

## 私たちの「働き方」改革

相談室あめあがり

太田 隆康

「いい高校・いい大学を卒業すれば将来が安泰」  
そう言われて育った私が大学を卒業した時は、就職超氷河期でした。営業職として入った会社では、前任者がうつになって休職し、前々任者は自死された、ということの後から知りました。事業所に来ていた下請けの契約社員は、ある日自死しました。営業の数字が取れずに19時前に事務所に帰ると上司に怒られました（定時は過ぎているのに）。

そんな職場環境が、私をメンタルヘルス領域に対して興味を持たせたきっかけでした。夜間の専門学校に通い精神保健福祉士を取得し、精神保健福祉領域で仕事をするようになりました。あの時、この道に来ていなかったら、派遣切り・ワーキングプアの当事者になっていたと思っています。

私にとってはメンタルヘルスの問題は自分のすぐ隣にあることです。だからこそ、医療福祉関係者の精神疾患を持った人への対応について違和感を覚える時があります。

例えば、企業に対して障害者雇用や合理的配慮を求めるのに、自分たちはそれができているのか。医療機関・福祉施設から出した求人に対して、精神障害を持った人の応募があった際に、その人の持つ能力ではなく、その人の病気・障害から先に考えてしまっていないか。本来であれば私たちが率先して、重い障害を持っていても本人の能力次第で活躍できる社会を作っていく立場ではないかと考えます。

ところで、私は平成30年4月に独立型精神保健福祉士事務所として「相談室あめあがり」を開所

しました。独立型精神保健福祉士事務所は精神保健福祉士が事業主としてソーシャルワークを行うことで糧を得る形です。弊相談室では指定特定相談支援事業、各務原市委託相談支援事業と、専門職養成のための講師を行っております。

これまで雇われのサラリーマンとして働いていた身から事業主へと変わり、「仕事」について考える視点が大きく変わりました。勤務時間中は業務に専念するサラリーマンの働き方から、自分が引き受けた仕事をやりきる働き方への転換。効率的に仕事をすれば、時間の配分も自由に行えます。時には平日昼間の時間帯を気分転換にあてることもあります。

最初は平日昼間から気分転換をすることに罪悪感がありました。ふと、その罪悪感って何だろう、と考えると、これまで作られた自分自身の「仕事」に対する固定観念が元になっていることに気づきました。「サボっちゃいけない」「きちんと働かなければならない」。日本人独特のこの勤勉さが時として自分への刃になることを、私は色々な方の相談に乗る中でしばしばみえています。「～しなきゃいけない」と思い込むのではなく、力を抜いて考えられる広い視野。それを持つことが、自分自身の心も、周りの心も楽にしていきたいと思います。

やることだけきちんとやっていたらそれでいい。すべてに完璧さを要求しない。様々な「働き方」「生き方」をお互いに認め合え、実践できる寛容な社会になったら、生きづらさを抱える人は今よりもずっと減るかもしれません。

だからこそ、まずは私たちから率先して。