

8 働きがいも  
経済成長も



10 人や国の不平等  
をなくそう



**RICOH**  
imagine. change.

# 働けなかった経験から見えた 働きがいとは？

リコージャパン株式会社  
山梨支社  
事業戦略部 事業戦略グループ  
小野 恵久

## 1. 自己紹介

---

おの よしひさ  
**小野 恵久**

リコージャパン株式会社  
山梨支社  
事業戦略部 事業戦略グループ

出身：山梨県

年齢：29歳(1993年8月1日生)

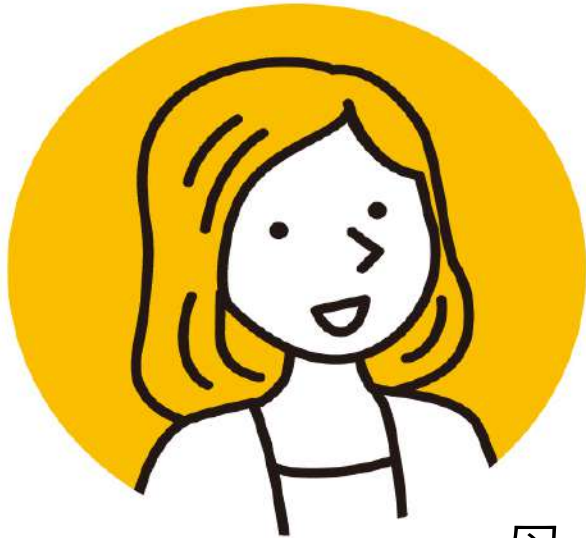
趣味：音楽鑑賞、ゴルフ、旅行

座右の銘：今日より明日いい人間である



## 2. 家庭環境

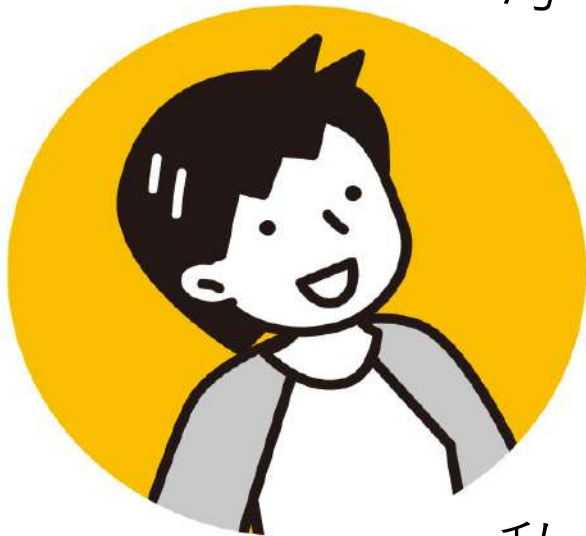
---



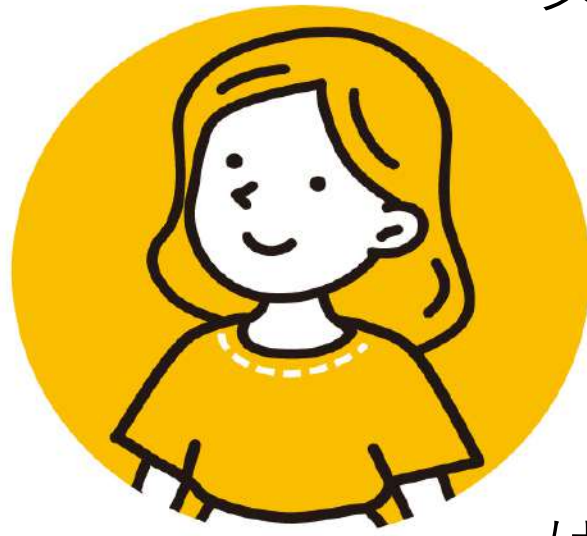
母



父



私



妹

### 3. 子ども時代から学生時代まで

---



5歳まで都留市で生活



中道町（現甲府市）に引越し



環境の変化→小学校まで友達付き合いが苦手



中学受験して私立へ、しかし勉強せず



高校では勉強を頑張る



友達は多かった、バンド活動、生徒会役員



東京の大学へ進学、一人暮らしに



# 4. うつ病になる





# 5. 家族の支えで立ち直る

## 6. リコージャパンに入社するまでの職歴

---

2016年4月～2017年3月

**海上自衛隊幹部候補生学校**

半年で休職、1年で退職

2017年4月～2020年8月

**非鉄金属メーカーの人事総務**

2か月で休職、その後復職するも人間関係で退職

2020年8月～2020年11月

**結婚相談所の営業**

激務により3か月で退職



## 7. 障害者雇用を選択する

---



私が実際に持っている障害者手帳



## 8. 悩み方4か条



よく寝  
て



よく食べて



誰かと



未来について

# 彼を知り己を知れば百戦殆からず



孫子

### ナビゲーションブック

- ・精神障害者保健福祉手帳 3 級
- ・診断名: うつ病/主治医から発達障害の傾向があるとの意見もいただいております。
- ・医療機関、服薬: 山梨県立北病院(2 か月に 1 回) / 1 日 1 回就寝前に抗うつ薬を服用

良いところ	<p>①自分の苦手なことを理解して、それについての対策を立てることができます。</p> <p>②人当たりがよく、誰とでも打ち解けられます。</p> <p>③よく寝て、よく食べ、誰かと、未来について悩むことを大切に、常に前向きな思考ができるように努めています。</p>
課題と対策	<p>①予定やタスクを忘れてしまうことがある 以下のツールを使い、対策します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・GoogleKeep 担当業務をまとめ、常に確認するように目立つ場所に表示します。</li> <li>・Google カレンダー 月末に担当業務を見ながら翌々月の予定の人数と翌月の予定の確認を行います。 スマートウォッチに 1 日前、1 時間前、10 分前に通知が来るように設定をします。</li> <li>・GoogleToDo リスト 仕事が始まる前にその日の Google カレンダーの予定を GoogleToDo リストに移します。またその他に発生した業務もリストに入れて、終了したら消していきます。</li> </ul> <p>②仕事の優先順位付けが苦手 優先順位については緊急度と重要度を意識し、納期の確認を徹底します。</p> <p>③仕事のやり方を忘れることがある 引継ぎを受ける際は Teams をつなぎ、画面共有・録画し、手順書を作成します。</p> <p>④ミスが多い 手順書を作成・確認し、ミスが起きやすい項目をまとめ、作業の最後にチェックするようにします。提出するものは必ず最低 3 回チェックするようにします。</p>
配慮頂きたいこと	<p>①病院への通院のため、2 か月に一度月曜日もしくは水曜日に半休を頂きます。</p> <p>②引継ぎについては Teams の活用を徹底して頂けますと幸いです。</p> <p>③チェックを徹底するため普通より時間がかかることがあります。 もし可能であれば他の方にもチェックしていただけると助かります。</p> <p>④仕事の進め方について、上司の方と必要な際に面談できれば助かります。</p> <p>⑤予定管理とメモのため、社内でのスマートフォン使用の許可をお願いします。</p>

## 10. デジタルツールの活用

---



Microsoft Teams



Googleカレンダー



Keep



ToDo リスト



スマートフォン



スマートウォッチ



## 1 1. 注意サイン

### 注意サインについて

	症状	対策
低	<ul style="list-style-type: none"><li>・肩こり</li><li>・目の疲れ</li><li>・汗が出る</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・1時間仕事をしたら、5分間休憩するようにします。</li><li>・昼休みに仮眠をします。</li><li>・マッサージを受けるなどして、体のメンテナンスに努めます。</li></ul>
中	<ul style="list-style-type: none"><li>・落ち着かなくなる</li><li>・イライラする</li><li>・衝動的になる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・頓服薬を職場に常備し、必要な際に服用します。</li><li>・上司に注意サインが出ていることを伝え、作業量の調整を相談します。</li><li>・日曜日は22時までに就寝し、翌週に備えます。</li><li>・睡眠薬を服用し、21時までに就寝します。</li><li>・その行動が本当に必要かを冷静に考え、他の人に相談するなど検討するための期間(1週間程度)を設けます。</li></ul>
高	<ul style="list-style-type: none"><li>・不安が強くなる</li><li>・眠れなくなる</li><li>・人に会いたくなくなる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・上司の方に報告し、早退の相談をします。</li><li>・主治医に電話で相談します。</li><li>・睡眠薬を服用し、20時までに早く就寝します。</li></ul>



できない自分を受け入れて、  
逃げることなく生きていく  
覚悟

### 13. リコージャパンとの出会い

---



西澤さんとラッキー君

## 14. リコージャパンに入社してからの私

---



内田さんと私


はたらく歓びを感じる時とは  
「周りから頼りにされている状  
態」



である  
村松 正尚 さん



素直さ



# 17. 障害者を雇用するメリットとは

## 18. 病気の人とどう関わるべきか



ゆっくり休ませてあげる



居場所になる

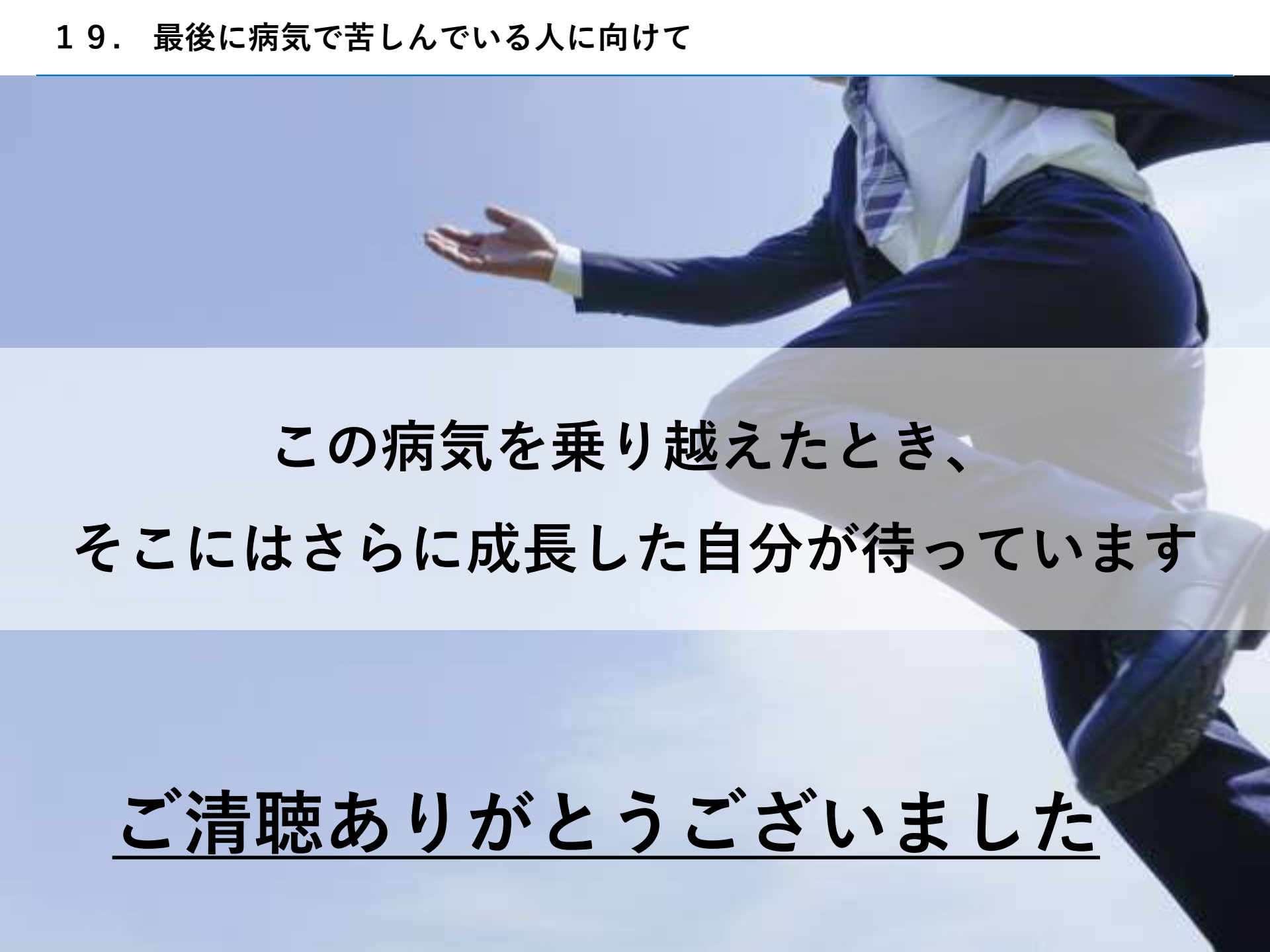


病院や支援機関とつなぐ



辛い気持ちを否定しない





この病気を乗り越えたとき、  
そこにはさらに成長した自分が待っています

ご清聴ありがとうございました