

I Workbook



薬物関連問題をもつ人と就労のためのワークブック 目次

1. 働くという決断について	1
2. 薬物・アルコール使用問題の影響	4
3. 法的な問題と就職活動について	8
4. 心の健康について	12
5. 情報の開示と自分自身の経歴について何を言うかを決める	15
6. 新しい仕事の最初の1ヶ月に注意すること	21
おわりに	27

1. 働くという決断について



好きな仕事を選べば、人生で一日中仕事をする必要はありません。

孔子（紀元前 551 年 - 紀元前 479 年） 中国の哲学者

なぜ働きたいのですか？

私たちはさまざまな理由で働くことを選択します。その理由には、お金を稼ぐこと、雇用されているという地位に誇りをもつこと、仕事をもつことで地域社会に貢献できると感じることに、自分自身の回復を促進することなどが含まれます。

仕事に行くのに「正しい」理由はありません。何があなたの働きたいという欲求に影響を与えているのかを知ることは、仕事を探し始めるかどうかについて適切な判断をするのに役立ちます。



はたら なぜ働きたいのですか？

Q1 ここでは、仕事を得ることが大切だと考える理由のリストをお示しします。当てはまるものをすべて選択し、リストにないものを追加してください。

<input type="checkbox"/>	お金を稼ぐことができる
<input type="checkbox"/>	お金による不安を解消したい
<input type="checkbox"/>	働いているということに評価をえることができる
<input type="checkbox"/>	社会の一員であると感じることができる
<input type="checkbox"/>	他の人と一緒にいて、孤立感が少ない
<input type="checkbox"/>	みんなと同じだと感じることができる
<input type="checkbox"/>	家族や友人を喜ばせることができる
<input type="checkbox"/>	日々やることがある
<input type="checkbox"/>	回復に向かっていると信じていることができる
<input type="checkbox"/>	治療や支援プログラムに参加するよりも、仕事に行くほうが楽しい
<input type="checkbox"/>	社会に積極的に貢献できる
<input type="checkbox"/>	偏見を少なくしていく助けになりたい
<input type="checkbox"/>	自分のスキルと才能を活用したい
<input type="checkbox"/>	その他の理由

はたら 働くメリットとデメリット

すべての決定には、メリット（長所）とデメリット（短所）があります。一番良いと思われる決定でさえ、メリットだけでなくデメリットもあるものです。仕事を見つけることについてあなたにとってのメリットとデメリットを考慮することで、働く上での重要な気づきを得ることができます。

Q2 働くことのメリットとデメリット、働いていないことのメリットとデメリットを、下の表にリストアップしてください。

働くことのメリット（長所）:
● _____
● _____
● _____
● _____
働くことのデメリット（短所）:
● _____
● _____
● _____
● _____
働いていないことのメリット（長所）:
● _____
● _____
● _____
● _____
働いていないことのデメリット（短所）:
● _____
● _____
● _____
● _____

2. 薬物・アルコール使用問題の影響

ここでは、薬物やアルコールの使用が就職や就職のチャンスを損なう可能性があることを理解し、就職活動の長所と短所について学び、それぞれの情報に基づいた選択を行うことを目指します。どのような薬物・アルコール使用が、就職に影響を与える可能性があるのかを理解することが重要です。ここでは、薬物・アルコールの使用があなたの雇用にどのように影響するのかについて考えてみましょう。



あなたの薬物・アルコール使用問題の影響

Q1

現在(または過去1年以内)、薬物・アルコールを使用している(いた)場合、どのような使用パターンがありますか？
あなたはどのくらいの頻度で、誰と、そしてどのような状況で使用します(していました)か？

Q2

現在(または過去1年以内)、薬物・アルコールを使用している(いた)場合、薬物・アルコールの使用が仕事のパフォーマンスや特定の仕事を続ける能力にどのように悪い影響を与えていると思いますか？

Q3

現在(または過去1年以内)、薬物・アルコールを使用している(いた)場合、薬物・アルコールの使用が仕事のパフォーマンスや特定の仕事を続ける能力にどのように良い影響を与えていると思いますか？

Q4

薬物・アルコールを使いながら、どんな仕事ができると思いますか？

Q5

薬物・アルコールを使っていると、どんな仕事ができないと思いますか？

Q6 やくぶつ 薬物・アルコールのしようひんど使用頻度が少ない方がすくできる仕事や、ほろやりたいと思う仕事はおもありますか？

 **あなたの薬物・アルコール使用問題と就職計画**

Q7 しごと 仕事での成功に向けて、やくぶつ薬物・アルコール使用を管理するためにしようどのような計画をけいかくたてますか。
いか以下にあなたの考えをかんが書いてください。

 **次のステップ**

ここまでの取り組みで、やくぶつ薬物・アルコール使用とその影響をけんとう検討し、しゅうしょくけいかく就職計画を立てました。次のステップとして、あなたの就職計画をだれ実行するために、誰とどのような相談をひつようすることが必要でしょうか？

▶ しんらい信頼できる人(主治医や支援者、状況を理解し協力してくれる人など)と、やくぶつ薬物・アルコール使用が、きぼう希望する種類の仕事をしゅるい得ることとその維持にどのように関係しているかについて話し合ってみましょう。

だれ誰と話し合いますか：

はな話し合った結果：

なに何をどのように実行しますか：

3. 法的な問題と就職活動について



その人の出自がどこであろうか
(刑務所であろうがハーバード大学であろうが)、
それは私にとって同じことです。
私たちは彼の歴史ではなく、その人を雇います。

ヘンリー・フォード(1863-1947) 自動車会社フォードモーター創始者(アメリカ)

逮捕されたり、刑務所に服役した多くの人々は、これらの経験が就職活動にどのように影響するか、不安をいっているのではないのでしょうか。

ここでは、法的な問題のあることによるいくつかの課題を提示しますが、仕事を見つけ、継続していくことは可能だと考えています。

たとえば、保護観察中の人は、**ハローワークの「刑務所出所者等就労支援窓口」**で、専門の相談員による就労支援を受けることができます。また、保護観察所では協力雇用主(刑務所出所者等をその事情を理解した上で、改善更生に協力する民間の事業主)に対する支援を行なっています。

あなたが就職するために何をやる必要があるのかを理解することで、就職の機会が広がることを目指します。



法的な問題について就職の面接中に何を伝えるか

法的な問題について雇用主に何をどのように伝えるかを考えることが重要になります。就職の面接を受ける前に、信頼できる人に法的な問題を説明する方法を練習することを勧めます。

就職の面接で前科についての質問にどのように答えるか、また自分の強み(長所)についてどのように話すかを考えることはとても大切です。例えば服役している間に受けた仕事の経験や教育は、あなたが望む仕事を得るのに役立つことがあるかもしれません。これらの情報(の一部)を雇用主と共有することを検討してみましょう。

この回では、どのような情報を雇用主と共有するかについて検討しますが、ワークブックの「5.情報の開示と自分自身の経歴について何をいうかを決める」では、非開示・一部開示・開示について検討する回がありますので併せて取り組んでみましょう。

Q1 以下は、就職の面接中に起こりうる雇用主との会話の例です。これらの例を読み、あなた自身が質問にどのように答えることができるか考えてみましょう。

雇用主:「あなたの経歴について教えてください。またあなたを雇用することで得られるわが社のメリットを教えてください。」

考えられる答え:

「 年 月 日、私は で有罪判決を受け、 の判決を受けました。拘留中、 をしたり、 を勉強したりしました。私は今、人生を前進させたいと思っています。私は成長し、労働力に加わりたいと思っています。」

または

「 年に私は で逮捕され、有罪判決を受け、 の判決を受けました。犯行当時、判断力が低下し、精神的にも不調でした。それ以来、私は良い支援機関を見つけ、支援者との関係を築いてきました。私は御社に貢献したいと思っています。また、もしご希望があれば、協力雇用主として奨励金が支払われる制度があります。ご関心があれば、支援者から情報を提供したいと思います。」



就職の面接中に何を伝えるか

就職の面接中に雇用主と話す内容を考えてみましょう。

たとえば、「これまでの経験によって私は多くのことを学び、新しい人生を歩むための準備をしてきました。」または「私は自分の過去に向き合うために刑務所にいましたが、それは私の糧になっています。」など、信頼できる人(主治医や支援者、状況を理解し協力してくれる人など)と話し合っ、一緒にアイデアを出してみましょう。

Q2

自分自身でどのように人生を変えたのか、そして以前と異なりどのようなことをしているのかについて、具体的な例を挙げてみましょう。

また、雇用主と法的な問題について話す必要があるとき、自分自身の前科や前歴について何を伝えますか？ 以下に回答を書いてみましょう。

Blank writing area for Q2 response.



次のステップ

ここまでの取り組みで、法的な問題と就職活動について考えてきました。次のステップとして、就職の面接で、あなたの法的問題についてどのように伝えるかを練習しましょう。

誰と練習しますか：

Blank lines for practicing who to practice with.

練習した結果：

Blank lines for practicing results.

4. 心の健康について

自分自身の精神症状と仕事への影響について考えることは、あなたが仕事とキャリアの目標を達成するためにとても大切です。

さまざまな種類の症状が、感情、気分、思考に影響を与える可能性があるため、精神症状があなた自身にどのように影響するかを理解することは、正しい仕事を見つけることに役立ちます。

たとえば、うつ病を経験している人の中には、悲しみや絶望感が大きく仕事ができない人もいます。一方で、仕事に集中することで気分や自尊心が向上する可能性があるため、仕事を希望する人もいます。

これから働きはじめた時にもし症状が現れた場合、どのように対処することができるのかについて、あなたが過去に経験した症状を理解することで準備することができます。

また、現在生じている症状と、それらが就労にどのように影響するのかを理解することも重要です。以下の項目は、あなた自身にとってどの症状が最も大変なものか、症状が仕事を得ることと継続することにどのように影響するのか、また、職場で症状を管理する方法を検討するために役立ちます。

心の健康の影響

Q1 仕事を見つけたり継続したりするのに影響を与える可能性のある精神症状について、考えてみてください。過去1か月間に気になる精神症状がある場合は、以下に書き出してください。

1. _____
2. _____
3. _____

Q2 これらの症状はあなたの日常生活にどのように影響しますか？

Q3 これらの症状は、あなたが探している種類の仕事の基本的な業務を遂行する上でどのように影響しますか？

Q4 これらの症状を管理する上で最も役立つものは何だと思いますか？



次のステップ

ここまでの取り組みで、あなたの心の健康の影響について検討しました。

次のステップとして、あなたの精神症状があなたの望む仕事にどのように影響するのか、もしくは影響しないのかについて、主治医や支援者、または信頼できる人と話し合ってみましょう。

誰と話し合いますか：

Blank lines for writing who to talk to.

話し合った結果：

Blank lines for writing the results of the conversation.

5. 情報の開示と自分自身の経歴について 何を伝えるのかを決める



自分自身の経歴について開示するかしないか

多くの人々は、就職の面接で自分自身の薬物・アルコール関連問題または精神症状に対する治療歴、法的な問題などの自分自身の経歴について雇用主に話すかどうか考えるでしょう。これらの自分自身の経歴について開示することには、メリット(長所)とデメリット(短所)があります。

雇用主の中には薬物・アルコール関連問題または精神症状に対する治療歴、法的な問題について理解を示している人もいます。あなたが、これらの経歴について雇用主に話すことは、新しい職場で率直で正直な人間関係を築いていくことを助ける側面もあります。一方で、薬物・アルコール関連問題または精神症状に対する治療歴、法的な問題について理解が不足している雇用主もいます。

これらの自分自身の経歴について雇用主に伝えるかどうか、あなた自身が選択することが重要になります。ある雇用主には開示したいけれども、別の雇用主には開示したくないという場合もあるでしょう。

自分自身の経歴について雇用主に話すことを選択した場合、以下の質問とその理由について考えてみましょう。

- 雇用主には、あなたの診断名や前科があることだけを知ってもらいたいですか？
- なぜそれが役立つのでしょうか？
- あなたの症状や治療・支援の内容、服役による学びや変化についても説明したいですか？

自分自身の経歴について共有することで安心する人もいれば、抵抗を感じる人もいます。開示するかしないかの決定はあなた次第です。

一般的には、仕事の業務遂行上必要となる可能性のある情報のみを開示することが推奨されます。たとえば、薬物・アルコール関連問題からの回復のために自助グループに通う人は、勤務時間の相談をすることができます。または、大勢の人のなかにいることに不安を感じる場合は、大勢の人のなかにいる必要がない個別の作業環境を提供してもらえるように相談することもできます。

重要なことは、どの雇用主に、何を共有するかについての選択権はあなたが持っているということです。以下の項目では、あなたが雇用主と何を共有して、何を共有したくないかについて考えることに取り組みましょう。

以下に、就職の面接中にあなたが言うことができる会話の例を挙げます。

雇用主：「あなたは依存症(または精神症状)の治療を受けていたとのことですが、これまでの経緯について教えてください。」

考えられる答え：

「承知しました。私は数年前に依存症と診断されました。私は治療を受けたり中断したりしていましたが、現在は私をサポートしてくれるチームと良好な関係を築いています。そして、仕事をすることは、私の回復にとっても大切であることがわかりました。だから私はこの仕事に応募しました。私は良い従業員になることができると考えています。」

「大変申し訳ありませんが、詳しい治療歴について話すことには前向きにはなれません。しかし、御社で十分に役割を果たすことができると考える理由については、喜んでお話しすることができます。私のスキルと経歴を考えると、私はこの仕事が得意だと確信しています。」

「はい。私は数年前に依存症と診断されました。私はここ数年治療とリハビリを受けています。私は成人してからずっと働いてきましたし、御社で働くことに意欲があります。私の経歴が仕事に影響を与えるかもしれないと思う点は、自助グループに参加するために帰らなければならないということです。それは可能でしょうか？私はこの業務に適性があると思っていますので、業務を理解するために必要なことは何でもするつもりです。」

これらの例は、さまざまな開示の方法を提示していることに気づいたかもしれません。それぞれの方法を慎重に検討し、どの開示方法が自分にしているかを選択してください。

上記の方法に限定される必要はありません。あなた自身で選択し、別の方法と比較しながら、雇用主に対してどのような開示の方法が適しているのかを確認しましょう。

● **開示**：自分自身の経歴について簡単に話し合い、それが労働時間や仕事の環境にどのように影響するかを具体的に説明し、次に、業務遂行上必要な配慮について伝えます。

● **一部開示**：自分自身の経歴について開示することを選択しますが、その詳細は共有しません。この方法では、薬物・アルコール関連問題または精神症状に対する治療歴、法的な問題があることを簡単に共有し、自分の状態が仕事に影響を与えるとは思わないこと、そして、業務に対して適性があると考えている理由について話し合います。

● **非開示**：自分自身の経歴を伝えることなく、自分自身の資格とその仕事に適していると思う理由について話します。



次のステップ

ここまでの取り組みで、あなたの経歴を開示するかしないかについて考えてきました。次のステップでは、就職の面接で、あなたの経歴についてどのように扱うのかを検討し、練習しましょう。

面接で伝える内容：

Blank lined area for writing the content to be shared in the interview.

6. 新しい仕事の最初の1ヶ月に注意すること



成功の秘訣は何ですか？
私の考えでは、4つの重要な要素があります。
好きな仕事を選んでください。
あなたのベストを尽くし、チャンスをつかみ、
そしてチームの一員になりましょう。

ベンジャミン・F・フェアレス(1890-1962) スチール会社社長および人道主義者



最初の1ヶ月間に生じる可能性のある問題

新しい仕事の最初の1ヶ月間はとても重要です。自分の仕事の責任を学び、新しい人間関係を築いていくのは大きなストレスになることです。最初の1ヶ月間は、あなたの同僚が、あなたの働き方や仕事態度について良い印象をもってもらえる機会となります。まずは、あなた自身のストレスの状態や、それがあなたの健康にどのように影響するかを知っておく必要があるでしょう。



さいしょ かげつ かん しょう かのうせい もんだい たいしょ 最初の1ヶ月間に生じる可能性のある問題への対処

さいしょ かげつかん はっせい かのうせい もんだい いか あ かくこうもく よ かだい
最初の1ヶ月間に発生する可能性のある問題を以下に挙げます。各項目を読んで、これらについて課題
ふあん かんが
や不安があるかどうかを考えてください。

1. ストレスへの対処と問題解決

たいしょ くるう ぎょうむ あつとう ばあい しえんしゃ しんらい ひと たす
ストレスに対処するのに苦労したり、業務に圧倒されたりした場合は、支援者や信頼できる人に助けを
もと あたら にんげんかんけい なか あたら しごと だれ かのうせい
求めましょう。新しい人間関係の中で新しい仕事をすることは、誰にとってもストレスになる可能性があります
ます。

あた かんきょう たいしょ じぶん じしん ふ かえ
ストレスや新しい環境にどのように対処するかを、自分自身のこれまでのパターンから振り返ってみま
しょう。うまく対処し、問題を解決しましたか？それとも苦労しましたか？

あなたは自分自身のことを最もよく知っています。ストレスをうまく管理する方法はどのような方法で
しょうか？

2. 健康を維持する

こころ からだ けんこう もんだい ふく けんこうかんり いじ かんが しえん ひつよう かん ばあい
心や体の健康の問題を含め、健康管理・維持について考えてみましょう。支援が必要だと感じる場合は、
しゅうろうしえん しゅじい しえんしゃ ほんらい ひと はな あ いか
就労支援スタッフ、主治医、支援者、または信頼できる人などと話し合ってみましょう。また、以下の
Webサイトにアクセスできる方は、の健康問題への対処方法を参照してください。

- **こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト**

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

3. 集中力、記憶力、スピードを維持する

しゅうちゅうりょく きおくりょく いじ
集中力を維持したり、特定の覚えたり、物事をより速くまたはよりゆっくりに行うために、助け
しゅうちゅうりょく いじ とくてい おぼ ものこ と はや おこな たす
が必要であると感じる人もいます。あなたの仕事の役割は、常に集中力と記憶力を保つ必要がありま
すか？その場合は、課題の1つとして25ページのQ1で書き出してください。

4. 特定の業務の実行

しごとないよう かんが かんたん じつこう ぎょうむ むすか かん
あなたの仕事内容について考えてみてください。簡単に実行できる業務もあれば、とても難しく感じる
ぎょうむ かん ぎょうむじょう たんどうしゃ じぶんじしん むすか かん とくてい ぎょうむ すいこう
業務もあるでしょう。業務上のサポート担当者、自分自身にとって難しいと感じる特定の業務を遂行する
ための支援やアイデアを求めましょう。

5. 仕事のための服装

しごと ふくそう
仕事上の服装について、どのような服装が適切かを理解していることが大切です。しかし、何を着たら
しいのかわからないこともあるでしょう。また、どのような服装が適切かを知っていても、適切な服を持っ
ていないこともあるでしょう。そして、新しい服を買うためのお金を持っていないかもしれません。これが

けんじこう ばあい か だ
懸念事項である場合は、Q1で書き出してください。

6. お金の取り扱い

けいかく た ひつよう かね せつやく
あなたは計画を立て、必要なときのためにお金を節約することができますか？それとも、お金を手に入
れたらすぐにお金を使いますか？

しごと はじ さいしょ きゅうりょう う と じき きゅうりょう せいかつ きかん ただ りかい
仕事を始めるときは、最初の給料を受け取る時期とその給料で生活する期間について正しく理解してい
ることを確認してください。

7. 上司と良好な関係を築く

じょうし りょうこう かんけい きす
上司との関係は重要です。良好な関係を築くことは、仕事で成功することを助けることもありますし、
しごと い たの 仕事に行くことが楽しくこともあるでしょう。

かこ けんい たちば ひと かんけい きす かんたく たちば ひと
過去に権威ある立場の人とどのような関係を築いてきましたか？また、あなたを監督する立場にいる人
とどのように関係を築きますか？

このような上司との関係づくりについて支援が必要だと感じる方は、Q1で書き出してください。

8. 同僚と仲良くする

かこ どうりょう かんが しごと けいけん すく ばあい あたら かんきょう
過去に同僚とうまくやってきたか考えてみましょう。仕事をした経験が少ない場合は、新しい環境にど
のように対処していたのかを考えてみましょう。会話をすることはできましたか？新しい友達はできました
か？対立はありましたか？

もしこの点に不安を感じる場合は、支援者に相談してみましょう。支援者は、あなたが同僚と仲良くす
るための方法について一緒に考えることができます。

9. 仕事のスケジュールから個人的な予定を調整する

しごと こじんてき よてい ちようせい
仕事のスケジュールによって個人的な生活の調整が難しくなり、ストレスを感じる場合は、個人的なス
ケジュールを少し再調整することを検討してみましょう。

しごと こじん よてい すこ ちようせい しごと ひ すす
仕事のスケジュールのために個人の予定を少し調整することで、仕事の日をよりスムーズに進めること
ができます。たとえば、勤務していない日に受診を予定することなどを検討してみましょう。このよう
な調整によって、遅刻や早退の心配をする必要がなくなり、休日を調整する必要もなくなります。

10. 余暇やその他の時間を管理する

はたら はじ よか じかん とくべつ かし かん かた おも きゅうそく しんしんとも
働き始めると、余暇の時間はより特別で価値のあるものと感じる方もいるかと思います。休息は、心身共
に充電し、次の1週間の仕事の準備をするためにとても重要です。しかし、食料品の買い物、洗濯、家事な
ど、仕事の生活を支えるすべてのものが追い立ててくるように感じる方もいるかもしれません。自分自身の
きゅうじつ けいかく よか ほか じかん かんり かんが
休日をどれくらいうまく計画していますか？余暇やその他の時間を管理することについて考えてみましょ
う。

11. 合理的配慮の確保

合理的配慮とは、障害を持つ人々が仕事を実行するのを助けるための個別の調整や変更のことです。雇用主からの合理的配慮が必要かどうかを考えてください。仕事のストレスにうまく対処するために、6時間の勤務シフトのために15分の休憩をとるなど、あなたにとって必要な調整はありますか？これらの課題を上司に相談することに抵抗がない場合もあれば、難しい場合もあります。必要に応じて、支援者に調整役を依頼することを検討してください。

12. その他のもの

支援者があなたを助けることができることがあるかもしれません。あなたは自分自身を最もよく知っています。過去に支援が必要だったものや、将来必要になる可能性のあるものが他にあるかどうかを考えてください。

Q1 ここで、特に最初の1ヶ月間に、仕事に影響を与える可能性のある問題や懸念について考えてみましょう。以下の問題と懸念事項のリストを作成してみましょう。問題が大きすぎる、または小さすぎるということは問題ではありませんので、どのようなことでも書き出してみましょう。大切なことは、それがあなたにとって重要であるということです。

問題と懸念：

1.

2.

3.

Q2 ここで、書き出した懸念事項にどのように対処できるかを考えてみましょう。何があなたの助けになると思いますか？過去に何が助けになり、今後どのように役立つでしょうか？以下にあなたの答えをあげてみましょう。

懸念への対処方法：

1.

2.

3.

【作成責任者】

引土 絵未 日本女子大学/国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部

【作成協力者】

秋元 恵一郎 特定非営利活動法人 東京ダルク

池田 真砂子 一般社団法人 ルンア alun

大吉 努 特定非営利活動法人 栃木ダルク

加藤 隆 特定非営利活動法人 八王子ダルク

栗栖 次郎 湘南ダルク

栗坪 千明 特定非営利活動法人 栃木ダルク

小高 真美 武蔵野大学

嶋根 卓也 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部

山村 りつ 日本大学

吉野 美樹 千葉大学医学部附属病院

【出典】

Employment Resource Book : Center for Practice Innovations of Columbia Psychiatry New York State Psychiatric Institute.

このワークブックは、令和3年度厚生労働科学研究費補助金(障害者政策総合研究事業)「再犯防止推進計画における薬物依存症者の地域支援を推進するための政策研究」分担研究「薬物依存症者への就労支援のあり方に関する研究」により作成されました。

薬物関連問題をもつ人と就労のためのワークブック

印刷・発行：2022年1月15日

デザイン・印刷：(株)トーキョーアート

問い合わせ先：hikitsuchie@fc.jwu.ac.jp (日本女子大学 引土絵未)

memo

