

地域サービス 情報提供ガイド





目次



このガイドの目指すもの（ご本人、ご家族の方へ）	3
よくある質問	4
相談先がわからないときは	5
いろいろな相談をしたい①精神保健福祉センター	6
②保健所・保健センター	7
③相談支援事業所	8
④ピアグループ・家族会	9
居場所が欲しい①地域活動支援センター	10
②放課後等デイサービス	11
住まい・地域生活の支援を受けたい①グループホーム	12
②ショートステイ(短期入所事業)	13
③ホームヘルプサービス(居宅介護)	14
仕事がしたいと思ったら	15
仕事がしたい①就労移行支援事業所	16
②就労継続支援事業所(A型・B型)	17
③障害者就業・生活支援センター	18
④地域若者サポートステーション(サポステ)	19
経済的な支援を受けたい①精神保健福祉手帳	20
②自立支援医療	21
③障害年金	22
④生活保護	23
将来について考えたい①リカバリーについて	24
②進学、復学のこと	25
③結婚、子供のこと	26



このガイドの目指すもの

ご本人、ご家族の方へ

疾患や障害、生活課題を抱えることになったご本人、
そのご家族には、

将来についてたくさんの不安があることでしょう。
家族だけで本人のケアをしなければならないと抱え込み、
孤立される方も多くいます。

しかし、疾患や障害や生活課題があっても、
適切な治療、サポートがあれば、
地域社会で「自分の人生」を生きることができます。
このガイドは、地域で利用できるサポートについて
書かれたものです。

どうか家族だけで抱え込まないでください。

本人に合ったサポート体制を作るために、
「こんなこと聞いていいの？」と思うことも
聞いてみましょう。





よくある質問

訪問支援でご本人やご家族からよく寄せられる質問と、それに対する支援の該当箇所を記しました。

Q 困った時に相談できる場所がありますか？

A いろいろな相談をしたい (P5~P9)

Q 家にこもってばかりで心配です

A 居場所が欲しい (P10~P11)

Q 一人暮らしや自立のためのサポートが欲しい

A 住まい・地域生活の支援を受けたい (P12~P14)
仕事がしたい (P15~P19)

Q 本人だけでなく、介護者の時間も大切にしたい

A 居場所が欲しい (P10~P11)
住まい・地域生活の支援を受けたい (P12~P14)

Q この先ずっと家族がそばにいないと不安ではありませんか？

A 住まい・地域生活の支援を受けたい (P12~P14)
経済的な支援を受けたい (P20~P23)
仕事がしたい (P15~P19)

Q 学校に戻れますか？進学できますか？

A 将来について考えたい (P25)

Q 結婚をしたり、子どもを持つのはあきらめた方がいいですか？

A 将来について考えたい (P26)

Q 同じような経験をしている人の話が聞きたい・知り合いになりたい

A いろいろな相談をしたい (P9)

Q 病気のことや薬のことについて、もっと教えてほしい

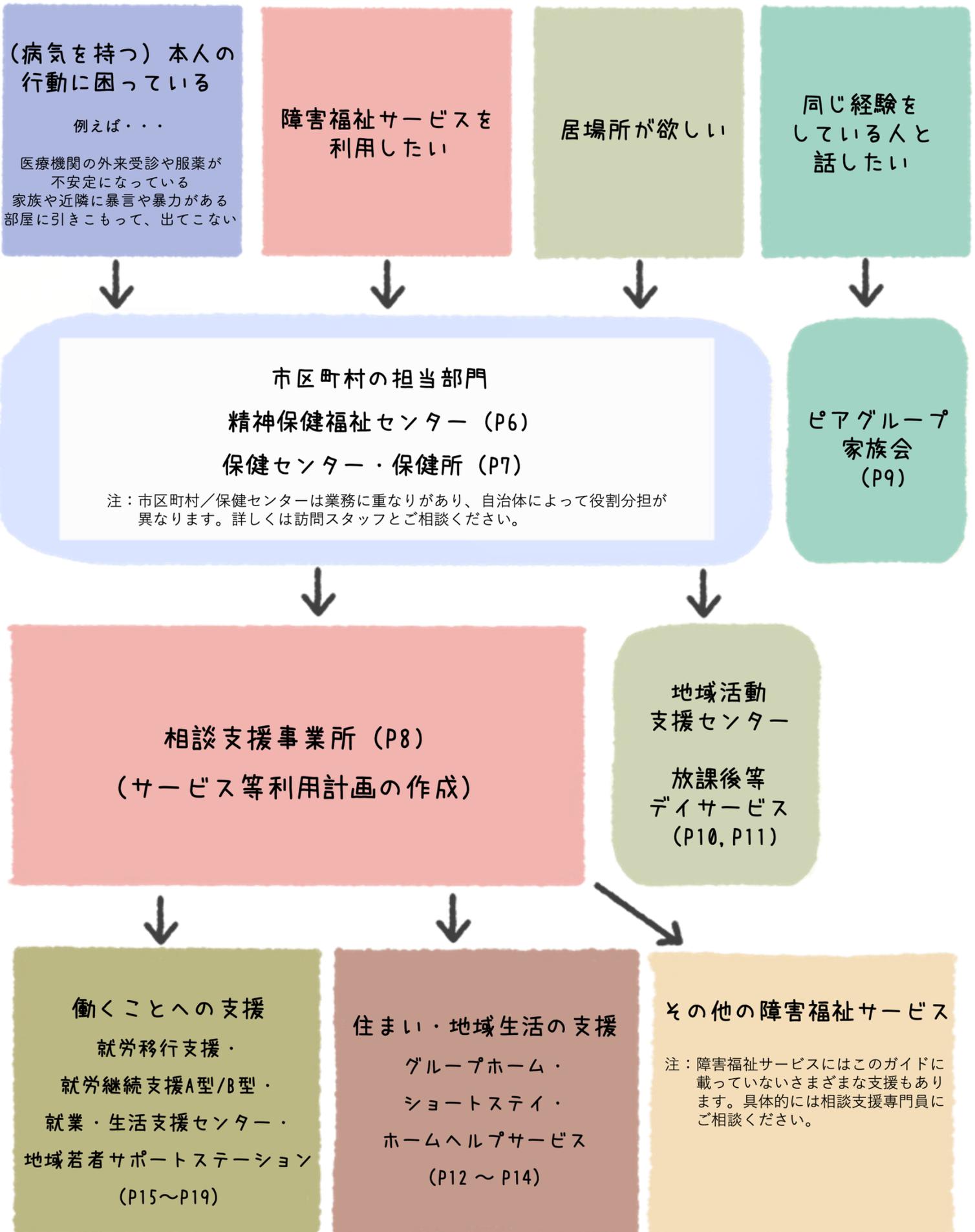
A 訪問スタッフにお尋ねください





相談先がわからないときは (注1)

注1：このフロー図はあくまでおおまかで一般的なものです。実際の相談にあたっては訪問スタッフと相談してください。





いろいろな相談をしたい

①精神保健福祉センター

心の問題や病気で困っているご本人やご家族及び関係者の方から、電話や面談で相談を受けています。

例えば・・・

- ①心の病気かもしれないが、病院につなげた方がいいのか
- ②病状が悪く本人が通院しなくなってしまったがどうすれば良いか
- ③暴力を振るわれているがどうしたら良いか

その他、アルコール依存、薬物依存、認知症などの相談もできます。

各都道府県・政令指定都市ごとに設置されています。

医師、看護師、保健師、ソーシャルワーカー（社会福祉士・精神保健福祉士）、公認心理師、作業療法士などの専門職が対応します。

利用したいときは



〇〇県 精神保健福祉センター



△△市 精神保健福祉センター

都道府県・政令指定都市の後に精神保健福祉センターと入力するとお住まいの地域を管轄するセンターを調べることができます。

問い合わせ方法をお調べの上、各センターにご連絡ください。



②保健所・保健センター

精神保健福祉センターと同じく、心の問題や病気の相談ができます。

保健師や医師が主に対応します。保健師の家庭訪問も受けられます。

保健所（都道府県）・保健センター（市区町村）は、地域によってその名称が変わるのでご注意ください。

利用したいときは

〇〇県 保健所

△△市 保健センター

都道府県・政令指定都市の後に保健所または保健センターと入力するとお住まいの地域を管轄するセンターを調べることができます。問い合わせ方法をお調べの上、お住まいの地域を管轄するセンターに直接ご連絡ください。



③相談支援事業所

生活支援を受けたい場合や、就労支援を受けたい場合など、最初に相談に行く機関です。

さまざまなサービスの調整を一カ所で行います。
ご本人のニーズに沿ってどのようなサービスを利用すると良いか相談することができます。

また、サービスの利用にあたって必要なサービス利用計画の作成も行なってもらえます。

利用したいときは

市区町村の障害福祉の担当部署（障害福祉課など）へご相談ください。
お住まいの地域を担当とする事業所の紹介を受けることができます。

🔍 ○○市役所 ころろ 相談支援

相談支援
事業所を
使いたい
のですが



④ピアグループ・家族会

精神疾患を持つご本人やそのご家族が、お互いの悩みや体験を共有し、支え合う場所です。

同じ経験を持つ仲間同士のつながりを持てる場でもあります。

精神疾患を持つご本人が参加する場合は当事者会やピアグループ・ピアサポートなどと呼ばれ、ご家族の場合は家族会と呼ばれています。

利用したいときは

お住まいの地域と、症状、診断名などのキーワードと、ピアグループ、ピアサポート、家族会を組み合わせて検索し、お問合せ方法をご確認下さい。

各団体の取りまとめを行なっている自治体もありますので、お住まいの市区町村の障害福祉の担当部署へお問い合わせください。

< 検索例 >



〇〇市 発達障害 家族会



〇〇市 うつ病 ピアサポート





居場所がほしい

①地域活動支援センター

会社や学校のような環境に行く、戻るのはちょっと自信がない、という方が利用します。

他の利用者とおしゃべりしたり、作業したり、生活上の困り事をスタッフに気軽に相談できます。

仕事や通学をしながら、もしくは他の支援機関を利用中でも利用することができます。

自由度の高い事業所、グループ活動をたくさん行なっている事業所など、事業所ごとに特色や年齢層が異なるので、市区町村の担当窓口で相談してみましょう。

利用したいときは

市区町村の障害福祉の担当部署へご相談ください。その地域を担当するセンターの紹介を受けることができます。



②放課後等デイサービス

身体、知的、精神など
なんらかの障害を持つ、
6歳から18歳までの児童
・生徒が対象です。

放課後や、夏休みなど
長期の休みの期間に利用できる
学童保育のような機関です。

ご家族の相談にも対応しています。



利用したいときは

通所受給者証の発行を市区町村へ申請する必要があります。
手続きには時間がかかるため、余裕をもって申請しましょう。

子どもを対象とする障害福祉サービスに関する相談は、市区町村の障害福祉の担当部署または、子育て支援の担当部署、保健センターなども窓口となる場合があります。





住まい・地域生活の支援を受けたい

① グループホーム

単身での生活に不安がある精神障害者の方が、共同生活をしながら日常生活上の相談をしたり、食事や掃除などの家事援助を受けたりすることができるサービスです。

グループホームには世話人さんがいて、入居者の生活をサポートしてくれます。

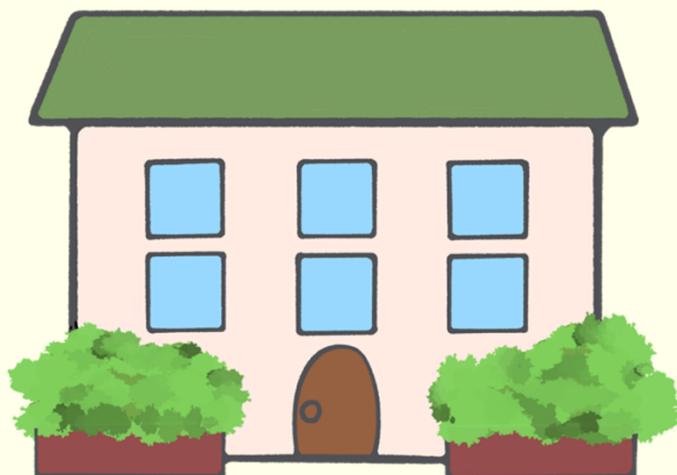
「単身生活をしてみたけれど、不安や孤独感が強くてうまくいかなかった」

「共同生活を体験しながら生活の仕方を身につけたい」

など、さまざまな理由や目的で利用している方がいます。

利用したいときは

主治医やソーシャルワーカー、または市区町村の障害福祉の担当部署へご相談ください。



② ショートステイ（短期入所事業）

家族と同居している人が、さまざまな理由で短期間、家以外の場所に寝泊まりできるサービスです。

例えば・・・

- ① 用事で家族が家を空けないといけませんが、本人だけで家で過ごすのは不安、心配なとき
- ② 家族とけんかをしてしまった、1人の時間を持ちたいなど、気分転換を図りたいとき
- ③ ご家族、ご本人がお互いに休息をとりたいとき
- ④ 将来的に独り立ちをするための練習をしたいとき

など、さまざまな場合に利用することができます。

利用したいときは

主治医やソーシャルワーカー、または市区町村の障害福祉の担当部署へご相談ください。

※ご利用には利用条件があり、費用負担が生じます。



③ホームヘルプサービス（居宅介護）

将来の自立に向けた生活援助を行うサービスで、同居家族がいても利用できる場合があります。

掃除、洗濯、買い物、調理など、さまざまな家事の練習・サポートが受けられます。

利用したいときは

市区町村の障害福祉の担当部署へご相談ください。
医療機関を利用している場合は、主治医かソーシャルワーカーにご相談ください。

注）サービスには、決められた範囲があります。
具体的な内容はお相談の際ご確認ください。
また、似たような支援に「訪問看護」があります。
「訪問看護」の利用は主治医に相談してください。





仕事がしたいと思ったら

仕事がしたい

まずは就労の準備がしたい
就労支援を受けたい

まずは
働く経験を積みたい

じっくりと計画的に
支援を受けたい

とりあえず
気軽に
相談したい

ある程度
配慮して欲
しいけれど
しっかり
お給料も
稼ぎたい

見守りの
ある環境で
ゆったり
働きたい

主に
就労支援を
受けたい

就労支援も
生活支援も
受けたい

就労移行
支援事業所
(P16)

就業・
生活支援
センター
(P18)

地域若者
サポート
ステーション
(P19)

就労継続
支援A型
(P17)

就労継続
支援B型
(P17)



仕事がしたい

①就労移行支援事業所

一般求人（障害者雇用を含む）による就労を希望している65歳未満の方が対象です。

標準利用期間は2年間です。

仕事に必要な知識、スキルのトレーニングや職場探し、求職活動、職場定着のための支援をします。

利用したいときは

市区町村の障害福祉の担当部署での利用手続きが必要となります。

お住まいの地域の障害福祉担当部署へご相談ください。

就労移行支援事業所の中には、市町村での利用手続きを代行してくれる事業所もあるので、通所可能な地域の就労移行支援事業所を検索し、直接問合せすることも可能です。



〇〇市 就労移行支援事業所



△△駅 就労移行支援事業所



②就労継続支援事業所（A型・B型）

一般求人（障害者雇用も含む）の就労が困難な人、ゆくゆくは一般求人の就労を目指す人のためのものです。

就労継続支援事業所にはA型とB型があります。

A型は正式な雇用契約に基づき最低賃金が保障されています。一般求人に基づく就労に比べて、見守りのある穏やかな職場環境で働くことができます。

B型はA型と違い、雇用契約がなく、最低賃金の保障はありません。工賃を受け取ります。生活に関する支援を受けながら、その人のペースに合った作業が行えます。

利用したいときは

市区町村の障害福祉の担当部署での利用手続きが必要となります。

お住まいの地域の障害福祉担当部署へご相談ください。



③障害者就業・生活支援センター

地域のいろいろな支援機関と連携し、仕事のことも生活のことも一カ所で相談に乗ってくれます。

障害の種類に関係なく利用することができます。

ハローワークとの関係が強く、職場実習をしたいとき、ジョブコーチを利用したいときなどにおすすめです。

*ジョブコーチとは、一緒に働きながら仕事を教えてくれる職員のことです。

利用したいときは

ハローワークから紹介されることが多いので、管轄のハローワークへご相談ください。

お住まいの地域のセンターを検索し、直接問合せすることも可能です。

🔍 ○○市 障害者就業・生活支援センター

ハローワーク



④地域若者サポートステーション (サポステ)

障害の有無に関わらず、働くことに悩みを抱えている
15歳～49歳までの方が対象です。

キャリアコンサルタントによる専門的な相談、コミュニ
ケーション訓練、協力企業への就労体験などが受けられ
ます。

厚生労働省から委託された若者支援の実績やノウハウが
あるNPO法人、株式会社などが実施しています。

全ての都道府県に設置されており、役所の手続きなどを
しなくても気軽に利用できることがメリットです。

利用したいときは

お住まいの都道府県のサポートステーションを検索してみま
しょう。
説明会の案内や利用登録の流れなどが、各サポートステー
ションのホームページに掲載されています。



東京都 サポステ





経済的な支援を受けたい

①精神保健福祉手帳

何らかの精神疾患により、長期にわたり日常生活または社会生活への制約がある方を対象とした制度です。

精神疾患による初診から6ヶ月以上経過している方は、申請することができます。

障害年金とは別に1～3級があり、級ごとに以下のようなサービスが受けられます。

☆受けられるサービス（一例）

- ・ 所得税や住民税等の減免
 - ・ NHK受信料・携帯電話の基本料金の割引
 - ・ 市営バスの運賃や公共施設利用料の割引
- その他、お住まいの地域によって受けられるサービスがあります

有効期限は2年で、更新の際にはその都度申請する必要があります。有効期限が切れる際には通知などは来ません。また、手続きには時間がかかるため2～3ヶ月前から余裕をもって申請しましょう。

利用したいときは

市区町村の障害福祉の担当部署へご相談ください。

医療機関を利用している場合は、主治医かソーシャルワーカーにご相談ください。



②自立支援医療

精神疾患のため、継続的な通院治療を必要とする方が対象です。基本的に1割負担で、受給者の精神疾患にかかわる医療サービスを受けることができ、所得に応じた月当たりの負担額の上限があります。また、利用にあたっては通院先等の指定が必要です。

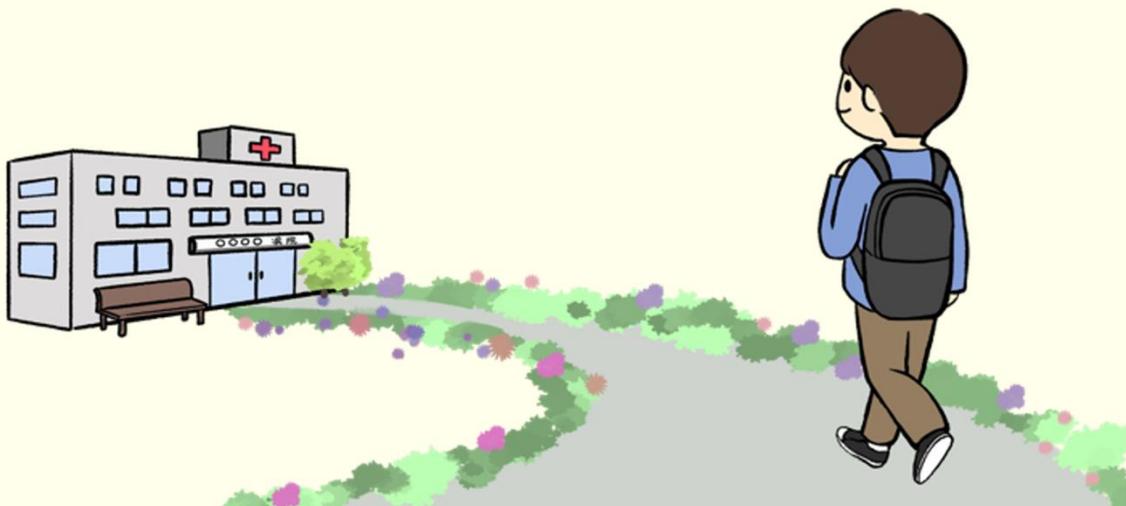
有効期限は1年で、更新の際にはその都度申請する必要があります。期限が切れた場合は公費負担が受けられず通常の自己負担額となるので、更新時期は余裕をもって申請しましょう。

以下のように対象外となる医療もあるので注意が必要です。

- ・入院費用
- ・公的医療保険が対象とならない治療、投薬などの費用
- ・精神疾患と関係のない疾患の医療費

利用したいときは

市区町村の障害の担当部署へご相談ください。
医療機関を利用している場合は、主治医かソーシャルワーカーにご相談ください。



③障害年金

障害のため仕事ができない、また日常生活に支障がある方に年金を支給する制度です。
仕事していても、条件を満たせば支給されることがあります。

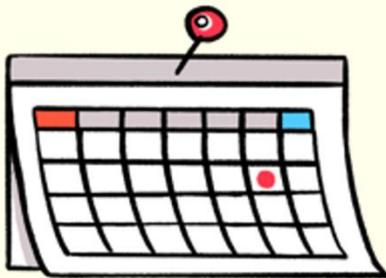
経済的な事情や家族構成などの制限はなく、20～65歳の方であれば申請することができます。

ただし、申請にはいくつか要件があり、利用する方それぞれの状況に応じて支給金額なども変わってきます。

利用したいときは

行政などの公的機関や医療機関のソーシャルワーカー、就労支援や生活支援といった障害福祉サービスの事業所のスタッフなど、身近な支援スタッフにご相談ください。

申請の窓口は、福祉ではなく年金の担当窓口になります。



④生活保護

健康で文化的な最低限度の生活を保障し、自立を促すことを目的とした制度です。

働いていても給料が最低生活費以下であれば、足りない分が支給されます。

年金や手当があっても、最低生活費以下であれば、足りない分が支給されます。

医療費や国民年金、国民健康保険の支払いが免除されます。また、生活費、住居費、子どもの教育費などの援助が受けられます。

利用したいときは

各自治体が設置した福祉事務所が担当窓口となります。まずは医療機関のソーシャルワーカーなど、身近な支援スタッフにご相談ください。





将来について考えたい

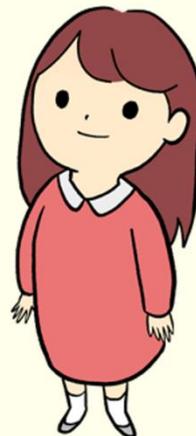
①リカバリーについて

あなたのリカバリーはなんですか？

メンタルヘルスの領域では「リカバリー」という言葉がよく使われます。日本語に直訳すれば「回復」という意味になりますが、この領域では「たとえ病気があっても、自分らしい生き方を探し、人生に新たな意味や目的を見いだすことやその過程」を指します。

具体的なリカバリーのありようとして、精神疾患を抱えながらも学校で勉強したり、働いたり、結婚したり、子どもを希望したりすることも選択肢の1つです。

このような自分なりの「リカバリー」を目指している人はたくさんいます



②進学、復学のこと

様々な学び方ができます。学びは人生を豊かにします。

Q: 復学することはできますか？

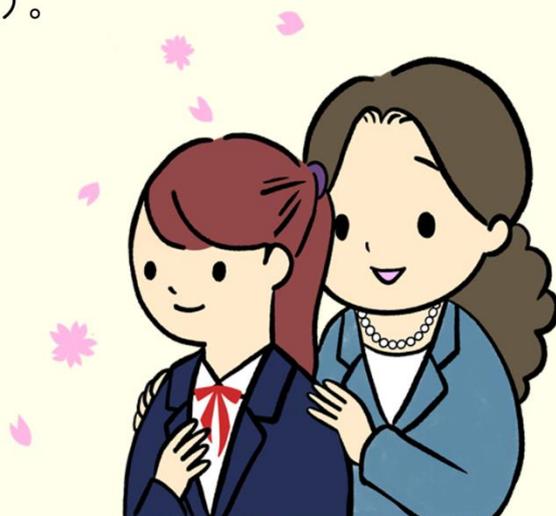
A: 実際に復学している人もたくさんいます。できる限りご本人の希望を尊重しましょう。主治医、学校の先生、養護教諭、ソーシャルワーカー／スクールカウンセラーと相談し、学校に戻るにはどんなサポートが必要か話し合しましょう。

Q: 元の学校に戻るのが難しい、戻りづらい場合はどうすればいいですか？

A: 元の学校に戻るだけがすべてではありません。自由度の高いフリースクール、高校卒業のため手厚い支援をしてくれるサポート校、進学を目指しているなら予備校など、選択肢がたくさんあります。ソーシャルワーカーに相談してみましょう。

ポイント

焦る気持ちもあると思いますが、本人の希望を尊重しつつ、みんなで相談しながら決めましょう。



③結婚、子どものこと

結婚し、子どもを希望することも可能です。



Q: 結婚できますか？

A: 実際に結婚されている方も多くいらっしゃいます。結婚するにあたり、病気のことも含めてパートナー同士が理解しあうことが大事です。病気について書かれた本を読むなどして、情報を得ましょう。すべての人に言えることですが、結婚について計画的に準備することが大事です。

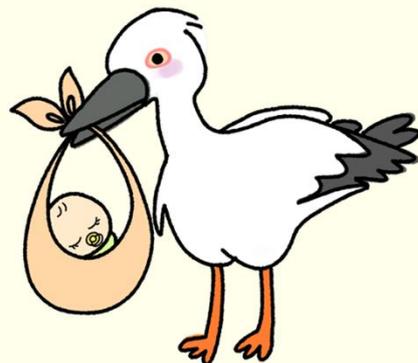
Q: 子どもを希望することも可能ですか？

A: はい、可能です。その場合は必ず主治医、支援者に相談し、計画的に進めましょう。薬の中には胎児へのリスクがあるものもあります。また、妊娠により症状が一時的に悪化する場合があります。さらに、出産後の子育ては誰にとってもストレスがかかり、大変です。子供を希望することには大きな責任をとることも意識したいところです。

妊娠、出産、子育てには、子ども家庭支援センター（自治体によって名称が異なる場合があります）、子育て世代包括支援センター、保健センターなどの公的機関や、民間の育児支援サービスによる支援が利用できます。産後の支援は利用までに時間を要することもあるため、産まれてからではなく妊娠中から支援者と相談し、整えておくことをお勧めします。

ポイント

結婚、妊娠は計画的に準備することが大事です。周囲のサポートを活用しましょう。



この地域で利用できる施設・サービス・相談先

お住まいの地域で該当する事業所や施設情報をメモしておくことで必要な時にすぐ参照できます。このページをプリントアウトしてお使いください。

関連トピック	名称	連絡先
いろいろな相談をしたい		
居場所が欲しい		
住まい・地域生活の支援を受けたい		
仕事がしたい		
経済的な支援を受けたい		
将来について考えたい		