

患者さんにご家族のための

統合失調症 情報提供 ガイド (社会資源編)



この冊子の目指すもの

ご本人、ご家族の方へ

統合失調症であるご本人、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、統合失調症は適切な治療、サポートがあれば、

地域社会で「自分の人生」を生きることが可能な病気です。

この冊子は、地域で利用できるサポートについて

書かれたものです。

どうかご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。



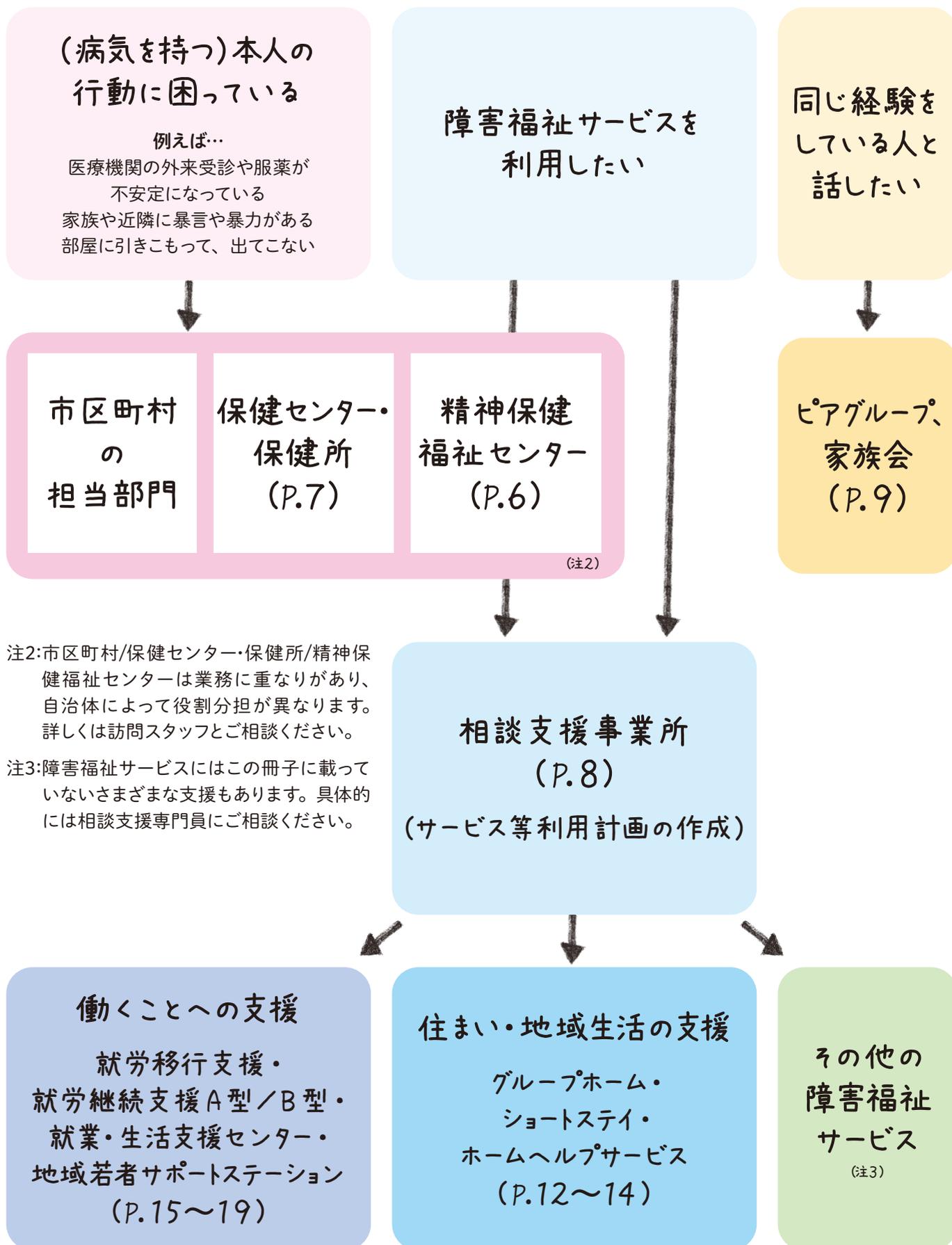
- 困ったときに相談できる場所がありますか？
→ いろいろな相談をしたい①～④ (P.5 ～ 9)
- 家にこもってばかりで心配です
→ 居場所が欲しい①～② (P.10 ～ 11)
- 一人暮らしや自立のためのサポートが欲しい
→ 住まい・地域生活の支援を受けたい①～③ (P.12 ～ 14)
→ 仕事がしたい①～④ (P.15 ～ 19)
- 本人だけでなく、私たち家族の時間も大切にしたい
→ 居場所が欲しい①～② (P.10 ～ 11)
→ 住まい・地域生活の支援を受けたい①～③ (P.12 ～ 14)
- この先ずっと家族がそばにいなければなりませんか？
→ 住まい・地域生活の支援を受けたい①～③ (P.12 ～ 14)
→ 経済的な支援を受けたい①～④ (P.20 ～ 23)
→ 仕事がしたい①～④ (P.15 ～ 19)
- 学校に戻れますか？ 進学できますか？
→ 将来について考えたい② (P.25)
- 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？
→ 将来について考えたい③ (P.26)
- 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
→ いろいろな相談をしたい④ (P. 9)
- 病気のことや薬のことについて、もっと教えて欲しいです
→ 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)

いろいろな
相談

注1:このフロー図はあくまでおおまかで一般的なもの。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。



注2:市区町村/保健センター/保健所/精神保健福祉センターは業務に重なりがあり、自治体によって役割分担が異なります。詳しくは訪問スタッフとご相談ください。

注3:障害福祉サービスにはこの冊子に載っていないさまざまな支援もあります。具体的には相談支援専門員にご相談ください。



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よいか
 - ③ 暴力を振るわれているがどうしたらよいか
- などのご家族からの相談を受けつけています。

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、精神保健福祉士（PSW）、臨床心理専門職、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 ●

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。



② 保健センター・保健所

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。

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よいか
 - ③ 暴力を振るわれているがどうしたらよいか
- などのご家族からの相談を受けつけています。



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。

保健師や医師、精神保健福祉士(PSW)が主に対応します。

保健師の家庭訪問も受けられます。

保健センター・保健所は、地域によってその名称が変わるので注意してください。

● 利用したいときは ●

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。



いろいろな相談をしたい

③ 相談支援事業所

生活支援を受けたい場合にも、就労支援を受けたい場合にも、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1か所で行います。

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よ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ってもらえます。

● 利用したいときは ●

地域の各事業所に直接ご連絡ください。



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、支えあう場所です。

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、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●

各グループに直接ご連絡ください。





居場所が欲しい

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。

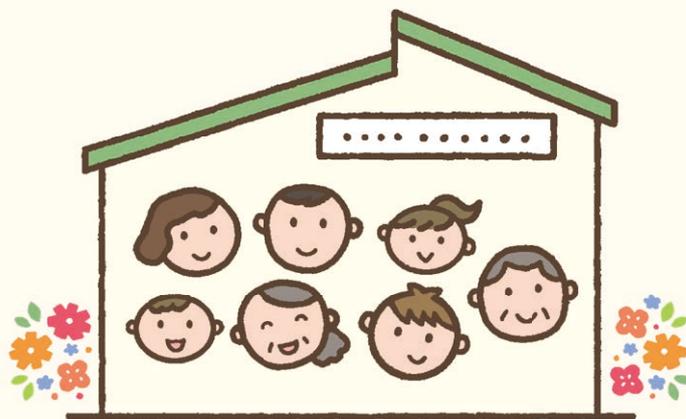
仕事や通学をしながら、もしくは他の支援機関を利用中でも利
用することができます。

ほどよくほったらかしてくれる事業所、グループ活動をたくさん
や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、ソーシャルワーカー
など支援機関に詳しい人に相談してみましょう。

● 利用したいときは ●

地域の各事業所に直接ご相談ください。



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～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 ●

障害児相談支援事業を行っている事業所にご相談ください。





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」

「単身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 ●

相談支援事業所にご連絡ください。



② ショートステイ(短期入所事業)

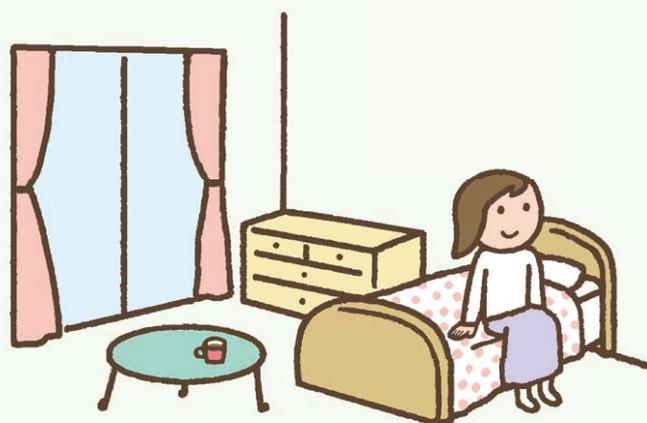
家族と同居している人が、さまざまな理由で短期間、家以外の場所に寝泊まりできるサービスです。

例えば……

- ① 用事で家族が家を空けないといけなが、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、一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 ●

相談支援事業所にご連絡ください。





住まい・地域生活の支援を受けたい

③ ホームヘルプサービス(在宅介護)

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もあります。

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 ●

相談支援事業所にご連絡ください。





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
(P.16)

就業・
生活支援
センター
(P.18)

地域若者
サポート
ステーション
(P.19)

就労継続
支援A型
(P.17)

就労継続
支援B型
(P.17)

仕事
が
したい



仕事がしたい

① 就労移行支援事業所

一般求人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をします。

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 ●

相談支援事業所にご相談ください。



② 就労継続支援事業所 (A型・B型)

一般求人の就労が困難な人、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証されています。

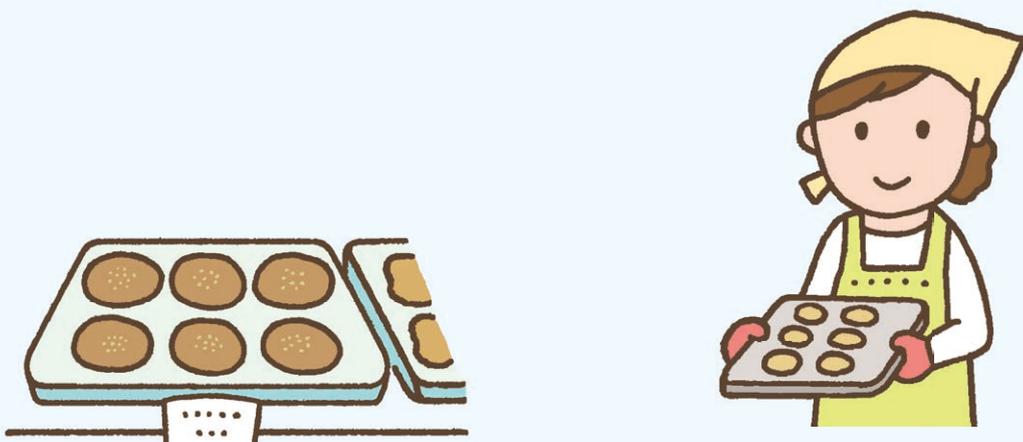
一般求人に基づく就労に比べて、見守りのある、穏やかな職場環境で働くことができます。

B型はA型と違い、雇用契約がなく、最低賃金の保証はありません。工賃を受け取ります。

生活に関する支援を受けながら、その人のペースにあった作業が行えます。

● 利用したいときは ●

相談支援事業所にご相談ください。





仕事がしたい

③ 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1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にお問い合わせください。



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15～39歳までの若者が対象です。

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。

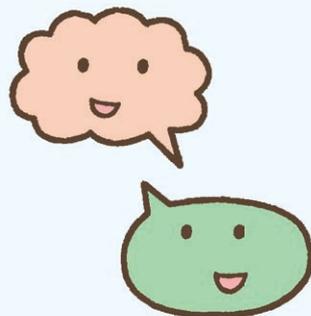
厚生労働省から委託された若者支援の実績やノウハウがあるNPO法人、株式会社などが実施しています。

全ての都道府県に設置されています。

役所の手続きなどをしなくても気軽に相談できることがメリットです。

● 利用したいときは ●

地域のサポステに、直接お問い合わせください。





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カ月以上経過している方は申請することができます。

受けられるサービスは……

- ① 所得税や住民税等の減免
- ② NHK受信料・携帯電話の基本料金の割引
- ③ 市営バスの運賃や公共施設利用料の割引

などで、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、更新の際にはそのつど申請する必要があります。

● 利用したいときは ●

お住まいの地域の市区町村担当窓口にご連絡ください。



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割負担で医療サービスを受けることができますようになります。

所得に応じた月あたり負担額の上限があります。

有効期限は1年で、更新の際にはそのつど申請する必要があります。

● 利用したいときは ●

お住まいの市区町村の担当窓口にご相談ください。





経済的な支援を受けたい

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のある方に年金や一時金を支給する制度です。

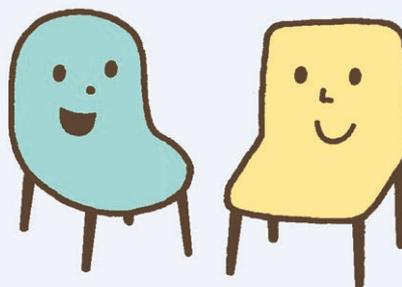
また仕事をしていても、条件を満たせば、支給されることがあります。

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 ●

医療機関の精神保健福祉士(PSW)など身近な支援スタッフにご相談ください。



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 ●

医療機関の精神保健福祉士（PSW）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「例え病気があっても、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。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、子どもを持ったりすることで自分なりの「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。





将来について考えたい

③ 結婚、子どものこと



「結婚をし、子どもをつくることだって可能です」

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、パートナーの方も病気についてよく理解しておく必要があります。病気について書かれた本を読んだり、保健所や医療機関で行われている家族教室などに参加したりして、情報を得ましょう。また、これはすべての人において言えますが、盲目的に、勢いで結婚するとうまくいきません。

Q 子どもはつくれますか？

A はい、可能です。しかし、その場合は必ず主治医に相談し、計画的に進めましょう。薬の中には奇形のリスクを高める可能性の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。主治医、支援者と相談しながら、計画的に妊娠しましょう。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。



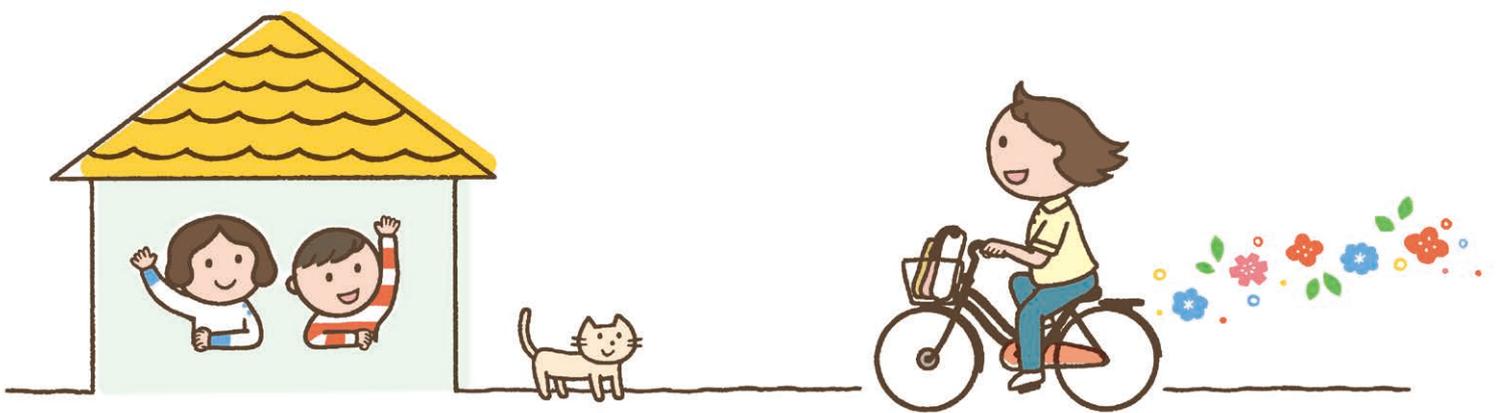
●ポイント●

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。

この地域で利用できる施設・サービス・相談先

この地域で該当する事業所や施設情報などをメモしておくことで、必要な時にすぐ参照できます。

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		



患者さんご家族のための 統合失調症情報提供ガイド(社会資源編)

発行：国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター

精神保健研究所 地域・司法精神医療研究部

〒187-8553東京都小平市小川東町4-1-1 電話:042-346-2168

当該冊子および当サイトに掲載のイラストは著作権により保護されています。
著作権者の許可なく複製・転載・流用・複写および複写の保存等することを禁じます。

2019年3月発行