誰かにつながっていると感じられ、温かい気持ちになります」とお話しされていました。

音訳体験

やまびこ会の方に、音訳の役割などを講演いただいた後「ごんぎつね」を児童たちが輪読し、録音しました。朗読する際はちよつと緊張気味でした。やまびこ会のご厚意によりCD化し全員にプレゼントされました。CDを通して聞いてみると、声質が違っても非常に味わい深い輪読に仕上がったと、やまびこ会の方も驚いていました。

「コロナ禍だからできない」「コロナ禍だからこそできる」と思える体験になりました。



お礼のお手紙

みなガネットワーク

このかわらばんは「信毎ふれあいネット」のご好意で一部の地域へボランティアで配布していただいています。

「ボランティアかわらばん」は共同募金のご協力で発行しています。

表紙題字：青木孝子さん

ボランティア情報

2021年度

地域づくり・ボランティア講座 開催

「地域づくり」に必要な 8つの講座

地域では、福祉ニーズが多様化し様々な課題が見え始めています。また、高齢化による担い手不足、新型コロナウイルス感染症により人と人との接触を避けなければいけないことによる関係の希薄化など地域では課題が複雑化しています。

今年度は地域活動に取り組まれている方の知識・技術向上を目指した「地域づくり・ボランティア講座」を開催します。



開催予定日

◇5月9日(日)・23日(日)

ボランティア・地域活動におけるリモートの活用

◇6月22日(火)

多様な地域ニーズに応えるボランティアコーディネーターの役割

◇8月4日(水)

地域人材をつなげるコーディネーション

◇9月27日(月) 地域に住む人と課題に取り組む仕組み～コミュニティデザインを考える～

◇10月12日(火)

グループワークとファシリテーション

◇11月19日(金)

会議を可視化する技術～グラフィックレコーディングを学ぶ～

◇1月21日(金)

感じて学ぶ福祉教育

◇2月14日(月)

傾聴とは

- 場 所 長野市ふれあい福祉センター
- 参加費 500円(1講座)
- 申し込み 各講座ごと電話、FAX、メールにて

◆◆◆ 問い合わせ・申し込み ◆◆◆

長野市ボランティアセンター TEL 026-227-3707 FAX 026-224-1513

「ボランティアかわらばん」音声でも楽しめます 読者アンケートにご協力ください。

視覚障がい者への朗読ボランティアグループ「やまびこ会」による音読版「ボランティアかわらばん」を長野市社会福祉協議会ホームページで公開しています。



右のQRコードを読み込んでいただき、感想やかわらばんで取り上げてほしい内容を投函してください。



6月号は5月28日(金)発行予定。情報掲載希望は5月17日(月)までにお問合せください。〈TEL 026-227-3707〉