

# Navi

- ① 協調性が無いと言われ続けた私が  
見つけた働き方 | Webサイトの裏側の仕事 |
- ② 目に見えない障害とは | 公認心理師・作業療法士の仕事 |

Vol.  
**189**

2024.1

# ① 協調性が無いと言われ続けた私が見つけた働き方

## — Webサイトの裏側の仕事 —

清教学園保護者(プログラマ兼サーバ管理者)

### ■仕事について

Yahoo ニュースを代表とするニュースサイト、YouTube や tiktok などの動画サイト、LINE や Instagram のような SNS、ネットショップといった皆さんが当たり前のように毎日使うインターネットサービスは、デザイナーがデザインを作成しプログラマがプログラムを書き、サーバ(業務用の大規模なコンピュータ)が動作することで動作しています。何気なく見ているWebサイトの背後には、必ずデザイナーやプログラマ、サーバ管理者がいます。私の仕事は、そんなウェブサイトのプログラマ兼サーバ管理者です。

ウェブサイトの作成・運営は建築に似ています。大規模なWebサイトの場合、大規模なビル建築と同じように分業が進んでおり多くの技術者が関わります。大規模なウェブサイトの場合、1000人単位で技術者がいるということも珍しくありません。中規模になると兼務することが増え全体の人数が減っていきます。小規模だと1人で全部する、ということもあります。私は中規模以下(といっても月間の来訪者が1000万人程度あったりしますが)のニュースサイトやネットショップを顧客として顧客と交渉しつつプログラムを書き、デザイナーにデザインを依頼し、インフラエンジニアにサーバの設定をお願いするという3人体制で、仕事をする人が多いです。

兼務する範囲が広いので、数多くの仕事をこなすことはできませんが、限られた数の顧客と限られた依頼先と少人数で仕事を進めています。仕事を依頼するデザイナーやインフラエンジニアとは10年以上一緒に仕事をしています。

### ■学生時代の私

学生時代の私は、学校の先生と先輩が大嫌いであつた多くの人と折り合いをつけて上手くやっていくことができませんでした。また、苦手な科目を勉強して克服すること、努力ということが全く出来ませんでした。興味のない科目(英語、化学、古文)は全く勉強せず、自分が面白いと思う科目(数学、世界史、日本史、地学)だけを勉強していました。

大学受験は自分の得意科目の配点が大きい大学、学部を探し出して一浪の末なんとか潜り込みました。

### ■現在の仕事にたどり着く

就職活動をし始めると自分は大企業どころか中小企業でさえ働くことは無理だ、と実感しました。会社は学校と似ていて、どうにも息苦しいのです。会社に入ると大嫌いだった先生と先輩ばかりです。結局、会社員として働いたのは2年だけで、25歳以降は自分で会社を作って働く様になりました。少人数でできる仕事で、誰と仕事をするかを選べるようになろう、どういう仕事をするかを選べるようになろう、仕事量を自分でコントロールできるようになろう、と考え行き着いたのが現在の仕事です。

### ■仕事の選び方

仕事の選び方で重要なことは2つです。

#### 1：得意不得意

自分が何が苦手なのか、何が得意なのかをはっきりと把握すること、それにあった仕事を選ぶことが幸福に生きる上でとても重要です。学校では苦手なことを避けることは良くないことのように言われていると思いますが、社会人になると苦手なことは誰かに依頼し、自分の得意なことに専念することがとても大事です。苦手なことをしても成果をあげられません。

#### 2：成長市場に身を置く

私がインターネット業界で仕事をし始めたのは1999年でした。業界はものすごい勢いで成長していました。人手は常に不足していて、仕事はたくさんあり、多少未熟でも仕事を得ることは難しくありませんでした。銀行や保険会社に入った友人は大変なようです。市場が成長していないので、人員削減・リストラの話ばかりだそうです。

中学生、高校生の皆さんには、就職までに自分の得意と不得意を把握し、どういう市場がこれから成長するのかわかりやすく考えてください。成長市場で自分にあった仕事に就くことができればきっと幸せになれるでしょう。

## ② 目に見えない障害とは — 公認心理師・作業療法士の仕事 — 清教学園保護者(公認心理師・作業療法士)

私は現在、クリニックや療育センターなど3ヶ所で公認心理師・作業療法士として活動しています。

大学卒業後、大学医学部の事務職員として働いていましたが、職場はコンピュータ室のようなところで一日中パソコンにとらめっこのような感じでしたので、もっと人と接するような仕事もしてみたいと思っていました。そんなとき、職場の隣の部屋がリハビリ室で、その様子を見てリハビリテーションに興味を持ちました。

リハビリテーション関連の本を見ると、作業療法士という言葉が目に入りました。けがや病気など、何らかの理由で作業(=活動)がうまくいかなかったとき、さまざまな方法で対象者をサポートするのが作業療法士。食事や着替えなどのセルフケア、家事や仕事、余暇活動など、日常生活に関わるすべての諸活動の支援をします。自分自身手芸や料理が好きだったのでそれを仕事にできるならいいなと思ったのがきっかけです。それが26歳のときです。仕事を辞めて作業療法士の大学に入学して2回目の大学生活が始まりました。10歳以上年の離れた若い人たちとの交流は楽しかったです。

30歳で初めて作業療法士としてクリニックに勤めました。身体的な障害の方や認知障害の方々のリハビリを行っていました。活動していた当初は、記憶などの認知の機能が戻れば日常生活に戻れると思っていたがそうではありませんでした。認知障害の方は怒りや鬱々とした気持ちなど感情を持って余す症状の人が多く、記憶が改善しても感情のコントロールができないと日常生活には戻れないということがわかりました。

脳梗塞などで脳の血管に障害を負うとその部分の細胞が機能しくなります。加齢による物忘れとかとは違う特殊な記憶の抜け方をします。例えば人の名前だけが覚えられない、毎日通っている道なのに道順がわからないなど。その他のことは問題なくできるので第三者からは障害があるように見えません。このような障害を「高次脳機能障害」といいます。

高次脳機能障害は「目に見えない障害」です。高次脳機能障害を生じる脳の損傷にはいろいろな原因がありますが、欧米では外傷性脳損傷あるいは脳外傷に焦点を当てた取り組みが盛んです。イギリスでは、こうした脳損傷による障害をhidden disability(隠された障害)と呼んでリハビリテーションの取り組みがさまざまに展開されています。中でも、記憶障害、注意障害、遂行機能障害、社会行動障害などの認知障害に対しては神経心理学的アプローチから自立支援を行っています。

そういった障害に対して心理学的な面からもサポートするのが公認心理師です。心理的な問題を抱えた相談者に対してカウンセリングをおこない、問題を分析し、助言や指導を通じて問題解決に導きます。また、心の健康に関する知識を広める

ための教育活動や情報提供をおこなうことも大切な役割の一つです。

心のケアをするにはどうすればいいのかと考えていた私は、その領域活動で有名なイギリスのケンブリッジシャーのオリバー・ザングウィル・センター(Oliver Zangwill Centre: OZC)に学びに行きました。期間は1週間ほどでしたが、そこで働いている心理職の活動に感銘を受け、公認心理師をめざし、心のケアまでできるようになりたいと思いました。

「目に見えない障害」は第三者に伝え、理解してもらうのが非常に困難です。職場に復帰するにあたって、職場での作業内容によっては、例えば「脳の苦手な作業なので15分に1回休憩をください」というのを職場に伝えなければいけませんが、それをなかなか理解してもらえません。

クリニックでは患者さんがそれぞれ「なぜ自分はこうなるのか」ということを学習する機会があります。学校のように1時間目から5時間目まで授業があり、そのうちの1つの授業で「自分の脳を理解する」というプログラムがあります。クリニックの患者さんはそのおかげで「前頭葉に腫瘍があって物事を計画するのが苦手になった」というのを自分で伝えることができました。でもそれを理解してもらうことが難しい。なぜなら見た目は以前と変わらないからです。また、ほとんどの日常的なコミュニケーションは取れます。ある一部分を除いては……。

私たちも公認心理師も、第三者に理解してもらうにはどうアプローチすればいいのかいつも模索しています。本当の意味で患者さんが社会復帰できるように、また「目に見えない障害」とはどういうものなのかを多くの方々に理解してもらえるようこれからも活動していきたいと思っています。

清教生のみなさんへ

将来についてはまだ模索中の方が多いと思います。私自身働き出してからやりたいことが見つかって変わっていったので今は無理して見つけなくてもいいと思います。

ただ、アンテナは常に張っていたほうがいいと思います。自分これが好き、これが苦手など自分を知ることが大切だと思います。そしてとりあえず何でもやってみることだと思います。やってみて「あ、私これが好きだったんだ」と気づくこともあり、そこから自分の考えてもみなかった道に進むこともあります。私自身そうでした。

自分のチャレンジしたことに無駄なことなどないはずですが、今は無駄に思えても将来、きっと自分の糧になります。だから、いろんなことに興味・関心をもって、どんどんチャレンジしてみてください。



# 職業を調べよう!

仕事を選びに迷ったらまずはこのサイトを見てみよう。

職業情報提供サイト(日本版O-NET)(愛称: job tag(じょぶたぐ))

<https://shigoto.mhlw.go.jp/User>



職業情報提供サイト(日本版O-NET)(愛称: job tag(じょぶたぐ))は、「ジョブ」(職業、仕事)、「タスク」(仕事の内容を細かく分解したもの、作業)、「スキル」(仕事をするのに必要な技術・技能)等の観点から職業情報を「見える化」し、求職者等の就職活動や企業の採用活動等を支援するWebサイトです。

まだ就業経験のない方や再就職先を探している方が、どんな職業があるのかいろいろな切り口から探したり、その職業ではどんな仕事内容・作業が一般的に行われ、どんなスキルや知識を持った方が働いているのか調べたりすることができます。


## 皆様のご職業・仕事内容を紹介して下さい!!!

執筆して頂ける方がいましたら、以下にご一報を下さい。

お問い合わせ

〒586-8585

河内長野市末広町623 清教学園中高等学校内グリーンルーム(PTA室)

TEL・FAX 0721-62-4406  pta@seikyo.ed.jp



清教生徒のきみたちへ  
—さまざまな職業との出会いを—  
発行: 清教学園PTA