

訓練では、技術面と病識を身に着けることの二点が私の課題でした。

技術面については、プログラミング、Microsoft Office の操作、情報リテラシーについては IT パスポートの資格で得ました。デザインについては、Illustrator や Photoshop といった画像加工の簡単な操作方法を学び、BtoB の取引を想定した打合せ訓練も大変貴重でした。

病識については、私はストレスが過度にかかったとき、体調を崩す傾向があります。それを踏まえ、働き方や体調のコントロールの方法を身に着けました。ただ発散するのではなく、発散する内容について、体調やストレスの発散状態を体と相談し、趣味を見つけました。趣味の前後の肉体的・精神的疲労を観ることで、思考の健康度合いも高められました。

私は多くの経験を積み就職が叶いました。障がい者雇用の面接時に活きたのは、病識の有無だと感じています。病状をただ述べるのではなく、持病の全体像や自身の病状、症状を説明できたことが、うまく面接できたと感じる要因です。また主観だけでなく自分を客観視し、自身を卑下や謙遜せず、素直な評価で話せたことも自信をもって面接に臨めた要因の一つです。

訓練を考えている方は持病と付き合うことと病識を持つことは切れない関係だと思うので、考えながら訓練してみてはどうでしょうか。