トリセツ

made by 両育わーるど

このトリセツは、難病者が、自身の就労における困難や体調の変動について説明することで、周囲との関係を深めるためのコミュニケーションツールです。

トリセツポリシー

私たち両育わーるどは、トリセツ作成にあたり、3つのポリシーを掲げています。

1 自分も相手も、はたらきやすくなるように

トリセツを通してただ主張するのではなく、根拠をもって的確に伝える
また、自分の得意なことやスキルを伝えることで、視野を広げていく

2 私から発信することにこだわる

トリセツは会社や周囲のためではなく、自分のためのもの
自分を知り、整理することで、私を立ち上げ直す
相手や場面に応じて伝えたいことを選ぶ

3 相手にわかりやすい形で表現する

伝えたいことを具体的に表現する
情報を詰め込み過ぎない
ときどき見直して更新する

…と色々ありますが、まずは、項目に沿って、自由に「わたしのトリセツ」を作成してみましょう！
作ってみたら、伝えたいことが表現できているか、もう一度見直してみてください。
トリセツを作成し、伝えることが「あなたらしくはたらく」の一助になれば幸いです。

氏名

働く上で知っておいてほしいこと・伝えたいこと

働く上での制約、配慮し合いたいこと、特徴（※病気に限らず、子育て･介護のことなど働く上で知っておいてほしいことがあれば、それも記入してください）

病気について

病名

症状

体調に並みがあります　波の周期：

波に影響すること：

働く上での困りごと

どんな場面で困っているか

職場へのお願い

知っておいてほしいこと

お願い

自分で対策していること　効果と対策を記載してください

言われると落ち込みます…　ふれられたくない話や言葉があったら記載ください

スキル・経験 / 得意なこと　具体的にできること・得意なことをできるだけ多く記載ください

好きなこと・場所・趣味

このトリセツを受け取られた方へ

難病というと、どのようなイメージをお持ちですか？

難病は、発症の原因が明らかでないために、治療方法が確立していない希少な疾患で、長期にわたり療養を必要とします。

「難病」という文字から、入院や在宅で療養していて、外出や働くことが難しいという印象をお持ちかも知れません。

ですが、定期的な通院やその人の症状に合ったお薬、生活改善等で体調が安定し、希望する働き方が可能になる方もいます。

日によって症状に波がある場合でも、職場でのちょっとした工夫や配慮により、働くことができる人もいます。

中には、週３日なら可能、在宅でなら可能と言う人もいて、実際働いている人も多くいます。

難病のある人は、一人ひとり症状も違い、重症度も異なります。

このトリセツを受け取られた方は、是非、難病のご本人の話を聞く機会を設けていただき、仕事をするうえで何が互いに必要なのかを、

一緒に考えていただけると幸いです。

人は誰でも、多少の困りごとを抱えながら生活し、働いています。たとえば、介護を必要とする家族がいる方、こどもの保育園送迎がある方、

ご自身の病気がある方など。人生は制約や予期せぬ出来事の連続です。

難病や障害のある人の困りごとに寄り添い、共に考えることは、職場にいる他の人たちにとっても、

自分の弱みや制約を自然に話せるような雰囲気をつくるきっかけになります。

そうした積み重ねが、互いを良い意味で気付き支え合う、心理的安全性の高い職場風土を育んでいくはずです。

互いに理解し合い、コミュニケーションを豊かにすることで、誰もが尊厳を持って暮らせる共生社会が実現していくことを期待します。