



働くためのサポート ガイドブック



就労についての悩みや不安があり、
どこに相談すればいいかお悩みの方へ



はじめに

「働きたい」「働かないといけない」、人によって理由はさまざまですが、「はたらく」ということは私たちの生活に大きく関わるものです。

しかし、「はたらこう」と思っても、うまくいかないことが続くと、意欲が無くなってしまふことがあるかもしれません。先のことを考えると、どうすればいいかわからず一歩が踏み出せずに途方に暮れてしまうこともあるかもしれません。

不安や悩みは誰にでも生じるものです。1人で悩みを抱え込まず、「誰かに話を聞いてもらいたい」「どうすればいいのかわかるといい」「相談にのってもらいたい」と思うことがあったときに、このガイドブックがお役に立つと幸いです。

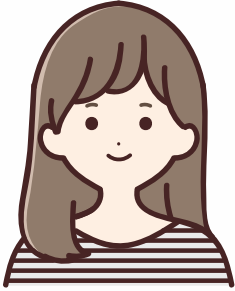


～ 目 次 ～

- エピソード① Aさんの場合
就職活動がうまくいなくて不安…………… P.3
- エピソード② Bさんの場合
仕事でうまくいかないのは発達障害なのかも？
…………… P.5
- エピソード③ Cさんの場合
自分にできそうな仕事が見つからない…………… P.7
- エピソード④ Dさんの場合
休職中。転職するか？復職するか？…………… P.9



Episode 1 : Aさんの場合



Aさん(23歳)

.....

大学時代、就職を目指して就職活動したものの、就職先が決まらなかった。今年の3月に大学は卒業できたが、仕事が決まらないため就職活動を続けてはいるが、不採用が続き、どうすればいいかわからない。

.....

Aさんは、大学を卒業したばかりの23歳です。小さい頃から人と積極的に関わることが苦手で、おとなしい子でした。それでも、小学校からの同級生とは仲が良く、高校も一緒でした。大学時代は、初めての一人暮らしで、友人も近くにいないため、なかなか大学生活に慣れず、気分も落ち込み、講義も休みがちに。ゼミの先生からの勧めで大学の学生相談室に話に行くようになり、徐々に気持ちが前向きになり、大学を卒業することができました。大学在学中に就職活動をしていましたが、面接でうまく答えることができず、内定をもらうことはできませんでした。

大学生の時に始めたアルバイトをしながら、卒業後も就職活動を続けていますが、面接で不採用になることが続いています。同級生は、働いて、充実した毎日を送っているみたいなのに、自分だけ取り残されたような気がして焦る気持ちがあるものの、なんだかうまくいきません。

《相談できる機関の例》

■さが若者サポートステーション

「生活リズムが整わない」「空白がある」など、働くことに悩みを抱えている15歳から49歳までの若者に対し、働くための相談に応じます。キャリアコンサルタントによる職業相談や心理士による心理カウンセリングを受けることができます。必要に応じてアウトリーチ（訪問支援）も行っています。相談は無料です。

- 所在地 佐賀市八幡小路2-3八幡小路ビル2階
- 電話 0952-28-4323
- 開館日 月～金曜日 ●開館時間 11:00～18:00
- 休館日 土・日曜日、祝祭日、年末年始、臨時休館あり ※原則予約制です。

■たけお若者サポートステーション(さが若者サポートステーションの常設サテライト)

- 所在地 武雄市武雄町大字昭和40-1
- 電話 0954-28-9130
- 開館日 火～金曜日 ●開館時間 11:00～18:00
- 休館日 月・土・日曜日、祝祭日、年末年始、臨時休館あり ※原則予約制です。

■ジョブカフェSAGA

ジョブカフェSAGAは、佐賀県が設置する若年者就職支援施設です。就職応援セミナーやミニ合同企業説明会などを実施し、就職活動や職場定着などをサポートしています。利用対象は45歳未満の方です。すべてのサービスが無料で受けられます。(ご相談はオンラインでも可)

- 所在地 佐賀市八幡小路2-3八幡小路ビル1階
- 電話 0952-27-1870
- 開館日 月～土曜日 ●開館時間 平日 9:30～18:00 土曜 10:00～17:00
- 休館日 日曜日、祝祭日、年末年始、臨時休館あり ※原則予約制です。

※遠くて佐賀市まで来ることができない方などは県内3か所(唐津・武雄・鳥栖)のハローワーク内にサテライトを開設し、職業適性診断・書類添削などのサービスをご提供しています。サテライトは曜日固定のため事前にご連絡ください。

■ヤングハローワークSAGA

ヤングハローワークSAGAはハローワーク佐賀の付属施設です。在学中の学生や卒業後3年以内の既卒者および45歳未満の若年者への職業紹介や就労相談を行っています。

- 所在地 佐賀市八幡小路2-3八幡小路ビル1階
- 電話 0952-24-2616
- 開館日 月～金曜日 ●開館時間 9:30～18:00
- 休館日 土・日曜日、祝祭日、年末年始

Episode2:Bさんの場合



Bさん(35歳)

高校卒業後、就職したが、ミスを連発し、職場での人間関係も悪化。職場に居づらくなり、退職し、他の仕事に就くが、同じミスを注意されたり、人間関係が悪くなり辞めることを繰り返してしまう。

Bさんは高校卒業後、工場に就職をしました。仕事を覚えるのにも作業をするのにも時間がかかり、「もっと早くして!」とよく指摘を受けました。しかし、「早くしなければ!」と思うと、焦って余計にミスが増えてしまいます。最初は優しく教えてくれていた上司も度重なるミスにBさんに対して厳しい態度をとるようになりました。Bさんは「自分には工場は合っていないのかもしれない」と思い、退職してスーパーの青果部門で働き始めました。スーパーには、たくさんの種類の野菜や果物があり、なかなか覚えることができません。不安になって何度も同僚に確認してしまいます。忙しい時間帯には、次から次に仕事を頼まれ、何からやればいいのかわかりません。Bさんはスーパーを退職し、別の仕事に就きました。

しかし、どの職場でも仕事があまくいかず、人間関係が悪くなるか、自分がきつくなってやめる、という繰り返しです。Bさんは、「こんなにうまくいかないのは、自分に発達障害があるからかもしれない。ネットで調べたら自分に当てはまるどころがたくさんある」と思うようになりました。

《相談できる機関の例》

■発達障害者支援センター

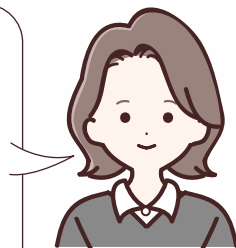
発達障害児者への支援を総合的に行う地域の拠点です。子どもから大人まで発達障害に関する相談を受け付けています。診断がなくても相談ができます。

※相談は無料です。

施設名	所在地	連絡先	備考
佐賀県発達障害者就労支援センター SKY～スカイ～	佐賀市駅前中央1丁目7-131	0952-20-2971	主に就労に関する相談・支援を行います。
佐賀県東部発達障害者支援センター結	鳥栖市江島町字西谷3300-1	0942-81-5728	発達障害全般の相談・支援を行います。
佐賀県西部発達障害者支援センター蒼空～SORA～	多久市北多久町大字小侍40-2 多久市児童センター(1階あじさいルーム)	0952-37-1251	お住いの地域に関わらず、行きやすいセンターにご相談が可能です。

「発達障害かもしれないと思うけど、病院に行った方がいいかな?」「発達障害の診断はついたけど、どうすればいいかわからない」など、発達障害に関する疑問や相談がある方は、まずは発達障害者支援センターに相談をしてみましょう。

相談にのってもらえたり、状況にあった支援機関等を情報提供してもらえたりします。



■医療機関

佐賀県内で発達障害の診断等が可能な医療機関について、県でとりまとめています。受診を予約してから診断までの待機期間が長くなっている医療機関もありますので、受診前に直接医療機関にお問い合わせください。

発達障害の診断等が可能な医療機関一覧 佐賀

🔍 検索

※ホームページ等での公表をご承諾いただいた医療機関のみ紹介しています。

Episode3:Cさんの場合



Cさん(17歳)

小学生の頃、ADHDと自閉スペクトラム症の診断がついた。先生や両親のサポートで高校まで進学することはできたが、気分がのらない日もあり、休みがち。勉強も苦手なので、高校卒業後は就職しようと考えているが、自分が働けるとは思えない。

Cさんは、小学校の担任から、「何度注意をしても授業に集中できない」、「忘れ物が多い」、「集団行動をとることが難しい」ことなどを指摘され、心配した母親と病院を受診しました。病院で検査を受けたところ、「ADHD」と「自閉スペクトラム症」と診断がつきました。学校と相談しながら配慮を受けることで授業中の問題は減りましたが、中学生になると友人関係でのトラブルが続き、中学2年生の2学期から学校に通えなくなりました。高校まではなんとか進学ができましたが、勉強についていくことが難しく、なんとなくやる気が出ずに休んでしまうこともあります。

高校卒業後は就職を希望はしていますが、「勉強は苦手だから」という理由で就職を考えているので、働くということ自体が漠然としていて、自分にどんな仕事ができそうなのか全く想像が付きません。学校の先生に相談すると「やってみないとわからないでしょ」と励まされ、いくつかの企業を提案されますが、「学校も休みがちで、人間関係もうまくいかなかった自分があと数か月で社会に出て毎日働くことができるのだろうか」と不安な気持ちでいます。

《相談できる機関の例》

■障害福祉サービス(訓練系・就労系サービス)

●就労継続支援A型(雇成型)

一般企業などで働くことが困難な方で、雇用契約に基づく就労が可能な方に対して、働く場を提供し、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練を行います。

●就労継続支援B型(非雇成型)

一般企業などで働くことが困難な方で、雇用契約に基づく就労が困難な方に対して、働く場を提供し、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練を行います。

●就労移行支援

一般企業などで就労を希望する方に働くために必要な知識や能力の向上のための訓練を行います。また求職活動や就職後の職場定着のために必要な相談等の支援も行います。

●自立訓練(生活訓練)

自立した日常生活や社会生活が送れるよう、生活能力向上のための訓練を行います。

※福祉サービスの利用には利用料がかかる場合があります。また、市町によって利用までの手続きの流れが異なる場合があるので、まずは市町の障害福祉担当課や地域の総合相談窓口にご相談ください。

■総合相談窓口

※令和6年11月時点

対象地域	相談窓口	所在地	電話番号	
佐賀市 神埼市 吉野ヶ里町	佐賀地区障がい者総合相談窓口 ※3事業者に委託	長光園障害者支援センター	佐賀市兵庫南2-16-38	0952-27-9828
		ぶらっと	佐賀市兵庫北3-8-36	0952-34-4866
		さくら	佐賀市神園3-18-45	0952-97-8016
唐津市 玄海町	北部地域障がい者相談支援センター ※相談支援事業所/トーンに委託	唐津市東城内1-3Dんく2F	0955-72-9272	
鳥栖市 基山町 上峰町 みやき町	鳥栖・三養基地区総合相談支援センター ※3事業者に委託	キャッチ	鳥栖市宿町1041-3	0942-87-8956
		こころね	みやき町大字白壁2927	0942-81-6001
		若楠療育園	鳥栖市弥生が丘2丁目134番地1	0942-83-1228
小城市・多市	小城市・多市障害者相談支援センター ※小城市社会福祉協議会に委託	小城市小城市畑田750小城建健福祉センター	0952-71-1250	
伊万里市	伊万里市障がい者生活支援センター ※市直営	伊万里市立花町1355-1伊万里市役所 別館1F	0955-23-3512	
武雄市	武雄市相談支援センター ※天童会に委託	武雄市武雄町大字昭和12番地10 (武雄市役所1F福祉課内)	0954-27-7239	
鹿島市	市直営	鹿島市大字納富分2643-1鹿島市役所福祉課	0954-63-2119	
嬉野市	嬉野市障がい者等相談支援窓口 ※たちばな会に委託	嬉野市嬉野町大字下宿乙1185嬉野市役所嬉野庁舎	0954-42-3322	
有田町	有田町障害者生活支援センター ※睦光会に委託	西松浦郡有田町下本乙2582-9	0955-29-8884	
大町町	大町町障害者相談支援センター ※たちばな会に委託	杵島郡大町町大字大町5000大町町総合福祉保健センター内	0952-71-3050	
白石町・江北町	白石町・江北町障がい者総合相談支援センター ※たちばな会に委託	杵島郡白石町大字福田1312-1白石町健康センター内	0952-84-2191	
太良町	町直営	藤津郡太良町大字多良1-6太良町役場	0954-67-0718	

Episode4:Dさんの場合



Dさん(28歳)

福祉系の専門学校を卒業後、介護の仕事に就いた。在職年数が増えるにつれ、任される業務が増え、残業続きで体調を崩してしまった。病院でうつ病と診断され休職することになったが、復職するか転職するか悩んでいる。

Dさんは、母親が介護の仕事をしていたこともあり、介護の仕事に興味を持つようになりました。高校卒業後は福祉系の専門学校に進学して、介護を学び、卒業後は、介護施設で働き始めました。仕事を覚えるのに苦労をしましたが、徐々にできることが増えていきました。

しかし、経験年数が増えるにつれ、任せられる仕事の量や質が変化していきました。責任のある仕事も任せられるようになってきて、もともと真面目で一生懸命だったDさんは、「職場の期待に応えなくては」と思い、毎日のように残業していました。家に帰っても、休みの日も仕事のことはばかり考えていて、夜もなかなか眠れなくなり、頭痛や腹痛に悩まされることも多くなってきました。工作中、急に涙が止まらなくなってしまい、病院を受診したところ、「うつ病」と診断され、休職することになりました。休職してしばらくすると体調は回復してきましたが、「そもそも介護という仕事が自分には合っていなかったんじゃないか」と思えてきて、復職には自信がありません。しかし、転職するにしても、介護以外の仕事で自分に何ができるのかわからず、どうすればいいのか悩んでいます。

《相談できる機関の例》

■佐賀障害者職業センター

就職活動や働き方などについて、希望や障害特性、課題を踏まえながら、相談・支援、職業評価、情報提供等を行います。相談・支援は無料です。

●所在地 佐賀市天祐1丁目8番5号

●電話 0952-24-8030

※来所の難しい方を対象に、ハローワーク(唐津・武雄・伊万里・鳥栖・鹿島)で出張相談を行っています。

■障害者就業・生活支援センター

一般企業で働きたい障害のある方等や、障害のある方の雇用に取り組んでいる、またはこれから取り組もうとしている企業への相談・支援を行っています。障害のある方のニーズや課題に応じて、職業準備訓練や職場実習のあっせん、求職活動への同行や生活面の支援など、様々な相談に応じます。相談・支援は無料です。

名称	所在地	電話番号	管轄地域
たちばな会 障害者就業・生活支援センター	鹿島市大字高津原5046	0954-62-3060	武雄市・鹿島市・嬉野市・白石町・ 江北町・大町町・太良町
障害者就業・生活支援センター もしもしネット	鳥栖市弥生が丘2-135-2	0942-87-8976	鳥栖市・基山町・上峰町・みやき町・ 神崎市・吉野ヶ里町
障害者就業・生活支援センター ワークーズ・佐賀	佐賀市鍋島町鍋島2012-11	0952-36-9081	佐賀市・小城市・多久市
障害者就業・生活支援センター ルート	唐津市和多田海士町3-1	0955-53-8557	唐津市・伊万里市・玄海町・有田町

■ハローワーク(障害担当)

障害をお持ちの方に対して、職業相談、職業紹介、応募書類作成支援、面接対策支援などを行っています。まずは技術や知識を身につけたい方には職業訓練のご案内もしています。

名称	所在地	電話番号	管轄地域
佐賀公共職業安定所	佐賀市白山2丁目1-15	0952-24-4510 (直通)	佐賀市・多久市・小城市・ 神崎市
唐津公共職業安定所	唐津市熊原町3193	0955-72-8609	唐津市・玄海町
武雄公共職業安定所	武雄市武雄町昭和39-9	0954-22-4155	武雄市・杵島郡(鹿島公共職業 安定所の管轄地域除く)
伊万里公共職業安定所	伊万里市立花町通谷1542-25	0955-23-2131	伊万里市・有田町
鳥栖公共職業安定所	鳥栖市東町1丁目1073	0942-82-3109 (直通)	鳥栖市・吉野ヶ里町・基山町・ 上峰町・みやき町
鹿島公共職業安定所	鹿島市高津原二本松3524-3	0954-62-4168	鹿島市・嬉野市・太良町・ 白石町(旧有明町の区域)

■「オープン就労」と「クローズ就労」について

自分の障害について職場に伝えて働くことを「オープン就労」と言います。反対に、障害があっても、それを職場に伝えずに働くことを「クローズ就労」と言います。障害について伝えて働くことで、様々な雇用制度を活用することもできる場合があります。雇用制度について詳しく知りたい方は、ハローワーク(障害担当)、佐賀障害者職業センター、障害者就業・生活支援センターに相談しましょう。

オープン就労

メリット

- 通院のための休みがとりやすい
- 障害特性により難しいことなどの相談がしやすい
- 障害のことをふまえた働き方について事前に会社と相談しやすい
- 障害者専用求人にも応募ができる
- 障害のある方専門の支援機関がご本人だけでなく会社も利用できる

クローズ就労

- 応募から採用面接までスムーズに進みやすい
- 幅広い職種への応募がしやすい

デメリット

- (クローズに比べると)採用面接の機会が少なくなるかもしれない
- 希望する職種によっては求人数が限られる場合がある

- 障害特性により難しいことなどの相談がしにくい
- 職場内の悩みを解決する時に支援機関が介入しにくい
- 障害のない方と同じ能力やスピードをいきなり求められる
- 障害について正直に話していない後ろめたさを感じるかもしれない

※オープン就労にした場合、障害者雇用になることがあります。障害者雇用で働く際には、障害者手帳が必要となることがあります。

■障害者手帳について

各市町では、障害の程度に応じて障害者手帳を交付しています。障害者手帳を取得することによって福祉サービス等を受けやすくなったり、医療費の補助、税負担の軽減、交通機関の運賃割引、公共施設の利用割引などを受けたりすることができます。

就労上では、会社には、障害のある方を一定の割合雇用する義務があるため、障害者手帳を取得することで、障害者雇用の対象となります。

手帳の種類	交付対象	相談窓口
精神障害者保健福祉手帳	精神障害、発達障害の診断がある方	市町 (障害福祉担当課)
療育手帳	知的機能の障害があり、特別な援助を必要とする方	
身体障害者手帳	身体に一定以上の永続する障害がある方	



どうやって就職活動したらいいんだろう？

<障害のある方で専門のサポートを受けたい方>

<ul style="list-style-type: none">● 求人情報を知りたい● 仕事を紹介してほしい <ul style="list-style-type: none">● 最寄りのハローワーク (障害担当) (P.10)	<p>自分の障害特性を振り返り、働くための対処法等を学びながら就職活動したい</p> <ul style="list-style-type: none">● 佐賀障害者職業センター (P.10)	<ul style="list-style-type: none">● すぐに就職活動を始めるのは不安● 自分のペースでじっくり就職活動したい <ul style="list-style-type: none">● 福祉サービス(P.8)<ul style="list-style-type: none">・就労移行支援・就労継続支援 (A型/B型)・自立訓練
<ul style="list-style-type: none">● 職場見学・体験をしながら適職を探したい● 就職後のことや生活面も含めて相談したい <ul style="list-style-type: none">● 障害者就業・生活支援センター(P.10)		

<ul style="list-style-type: none">● 求人情報を知りたい● 仕事を紹介してほしい <ul style="list-style-type: none">● 最寄りのハローワーク (P.10)● ヤングハローワーク (P.4)	<p>面接や履歴書の書き方、仕事の選び方等を学びながら就職活動したい</p> <ul style="list-style-type: none">● ジョブカフェSAGA (P.4)	<p>就職活動を始めることに不安がある</p> <ul style="list-style-type: none">● 若者サポートステーション (P.4)
--	---	--

どこに相談すればいいかわからない場合は、まずは自分のニーズに一番近そうなところに相談してみましょう



●現在就労中の方もご相談できます



■障害者と企業の架け橋事業

障害のある方を雇用したいけれど不安のある企業の方と、働きたいけれど不安のある障害のある方、双方の不安を解消するため、企業と障害のある方・福祉施設とのつなぎ役として支援を行っています。



■障害者職業能力開発事業（委託訓練）

障害者の雇用の促進を図るために、企業やNPOなどの民間機関を活用して、個々の障害者の状況及び個々の企業の人材ニーズに応じた職業訓練を実施しています。

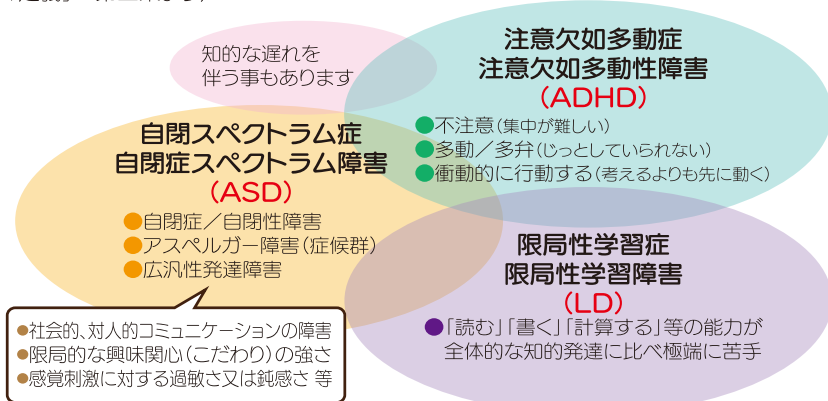
■レッツ・チャレンジ雇用事業

県では、就労の意欲があっても様々な要因により就労に至っていない障害者や難病患者、DV（配偶者等からの暴力）被害者、刑務所出所者等に対し、知識・技能の習得と合わせ就業の機会を提供するため、「レッツ・チャレンジ雇用事業」を行っています。また、この事業の受け入れ先となる事業所を募集しています。

◎各事業について詳しく聞きたい方は佐賀県障害福祉課就労支援室
(0952-25-7143・7389)までお問合せください。

■発達障害って？

発達障害者支援法において、「**発達障害**」は「自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害、その他これに類する脳機能の障害であってその症状が通常低年齢において発現するもの」と定義されています。（発達障害者支援法「定義」第二条より）



※このほか、トゥレット症候群や吃音(症)なども発達障害に含まれます。

【参考資料】厚生労働省「発達障害の理解のために」・知っておきたい発達障害の療育・DSM-5精神疾患の分類と診断の手引

★発達障害の人が働く時によく見られる特徴★

- 「適当に」「だいたい」「あれ」などの曖昧な表現だとどうすればいいかわからない
- 話に集中し続けることが難しい(途中から何の話かわからなくなる)
- 何度も指導されても同じミスを繰り返してしまう
- 仕事の期限が守れない(後回しにしがち)
- わからないことがあっても何をどう言えばいいかわからない
- 自分の考えとは異なる考えを受け入れにくい
- 自分なりのやり方を変えにくい
- 臨機応変な対応が苦手
- 集中力が続かない。もしくは集中しすぎる
- 人間関係を築くことが難しい
- 怒られていても、なぜ怒られているのか、相手の意図がわからないことがある
- マルチタスクが苦手
- 仕事の段取りを考えることが難しい
- 会話をする時に相手との齟齬が出やすい
- 何か問題が起こっても、自分でなんとかしようとしてしまいがち

※特徴の現れ方は一人ひとり異なります。「あてはまるものがある」「あてはまらないものがある」ということで発達障害かどうかが決まるわけではありません。発達障害かどうかを知るには医療機関への受診が必要です。



〈発行〉

佐賀県発達障害者就労支援センター

SKY～スカイ～

令和6年12月

このガイドブックは公益財団法人金子財団の助成金を活用し、作成しました。