



# に・じ・い・ろ



## ごあいさつ



令和4年度がスタートしました。

新型コロナウイルス感染症の状況が落ち着かない中、私たちの働く環境は、さまざまな変化が続いています。

在宅勤務が続いている人、通勤が再開した人、上司や同僚が変わった人、就職活動に向けて新たな気持ちで新年度を迎えた人……。みなさんの働く環境・気持ちはさまざまだと思います。引き続き、みなさん一人ひとりの「働きたい」「働き続けたい」という気持ちを、一緒に考えていきます。

また、レインボーワークでは、障害のある人の働く環境を整え、就労の機会を広げるため、事業者や関係機関などとのネットワークづくりを進めてまいります。働く障害者の自立と事業所等の障害者雇用の安定を目指し、サポートしていきたいと考えています。今年度も、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



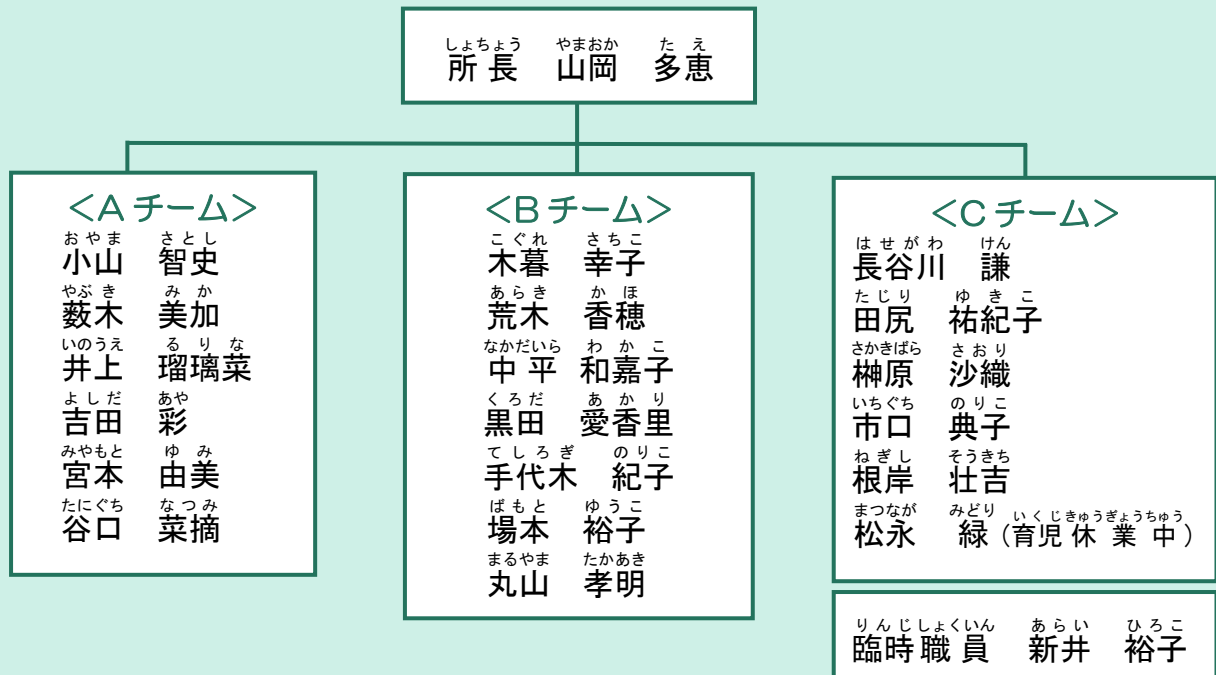
しょうがいしゃしゅうろうしえんセンター レインボーワーク  
所長 山岡 多恵

## 〇〇〇レインボーワークからのお知らせ〇〇〇

### しょうがいしゃこようしえんげっかん 障害者雇用支援月間

- はたら しょうがいしゃ てん  
働く障害者パネル展… 9月 1日（木）～13日（火） ねりまくやくしょ 練馬区役所アトリウム
- じしゅせいさんひんはんばいかい  
自主生産品販売会…………… 9月15日（木）・16日（金） ねりまくやくしょ 練馬区役所アトリウム
- こうえんかい  
講演会…………… 9月30日（金）午後 ねりまくやくしょたもくてきかいぎしつ 練馬区役所多目的会議室





こんねんど ※今年度より、たにくちなつみ 谷口菜摘といちぐちのりこ 市口典子がいどう 異動により、ちやくにん 着任、くろだあかり 黒田愛香里があたらし 新しくにゅうしよく 入職しました。  
こばやしこういち また、小林孝一はいどう 異動になりました。なかだいらわかこ 中平和嘉子は、がつまつ 6月末にたいしよくよてい 退職予定です。



## 自分らしく働くために [ストレスマネジメント 第7回]

私達は日々、喜怒哀楽の感情と共に生きています。中でも、対人関係に最も影響を及ぼすのは「怒り」ではないでしょうか。上司や同僚などとの会話の中で、怒りを感じることはありませんか？その場で怒りを爆発させてしまうと、その後、相手と気まずくなったり、表出方法によっては修復できない関係悪化につながったりする場合があります。怒りを感じた時、まずは冷静になることが大切です。何に対して怒りを感じるかを捉え、落ち着いて対処するための方法を「アンガーマネジメント」と言います。今回はアンガーマネジメントの中から、すぐにできる「怒りをしずめる方法」についてお伝えします。

- テンカウント法：心の中で1から10まで数える
- 実況中継をする：「〇〇、この局面を乗り切れるか！」等、心の中で日々の感情を客観視する
- その場から離れる：トイレに行く、飲み物を飲む等

怒りをしずめてからふり返ると「上司・同僚も余裕がなかったのかな」「疲れていたのかな」など違う視点から考えることができるようになるかもしれません。それでも気持ちが落ち着かない場合もあります。その時の、相手に自分の感情を適切に伝える方法については、次号以降にお伝えします。

【参考文献】「ストレスマネジメント入門」（島悟・佐藤恵美）日本経済新聞出版社





ネリー

# ネリー&こぶしちゃんの 「はたらく障害者のためになるコラム」 第1回



こぶしちゃん



最近、地震が多くて不安になるね。  
職場で地震にあったらどうしよう…！



たしかに、地震は不安になるよね。  
今回は、職場で地震が発生したらどんな行動をするべきか勉強しましょうか。



まず、職場で地震が発生したらどんな行動をするべきか、改めて確認しましょう。

## !!!地震発生!!!

1. 物が落ちてこない・倒れてこない、安全な場所に身を隠す

- エレベーター内にいる人は全ての階のボタンを押してフロアに出て安全を確保する

2. 揺れがおさまるのを待つ

3. 揺れがおさまったら避難する

- 高層階にいる人は階段を使う
- 外にいる人は落下物に十分注意する



自分の身の安全を第一に、行動することが大切ね。特に高い所ほど揺れは長く、大きくなるから注意が必要よ。揺れがおさまったら職場の人の指示に従って行動しましょうね。



まずは落ち着いて行動だね。

日々の取り組みとして、地震が起きた時に備え、会社側でも何か準備しておいた方がいいことはあるかな？



地震発生時に向けた会社での取り組みには以下の項目があげられるわ。

- **マニュアル、ルールを作る(確認する)**  
避難方法や避難場所、連絡網のフローなどのルールを作る(確認する)
- **防災訓練を行う**  
作成(確認)したマニュアルに沿って訓練を実施する
- **帰宅困難に備える**  
帰宅困難になった際に備え、3日分の必要なものを備蓄しておく



実際に、レインボーワーク登録者が働く会社でも避難訓練を実施したり、マニュアルを作ったりしている企業もあるわ。

備蓄について、薬を飲んでいる人は自分の席やかばん、ロッカーの中に、もしものためのお薬を数日分用意しておくで安心ね。



もしものための準備は大切だね！

僕も、もしもの備蓄を確認しておこう。

それに、災害備蓄用の食料ってどんなものが必要かな…？



スーパーやコンビニで日持ちする食品が買えるようになっているから、見てみるのもいいかもしれないね！



【参考 URL・書籍】防災ブック「東京防災」  
<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1002147/index.html>





トピックス ちゅうしょうきぎょう てきようかいし ほうしほう  
\*TOPICS: 中小企業に適用開始!【パワハラ防止法】\*

このコーナーでは障害者雇用にかかわる用語や情報についてお伝えします

今年4月より、パワハラ防止法(改正労働施策総合推進法)が中小企業にも義務化されるようになりました。パワハラとは職場での立場や人間関係での優位性を利用して、他者に身体的もしくは精神的な苦痛を与えることを指します。(※一方で指導とは、客観的にみて、業務上必要かつ相当な範囲で行われるものを指します)

法律の罰則はありませんが、企業の努力義務として「事業主の方針を明確にして周知、啓発」「相談に応じるための体制を整備」「パワハラが起きた後は迅速かつ適切な対応を取る」などとなっています。努力義務が守れなかった場合、ケースによっては厚生労働省からの指導や勧告を受ける可能性があります。

指導のつもりであっても、相手にとってはパワハラと感じられる恐れもあるので、誰もが働きやすい環境となるよう、少しずつ整えていきましょう。

【参考 URL】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html) (厚生労働省: 職場におけるハラスメントの防止のために)

<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foundation/definition/about>  
(厚生労働省「あかるい職場応援団」: ハラスメントの定義)



ねりまくしゃきょうかいいん ぼしゅうちゅう  
**練馬区社協会員を募集中!**

ねりまくしゃきょう ちいきふくし すいしん かつどう さんどう しゃきょう ささ  
練馬区社協では、地域福祉を推進する活動にご賛同いただき、社協を支えてくださる  
ねりまくしゃきょうかいいん ぼしゅう  
練馬区社協会員を募集しています。

かいいん しゃきょう ねん かいほっこう おく ちいき じょうほう  
会員のみなさんには「ねりま社協だより」(年3回発行)をお送りし、地域の情報や  
かつどうないよう し  
活動内容をお知らせしています。

ねんかいひ ひとくち  
《年会費(一口)》

せいかいいん こじん えんいじょう とくべつかいいん こじん えんいじょう  
正会員(個人) 500円以上 ・ 特別会員(個人) 3,000円以上

だんだいかいいん きぎょう だんだいどう えんいじょう  
団体会員(企業・団体等) 5,000円以上

くわ しゃきょう しょくいん と あ  
詳しくは、レインボーワークの職員にお問い合わせください。

かいひ ちいきふくしかつどう すいしん せいねんこうけんせいど りようそくしん  
※会費は地域福祉活動の推進や成年後見制度の利用促進、

さいがい いくせいこうざ つか  
災害ボランティアコーディネーターの育成講座などに使われています。



はっこう れいわ ねん ねん がつ  
発行 令和4年(2022年)5月

しゃかいふくしほうじんねりまくしゃかいふくしきぎょうかい しょうがいしゃしゅうろうしえん  
社会福祉法人練馬区社会福祉協議会 障害者就労支援センター(レインボーワーク)

とうきょうとねりまくとよたまきた しんねりま かい  
〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階

TEL: 03-3948-6501 FAX: 03-3994-1224

ホームページ <https://www.neri-shakyo.com/>

メールアドレス rainwork@agate.plala.or.jp



ねりまくしゃきょう  
練馬区社協 facebook