

# 障がいには隠れた エンジニアの 豊富な実績

## 株式会社アトモス

♥ 精神 伊藤さん【うつ】

### 仕事の喜びは、ストレス発散

うつ病を持つ伊藤さんは、機械設計エンジニアとして働いています。前職と同じ仕事のため、自身の経験と資格が十分に活かせる職場です。エンジニアは、ストレスが溜まりやすい職種。うつ病は、再発のリスクが高く、服薬、ストレスコントロールが欠かせません。伊藤さんのストレスコントロールは、「自分のペースを大事にすること」と「無理に仕事を詰め過ぎないこと」。自分のペースを大事にするのは、同僚と自分を比べてしまうと気持ちが焦り、プレッシャーとなった結果、再発につながる恐れがあるためです。

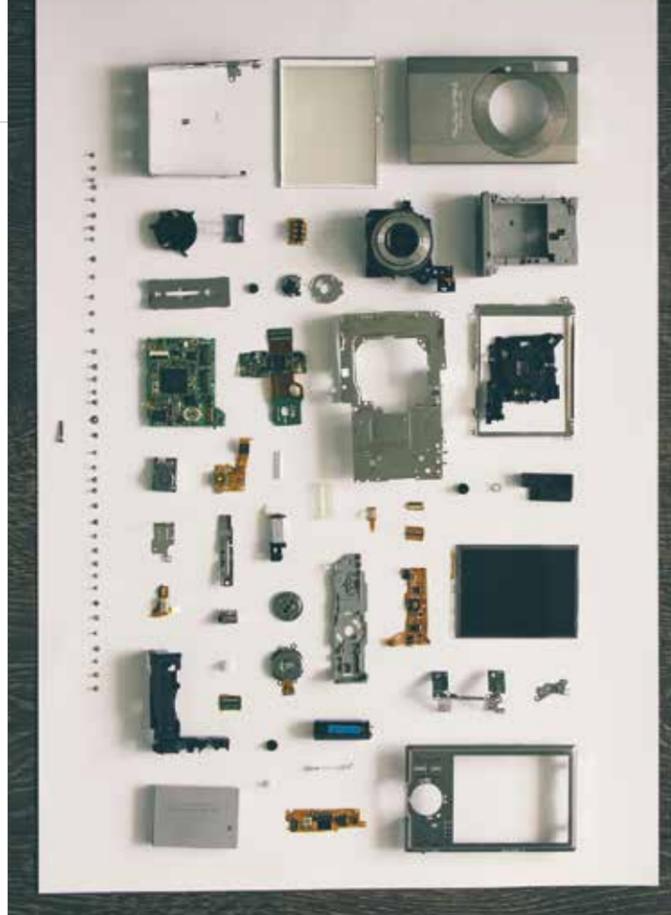
三つめのストレスコントロールは「仕事で発散すること」。伊藤さんにとっては、一つひとつ着実に取り組んだ自分の設計が形になることが、ストレスの発散になっていると話します。



### セミナーでの気付きと自己理解

前の会社を退職後、愛知県の就労支援セミナーがあることを知り、迷いながらも参加しました。セミナーでは、コミュニケーションの時に表情が硬く、真面目すぎる印象を与えてしまうことを指摘され、気づくことができました。グループワークでは自分と同じ障がいの話を聞き、狭くなっていた視野が拡大。いろいろな人の個性を認めると同時に、自分の個性も認められるようになっていきました。それは自己理解へと繋がります。

障がいを持っている者にとって、自分を知ることは日常生活を送る上で重要な要素です。自己理解を深めると、周囲に対して「自分にどのような支援があるか」「どんなときに病状が出るか」などを伝えやすくなるからです。



### 活用した支援制度・機関

合同企業面接会



ハローワーク

### 応募した会社は30社！ そんな中でも、考え続けたこと

伊藤さんは、ハローワークを中心に就職活動し、応募した会社は約30社にのぼります。それは、精神障がい者への理解の低さを示すものでした。自身の障がいが精神障がいだと説明するたび、それ以上話が進まず、門前払いをされているような気持ちになることもありました。

そのような中で伊藤さんは、これまでの経歴を一つひとつ見つめ直し、これまでの職歴で培った経験と資格が自分の最大の強みだと再認識。その後の就職活動では、「自身の経験と資格が活かせる職場」を第一の条件にしました。自分のアピールポイントを明確にしたことで、面接などで質問に答える際に、自分の強みを存分に企業担当者に伝えることができるようになりました。

就職活動のポイントに「自分と自分の障がいに対して自信を持つこと」「自分の経歴に基づいた強みを伝えること」の2点を伊藤さんは挙げます。セミナーの中で自己理解を深めたことで、自分自身に自信を持って、面接に望むことができました。



### 様々な求職者のキャリア。中には、高レベルの資格保持者も

ハローワーク主催の合同企業面接会で今の会社に応募しました。この面接会は、年2回行われる大規模なもの。様々な企業が参加し好きな企業に応募できます。採用側にとっても1人ずつ特性の違う求職者と直接面談できる数少ないチャンスです。伊藤さんはこの場で、自分の強みである「経験」と「資格」をアピールし、内定を獲得。仕事内容はもちろん、自分の障がいに対しても理解を得られていると感じたといいます。

今後は、チームリーダーを目指したいという伊藤さん。そのためには、新しいことにもチャレンジしていく必要があります。これまでとこれからの経験が、更なるステージに伊藤さんを引き上げていきます。

## 株式会社アトモス

所在地 愛知県名古屋市中区栄3-17-15 エフエックスビル9F  
従業員数 98人 うち障害者 1人  
事業内容 工業用製品の開発設計/工業用製品の開発設計の受託  
技術者派遣(特23-301483)/量産立上げ支援  
部品調達支援/サービスマニュアル作成/3Dモデリング