



## ユ一ネットだより

### 流山市くらしサポートセンター ユ一ネット

〒270-0121 千葉県流山市西初石3丁目101-21鈴木ビル1F  
TEL 04-7197-5690 Mail : yu-net@lec.co.jp  
<https://public.lec-jp.com/seikatukonkyuu-nagareyama/>  
受託運営：株式会社東京リーガルマインド



#### 【ごあいさつ】

おかげさまで、株式会社東京リーガルマインドが、流山市から生活困窮者自立支援事業を受託し、運営を開始してから1年になりました。この間、さまざまな相談ケースの支援を進めるにあたり、関係機関の皆様には多大なるご協力とご指導をいただき、誠にありがとうございました。

今年度は、コロナ禍の時期が過ぎ、社会や経済が日常に戻った状況からのスタートでしたが、個々の相談者が抱える問題や悩みは、より複雑で難しい内容になったように感じます。

今号では、そのような困難ケースのうち「こころ」の不調による生活困窮をとりあげましたが、今後も、各相談員が様々な相談者の心の声をしっかりと聴き、適切な支援へとつなげていきたいと思ひます。

### 「こころ」の不調による生活困窮について

ここ数年の相談において、精神的な健康に不調を来たして仕事を長期間休職する、あるいは失業するなどして、生活困窮の状況に至った方の相談事例が増えています。

また、学齢期の心理的要因に伴う不登校などの状態から、そのまま「ひきこもり」の生活になってしまうケースもあり、その殆どの方が精神や発達の問題を抱えています。

今号ではこれまでの相談実績や事例から、この問題を考えてみたいと思ひます。

#### 1. 新規相談者における実態

右記の実績のとおり、各年度の新規相談者数の内訳に占める、精神疾患（発達障害の診断を受けた者を含む）に悩む方は、4人に1人程度と高い割合になっており、相談の要因となっている実態の多さが分かります。

内訳/年度	R4	R5	R6.4-R7.1
A：新規相談者数	204人	185人	140人
B：うち、精神疾患（発達障害含）	47人	53人	35人
C：うち、ひきこもり者	8人	14人	8人
B/A	23.0%	28.6%	25.0%

#### 2. 相談事例から見える精神的不調の問題

##### （1）仕事上の人間関係によるもの

職場において、上司や先輩から理不尽な叱責を受ける、不十分な指導などによる失敗を執拗に追及される、同僚から無視される、など様々な原因で、鬱など精神的に不調を来し、仕事を続けることに支障が出て、休職や退職となった事例が多くみられます。

傷病手当金や失業手当の給付が受けられる場合、一定期間をしのぐことも可能ですが、問題は、症状が重い場合、体調が回復するまでに長い期間を要するため、仕事に復帰できる見通しが立たず、生活困窮に陥ってしまうことです。

##### （2）家族関係によるもの

家族の問題が原因となることもよくみられる事例です。

夫婦や親子の間で、心理的なDVや虐待を受け続けたことで精神的に疲弊し、なおかつ自宅を出て自立しなければならぬ状況や心理状態に追い込まれると、経済的な体力が無い状態で生活の基盤と日常を一旦失うことになるため、本人にとって極めて厳しいこととなります。

このような事例では、相談者が高齢者の場合（子から親に対する虐待）は、身体的な介護や医療の支援に進むことが多いのですが、DV被害者の配偶者や被扶養者の子（成人も含め）の場合、家族から受けた被害のトラウマから、他人や社会との関係をうまく築けなくなり、仕事を続けることや、新たに就労することが難しくなります。

##### （3）発達障害（疑いを含む）の影響

ASD（自閉症スペクトラム）、ADHD（注意欠如・多動症）、LD（学習障害）などが、様々な情報により、現在は広く認識されてきた分野ですが、大人になってから、社会（特に職場）での「生きづらさ」を経験し、それぞれの障害の特性に気づいたという相談もよく見られる事例です。多くは、相手の気持ちや考えを汲み取れない、時間や手順の変更に対応できない、音・光・臭い・他人との接触などに過敏である、パニックを起こす、などの特徴や行動が周囲に理解してもらえず、仕事が長続きせずに離職を繰り返して、就職も困難という悩みにつながっています。（つづく）

# 流山市生活困窮者自立支援事業

くらしに困っている相談者によりそいながら、自立に向けてお手伝いをするのが、  
**流山市くらしサポートセンター ユーネット** です。

(つづき)

## (4) 依存状態になっている

精神的に苦しい状態から逃避するため、ギャンブル、アルコール、買い物、ゲームなどの嗜好や趣味にのめり込んで、生活リズムも崩れ、経済的困窮を加速させ、多額の債務を抱え込んでしまう、などの方もおり、最も支援が困難な事例となっています。

## 3. 支援の現場では

支援にあたっては、下記の状況により対応に違いがありますが、自立や就労に向けてステップを踏んでいくということが基本となると考えています。

### (1) 医療につながっている場合

現在の体調が仕事に就ける状態であるか、就労にあたってはどのような点に配慮すべきかなどについて、医師の診断をもとに支援のプランを検討していきます。既に医療を受けている方は、自身の特性を理解しており、今後の活動についてもコントロールしながら進めることができるため、本人の希望と家計の状況のバランスを考えながらの支援になります。

### (2) 医療につながっていない場合

逆に自身の症状や体調に意識が向いていない場合、医療につながることを勧めることが優先されますが、拒否感が強い方については、支援プランを作っていくのが難しいという問題があります。

また、交通機関などの人混みを避けたい方や、外出すること自体が体調不良を招くような状態の方の場合は、訪問診療を勧めることも方法のひとつです。

### (3) 経済的困難への対応

最近離職した方については、雇用保険、健康保険、社会保障、社会・障害者福祉などの分野から利用・申請可能な制度を検討します。

### (4) 相談者の現状にあったレベルからのスタート

それぞれの相談者の意向、体調、経済状況、職歴などに応じて、①就労準備のための支援（福祉分野の制度利用も含め）、②ハローワークや就労支援関係機関と連携した職業訓練、③ハローワークの就職支援ナビゲーターと連携した就労支援、などのメニューを実施し、自立に向けた一歩を踏み出していきます。

## 【コラム】第3回 就労準備支援セミナーについて「マナーの基本」から

人と接するときに、どうすれば良い印象を持ってもらえるか？そのために重要となるポイントが「マナーの5原則」です。

①表情 ②態度 ③身だしなみ ④挨拶 ⑤言葉遣い。このポイントを押さえて、社会人として恥ずかしくないビジネスマナーを習得し、仕事に関わるすべての人と良好な人間関係を築いていきましょう。

「第一印象が大事」とは、  
「最初の勝負は中身以前で決まる」  
ということ

### 原則①「表情」

ポイントは「目」と「口角」 → 「笑顔は1円もかからないおしゃれ」

笑顔・・・目が笑っていても口角が下がっていても笑顔になりません。目尻を下げて、口角を上げて微笑みましょう。

### 原則②「態度」

(1) 外面的要素 ... すべての所作の基本は正しい姿勢にあります。

・まっすぐな視線で相手の顔を見る。・背筋を伸ばして、軽く胸を張る。・手の位置（右図参照）

<立ち方>

正しい姿勢とは、体のどこにも余分な力が入らず、適度に筋肉を使っている状態をいいます。

※きれいな立ち方：・両足に均等に体重をのせる。・両足の踵をつけ、つま先は少し開く。膝と膝の間に隙間ができないように。

<座り方>

・背もたれに寄りかからない。・少し浅めに腰をかけ、背筋を伸ばす。・机と身体の間は、こぶし一握り分が入るようにする。

<物の授受（書類・ペンなど）> ・必ず両手で渡す。・必ず両手で受け取る。・物（書類）を渡すときの向きも配慮する。

### (2) 内面的要素

①感情管理の重要性 ⇒ 疲れている、忙しい時でも感情をコントロール！

②相手の表情と態度への気づき ⇒ 相手の立場・状況に配慮！ ⇒ 相手の状況によって、表情など応対を変える。

### 原則③「身だしなみ」

「おしゃれ」・・・ 自分のため 「身だしなみ」・・・ 一緒にいる人に不快な思いをさせないため

<身だしなみの基本>

①清潔であること ⇒ すべての場合の基本 ②控えめで機能的であること ③T・P・Oに合った服装 = 常識的

( TIME (時) PLACE (場所) OCCASION (場面) )

### 原則④「挨拶」

(1) 挨拶のポイント

①目を見て ②笑顔で ③明るい声で ④相手に伝わるように（挨拶は相手に伝わって初めて意味を持つものです。相手の目を見て、心を込めて）

(2) お辞儀のポイント

①腰から上体を折る。②お辞儀をしたところで一旦止まり、ゆっくり起こす。③相手の目を見てからお辞儀→お辞儀の後もう一度相手の目を見る。

(3) お辞儀の種類

①会釈（約15度） ②敬礼（約30度） ③最敬礼（約45度）

(4) より丁寧な挨拶を心掛ける

同時礼 言葉と動作を同じタイミングで行うお辞儀

分離礼 言葉を持ってから動作をするお辞儀 ⇒ 分離礼を基本にする

### 原則⑤「言葉遣い」

言葉遣い・敬語 = 言葉による相手への配慮・気遣い

敬語の種類 ①尊敬語 ②謙譲語 ③丁寧語

(⇒言葉遣いの実践練習、相手を不快にさせない正しい言葉を使えるように！)

