

vol. 5  
2023.1

# ディーキャリア

## 大分オフィス

しんぶん



こんにちは！



### 卒業生の感想、スタッフの新年の抱負、1周年イベント報告

就労移行支援ディーキャリア大分オフィスでは、障害のある方が就職をするための「訓練・就職活動」支援を行っています。厚生労働省の許認可事業となります。この新聞では、大分オフィスでの様々な取り組みを発信しています。今号では、当オフィスの卒業生の感想、スタッフの新年の抱負、1周年イベントについてお伝えします。

## 卒業生の感想

当オフィスの支援サービスを利用して、再就職・復職をされた卒業生にお話を聞きました。



### 自分の調子を見定めて無理なく働けるように

ディーキャリアさんには約半年間通いました。以前、働いていた頃は、仕事を第一優先にするあまり自分の体調が把握できず、体調を崩しがちでした。ディーキャリアさんでは、感情のコントロールや自分のケア方法がとても役に立ち、だんだん自分の調子を見定めることができ良かったです。再就職のきっかけは、職場実習です。私の希望職種からディーキャリアさんに実習先の企業を選んでいただき、実習で仕事内容を把握しました。無理がないように勤務時間も柔軟に対応していただき、2022年12月より働いています。以前は、人に相談をしてみてもダメかもと思い込み一人で悩んでいましたが、ディーキャリアさんで話を聞いてもらえたり、自分の全然知らない選択肢を教えてもらえました。もし今、以前の私のように、ディーキャリアさんに連絡しようかお悩みの方がいたら、合わなかったらやめればいいし、気軽に相談してみて一歩踏み出して、元気になってほしいと思います。



Aさん(●才)  
利用期間：6ヶ月  
再就職：2022年12月～



Bさん(●才)  
利用期間：3ヶ月  
復職：2022年6月～

### 苦しみを話せる場所があると気持ちが楽になります

ディーキャリアさんでの学びは、自分の性格を理解するところから始まりました。スタッフさんが親身になって話を聞いてくれるので、自分を理解しようとしている人はこういう人なんだと実感できました。以前は、仕事の人間関係で悩んでいましたが、自分を見てくれる人との関係が深くなれば、全然大丈夫だと気付けたことはとても大きかったです。3ヶ月間の学習後、復職をして半年が経ちました。卒業して終わりではなく、復職後半年間は毎月、支援員の内藤さんが職場まで面談に来てくれるので安心感があります。自分はディーキャリアさんに電話で問い合わせることで第一歩を踏み出しました。自分の苦しみを話せる場所があると気持ちが楽になります。お悩みの方は、ストレス発散の感覚で話をされてみてはいかがでしょうか。



支援員の内藤です。リクルートコースで就職支援を主に行っています。卒業生の感想を聞き、再就職や復職のお手伝いできて私どもも嬉しいです。仕事することへの不安な気持ちは、誰にでも当然あると思います。私たちはその気持ちを否定するのではなく、不安と一緒に受け止め、対応する方法を考え、共に未来に向かいます。お悩みの方は、ぜひ一度お話を聞かせてください。