



火 米
さん 火 米
さん

ちいき
地域でくらし

かがや
輝くために

こうなんくじりつしえんきょうぎかい
港南区自立支援協議会

ちいきいこう ていちゃくぶかいはっこう
地域移行・定着部会発行

れいわ ねん ど しょはん
令和5年度初版

もくじ 目次



さっし
この冊子は…

P1

そうだん
どこに相談すればいい？

P2

こま
困りごとはなんですか？

P6

ざいたくせいかつしえん
在宅生活支援

P8

にっちゅうかつどうしえん しゅうろうしえん
日中活動支援／就労支援

P12

せいかつくんれん しせつ
生活訓練施設／グループホーム

P22

たいちょうかんり
体調管理のコツ

P26

かくしゆせい どいちらん
各種制度一覧

P28

りよう れい
サービス利用の例

P30

コラム

コラム 1：ご家族かぞくとうまくいかないとき時は P11

コラム 2：ピアサポーターについて P20

そうだんさき
わたしの相談先

うらびょうし
裏表紙

さっし この冊子は…

こころの^{びょうき}病気を^{もち}お持ちの方の、^{かた}地域での^{ちいき}生活を^{せいかつ}応援するた
めに^{つく}作りました。

暮らしのなかで^{こま}困ったことがあった^{とき}時、^{そうだん}相談できる^{ばしょ}場所、
^{てつだ}お手伝いをして^{つか}くれるところ、^{こと}使う事が^{せいど}できる制度につい
てまとめています。

タイトルの^{さんさん}【**燦燦**】は、^{たいよう}太陽などが^{あか}明るく^{かがや}輝いているさま
を^{あらわ}表しています。

こうなんく ^{はな}花である^{ひまわり}ひまわり (^{サンフラワー}Sunflower) ^{いろ}の色のように、
^{ちいき}地域での^{せいかつ}生活が^{かがや}輝きにあふれるものになってほしいという
^{ねが}願いを^こ込めて^{なづ}名付けられました。

お^よ読みになったあなたが、^{じぶん}自分らしい^{せいかつ}生活を選^{えら}んでいくた
めの^{いちじょ}一助となれば^{さいわ}幸いです。



よこはまし ^{ふくし}福祉の^{じょうほう}情報は「^{よこはまししょうがいふくし}横浜市障害福祉の^{かくにん}あんないアプリ」で^{かくにん}確認できます。
この冊子の^{さっし}情報と^{じょうほう}併せて^{あわ}ご利用^{りよう}ください

しょうがいふくし
障害福祉のあんないアプリ→





どこに相談すればいい？



生活せいかつの中で困った時なか、相談こうだんができる窓口まどぐちを紹介しょうかいします。

ご自身ごじしんの相談先そうだんさきの電話番号でんわばんごうを確認かくにんし、この冊子さつしの裏面うらめんへ書いておくと安心あんしんです。



区福祉保健センター

区役所くやくしょの中に、福祉ふくし的な業務ふくしてきを行う部署ぎょうむがあります。

福祉保健課ふくしほけんか

生活衛生課せいかつえいせい

高齢・障害支援課こうれいしょうがいしえんか

子ども家庭支援課こどもかていしえんか

生活支援課せいかつしえんか

保険年金課ほけんねんきんか

おまかせあれ



こころの健康けんこうにまつわる相談そうだんは、**高齢・障害支援課**こうれいしょうがいしえんかでお受けしています。

できること

- ・各種申請かくしゆしんせい（障害者手帳しょうがいしやてちょう・自立支援医療じりつしえんいりょう・障害福祉サービスしょうがいふくし）
- ・精神科医療機関せいしんかいりょうきかんのご案内あんない、受診じゆしんのお手伝いてつだ
- ・入院した場合にゅういんばあい、退院たいいんむに向けての必要な調整ひつようちようせい
- ・ヘルプカード／ヘルプマークはいふの配布
- ・その他精神保健福祉たせいしんほけんふくしに関する相談かんそうだん

場所

お住まいの区すの区役所くやくしょにご相談そうだんください。

開庁時間

平日 8:45 ~ 17:00

せいかつしえん 生活支援センター

せいしんか しんりょうないか つういん かた たいしやうほんにん かぞく
精神科・心療内科に通院されている方を対象として、ご本人・ご家族か
らのでん とう
らの相談をお受けしています。

できること

- ひび せいかつそうだん つうしよさきさが かぞくかんけい いえさが だしかなど
・日々の生活相談（通先探し、家族関係、家探し、ゴミの出し方など）
 - しんせい くやくしよ おこな しんせい てつづ
・申請サポート（区役所などで行う申請や手続きのサポート）
 - たいいん じぎやう びやういん きやうりよく たいいん む
・退院サポート事業（病院と協力しての退院に向けたサポート）
- れい にゆういんちゆう めんだん がいしゆつどうこう たいいんさき ご せいかつ いっしよ かんが
例：入院中の面談や外出同行、退院先とその後の生活を一緒に考える

たいいん れい 退院サポートの例



1ねんはんほどにゆういんしているAさん。グループホームの見学・申し込みを数件しましたが、退院先が決まっています。そんな中、病院の相談室担当者からAさんに退院サポート事業が紹介されました。利用することにしたところ、退院サポート事業担当者が病院にきてくれて、退院後のやってみたいこと、心配事について話をすることができました。話をしながら、宿泊の体験ができることを知り、体験をしてみることにしました。体験をしたことで、グループホームよりも単身生活の方が自分に合っていることに気づき、病院スタッフと退院サポート担当者とともに一人暮らしに向けて準備を進めていくことになりました。

- じりつせいかつ
・自立生活アシスタント P10へ
- いぼしよ ていきやう
・居場所の提供 P14へ

ぼしよ 場所

よこはましかくく しよ
横浜市各区に1か所ずつ（お住まいの区にご相談ください）

まどぐちかいしよ じかん 窓口開所時間

く ちが
区によって違いがあります。

き かんそうだん し えん 基幹相談支援センター

しょうがいふくし かん そうごうそうだんまどぐち
障害福祉に関する総合相談窓口です。

しないざいじゅう しょうがい しつぺい かた かぞく ちいき かた かんけい かん かん
市内在住の障害（疾病）のある方、そのご家族、地域の方、関係機関の方
など たいしやう ねんれい しょうがいのしゅべつ しょうがいの しんだん う む と
等が対象です。年齢や障害種別、障害の診断の有無は問いません。

できること

- しょうがいふくし とう ちやうせい
・ 障害福祉サービス等の調整
(通所先、ヘルパー、自立生活アシスタント等)
- せいかつ そうだん
・ 生活についての相談
(お金と仕事、家族や友だち、住まいと暮らし等)
- しんせい
・ 申請サポート
(区役所などで行う申請や手続きのサポート)
- そうだんないやう そ せんもん かん そうだん かん しょうかい
・ 相談内容に沿った専門機関や相談機関の紹介

ばしょ 場所

よこはまし かくく しょ す く そうだん
横浜市各区に1か所ずつ（お住まいの区にご相談ください）

まどぐちかいしょ じかん 窓口開所時間

へいじつ
平日 9:00 ~ 17:00

ひつやう おう まどぐちかいしょ じ かんがいの そうだん
(必要に応じ、窓口開所時間外もご相談を
受け付けています)

じつは……



そうだんにのるよ

そうだしえんじぎょうしょ けいかくそうだん いっぱんそうだん 相談支援事業所 (計画相談・一般相談)

そうだしえんじぎょうしょ けいやく せんもんいん ていきてき ほうもん こま こと
相談支援事業所と契約し、専門員が定期的に訪問しながら、困った事の
相談にのり、自分に合った生活や利用できる制度を一緒に考えます。

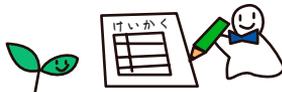
できること

- ていきてき ほうもん げつ かにていど
定期的な訪問 (3か月に1回程度)
- しょうがいふくし
障害福祉サービス (P8~P25) の紹介/調整
- もくひょう そ りょうけいかく さくせい
目標に沿ったサービス利用計画の作成

ぼしよ 場所

よこはまし ないかくしよ
横浜市内各所

く こうれい しょうがいしえんか せいかつ しえん
(まずは区高齢・障害支援課、生活支援センター、
き かんそうだん しえん かくにんくだ りょう
基幹相談支援センターにご確認下さい。利用まで
じゅんばんま ばあい
の順番待ちとなる場合があります)



いりょうきかん そうだんしつ いりょう
※かかりつけの医療機関に相談室があれば、医療
しょうだん しょうかい そう
ソーシャルワーカーに相談し、ここまで紹介した相
だんきかん はしわた
談機関への橋渡しをしてもらうこともできます。



こま

困りごとは何ですか？

そだんないよう おう てつだ ほうほう か
相談内容に応じて、お手伝いの方法が変わってきます。



じたく せいかつ 自宅での生活のこと

ざいたくせいかつしえん
…P8『在宅生活支援』へ



にっちゅうす ばしよ しごと 日中過ごす場所や仕事のこと

にっちゅうすかつどうしえん しゅうろうしえん
…P12『日中活動支援／就労支援』へ



す お住まいのこと

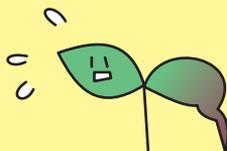
せいかつくんれんしせつ
…P22『生活訓練施設／グループホーム』へ





たいちょう 体調のこと

…P26 『たいちょうかんり体調管理のコツ』へ



かね お金のこと

…P28 『かくしゆせい ど いちらん各種制度一覧』へ



こま 困りごとが複数ある場合は、ふくすう 優先順位をつけてひとつずつ着実に
すす 進めていくことが大切です。ば あい 一人で判断がつかない時は、ゆうせんじゆんい 無理せず
そうだんまどぐち 相談窓口の支援者に相談し、ひとり ほんだん 考えをまとめる手伝いをしてもら
し えんしゃ いてもらいましょう。かんが てつだ



在宅生活支援



し えん し ゃ じ た く ほ う も ん さ ま ざ ま
支援者に自宅へ訪問してもらい、様々な
サービスを受けることができます。

ヘルパー

ヘルパーが自宅へ訪問し、一緒に調理・洗濯・掃除・買い物等のお手伝いをします。必要に応じて通院や外出の付き添いもできます。



こんな方におすすめ

家事に不安があり、誰かに手伝ってもらってやりかたを覚えたい
定期的な通院・通所が一人だと不安で、誰かに付き添ってほしい

利用料

お願いしたい内容によって異なります（所得に応じて減免制度あり）

利用方法

区高齢・障害支援課へご相談ください。
利用までに時間がかかる事があります。

ほうもんかん ご 訪問看護

せいしん ほけん せんもん ち しき かん ご し じたく ほうもん たいちょう ふくやく かくにん
精神保健の専門知識をもった看護師がご自宅へ訪問し、体調や服薬の確認をしながら変わったこと、困ったことがないかをうかがい、何かあれば解決方法を一緒に考えます。必要に応じて医療機関や各相談機関と連携しながらお手伝いをしていきます。



こんな方におすすめ

てい き てき ほうもん たいちょう
定期的に訪問し、体調のチェックをしてもらいたい
だれ はなし お っ
誰かと話をすると落ち着く

りょうりょう 利用料

こうてきりょうほけん じりつしえんいりょうせいど てきょう
公的医療保険・自立支援医療制度が適用となります。
こうつう ひ ばあい
交通費がかかる場合もあります。

りょうほうほう 利用方法

しゅ じ い きよか え ひつよう
主治医に許可を得る必要があります。
ほうもんかん ご じょうほう
訪問看護ステーションの情報については
く こうれい しょうがいしえんか つた
区高齢・障害支援課でお伝えすることもあります。



ひとり暮らし生活援助／ひとり暮らし生活アシスタント

ひとり暮らしでの生活に不安がある方が地域で暮らし続けられるよう、困っていることや悩んでいることを一緒に考える期限付きの制度です。

出来ないことを代わりに行うのではなく、ひとり暮らし生活がうまくいくよう、工夫の仕方等を一緒に考えます。

例

- ・衣食住、健康管理（ごみの捨て方、食事の助言、書類の確認など）
- ・消費生活についての支援（お金の使い方、管理の仕方の助言など）
- ・コミュニケーション支援（職場や通所先を含めた対人関係の調整など）



こんな方におすすめ

一人暮らしがはじめてで、何から手を付けてよいかわからない

りようりよう 利用料

ねがいたい内容によって異なります（所得に応じて減免制度あり）

りようほうほう 利用方法

お住まいの区の高齢・障害支援課、生活支援センター、基幹相談支援センターへご相談下さい。

コラム1：ご家族とうまくいかない時は…

同居している方と意見が衝突してしまう、自分のことをわか
かってもらえない、自分のことを一番に考えてくれないと
いった気持ちになることがあるかと思えます。

ご家族はあなたにとって一番の理解者であり、同時に最も
身近にいる他人でもあります。

他人の考えを変えることはできませんが、自分の考えを変
えることはできます。

一番大事なのは、あなた自身が理想とする生活がどういっ
たものなのか、そのためにご家族にお手伝いをしてもらう
必要があるのか、他の方法がないのかを自分で考え、情報
を集めることです。

その上でご家族にお願いをする場合は、『自分には自分、家
族には家族の考えがある』という前提のもと、お互いが納
得のできる方法を話し合う必要があります

(話し合いの結果、お互いのために別々に生活をした方が
良いという結論に至ることもあります。またご家族の病気
や高齢化等で否応なく同居が困難になったり、これまでで
きていたことができなくなる場合もあります)。

ご家族の形は様々で、これが正解と言えるものもありませ
ん。

支援者にも間に入ってもらいながら、無理のない範囲で話
しをしていきましょう。

日中活動支援／就労支援

もくてき おう さまざま りよう
目的に応じて様々なところを利用し、
かくしゆ さんか こと
各種プログラムへ参加する事ができます。

びょうじょう はいりよ ひつよう ばあい しゆじい じぜん そうだん くだ
病状への配慮が必要な場合もあるので、主治医には事前に相談をして下さい。



デイケア

びょういん なか おこな ば
病院・クリニックの中にある、リハビリテーションを行う場です。
なかま こうりゆう さまざま かつどう とお そうだん せいかつ あんてい め
仲間との交流や様々な活動を通して、スタッフとも相談しながら生活の安定を
目指していきます。



こんな方におすすめ

い ぼしよ せいかつ ととの れんしゆう
居場所がほしい／生活リズムを整えたい／コミュニケーションの練習をしたい

りようりよう 利用料

こうできりようほけん じりつしえんいりようせいど てきよう
公的医療保険・自立支援医療制度が適用となります。

りようほうほう 利用方法

しゆじい きよか ひつよう ひつよう おう てんい ばあい
主治医の許可が必要です。必要に応じて転医となる場合もあります。

せいかつきょうしつ 生活教室

しゅう かいていど くやくしよしゆさい びょうき も かたむ かんたん
週1回程度、区役所主催でこころの病気ををお持ちの方向けの簡単なプログラムを
じっし ないよう としよ こと
実施しています。内容はその時によって異なります。

ほか つうしよさき めざ れんしゆう さんか
他の通所先を目指すための練習として参加することもできます。



かた こんな方におすすめ

せいかつ ととの つぎ む じゆんび
生活リズムを整えたい/次のステップに向けての準備をしたい

りようりよう 利用料

むりよう
無料ですが、プログラムによっては参加費がかかることもあります。

りようほうほう 利用方法

す く こうれい しやうがいしえんか そうだん
お住まいの区の高齢・障害支援課にご相談ください。



せいかつしえん 生活支援センター

かいかんじかんないすときつかいばしよつきすうかいじっし
開館時間内で好きな時に使える居場所です。月に数回プログラムを実施していま
す。よこはましなかくくあり、そのくのせいかつしえんじっし
す。横浜市内各区にあり、その区の生活支援センターによって、実施しているプ
ログラムが異なります。たじく・にゆうよく・せんたく
プログラムが異なります。夕食・入浴・洗濯・インターネットサービスを有料で使
うこともできます（区によって実施内容に違いがあります）。

しなざいじゆうせいしんかしんりょうないかじゆしんかたとうろく
市内在住で精神科・心療内科を受診している方であれば、登録をすると
どのくのせいかつしえんじっしないうちが
どの区的生活支援センターでも利用ができます。



かた こんな方におすすめ

いばしよしよくじにゆうよくせんたく
居場所がほしい／食事・入浴・洗濯をしたい

りょうりょう 利用料

いばしよむりょう
居場所は無料です。
りょうりょう
利用したいサービスがあれば、個別に決められた料金をその都度支払います。

りょうほうほう 利用方法

しないうりょうせいかつしえんそうたん
市内の利用されたい生活支援センターにご相談ください。

じりつくんれん (生活訓練) せいかつくんれん

じりつ せいかつ おく
自立した生活を送ることができるよう、さまざまのうりよく いじ こうじょう くんれん
きげんつ う
期限付きで受けるところです。事業所によって内容が異なります。



かた こんな方におすすめ

せいかつ ととの つぎ む じゅんび
生活リズムを整えたい/次のステップに向けての準備をしたい

りようりよう 利用料

りよう につう こと しょとく おう げんめんせいど
利用したい日数によって異なります (所得に応じて減免制度あり)

りようほうほう 利用方法

じぎょうしょ けんがく たいけん おこな
事業所の見学・体験を行い、
くこうれい しょうがいしえんか りようしんせい
区高齢・障害支援課に利用申請をします。
つうしょさき じゅうしょ でんわばんごう しょうがいふくし
通所先の住所・電話番号については障害福祉の
あんないアプリでも見ることができます。

ちいきかつどうしえん 地域活動支援センター

なかま こうりゆう そうさくかつどう せいさんかつどうとう とお しゃかいさんか めざ ば
仲間との交流、創作活動、生産活動等を通して社会参加を目指していく場です。

じぎょうしょ ないよう こと
事業所によって内容が異なります。

じぶん あ つうしょ せいさんかつどう ともな こうちん はっせい
自分のペースに合わせて通所ができます。生産活動に伴って工賃が発生すること
もありますが、金額は少なめです。



かた こんな方におすすめ

いばしょ せいかつ ととの かんたん さぎょう
居場所がほしい／生活リズムを整えたい／簡単な作業をやりたい

りょうりょう 利用料

むりょう
無料です。

りょうほうほう 利用方法

じぎょうしょ けんがく たいけん おこな せいしきりょう すず
事業所の見学・体験を行い、正式利用へと進んでいきます。

けんがくじ くやくしょしょくいん どうこう ひつよう ばあい
見学時に区役所職員の同行が必要な場合があります。

つうしょさき じゆうしょ でんわばんごう
通所先の住所・電話番号については

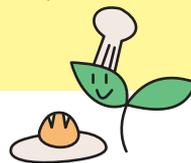
しょうがいふくし み
障害福祉のあんないアプリでも見るすることができます。

しゅうろうけいぞくしえん がた 就労継続支援 B 型

いっばんしゅうろう むづか ばあい びょうじょう はいりよ はたら きかい も ぼしよ
一般就労が難しい場合に、病状に配慮しながら働く機会を持つことができる場所
です。き まった じかん つうじょ せいかつ ととの なかま きょうりよく さぎょう すす
決まった時間に通所して生活リズムを整えたり、仲間と協力して作業を進
める等、就労に向けての訓練を行うところでもあります。
じぎょうしよ さぎょうないよう さまざま さいていちんぎん ほしやう
事業所によって作業内容は様々で、いずれも最低賃金の保証はありません。

かた こんな方におすすめ

せいかつ ととの かんたん さぎょう
生活リズムを整えたい／簡単な作業をやってみたい／
しゅうろう む じゅんび
就労に向けての準備をしたい



りょうりょう 利用料

りょう にっすう こと しよたくし おう げんめんせいど
利用したい日数によって異なります（所得に応じて減免制度あり）

りょうほうほう 利用方法

じぎょうしよ けんがく たいけん おこな くこうれい しやうがいしえんか りょうしんせい
事業所の見学・体験を行い、区高齢・障害支援課に利用申請をします。
けんがくじ くやくしよしよくいん どうこう ひつやう ばあい
見学時に区役所職員の同行が必要な場合もあります。
つうしよさき じゅうしよ でんわ ばんごう
通所先の住所・電話番号については
しやうがいふくし
障害福祉のあんないアプリでも見ることができます。

就労継続支援 A 型

いっばんしゅうろう むづか ぼ あい こ ようけいやく むす はたら き かい も ぼ しょ
一般就労が難しい場合に、雇用契約を結んで働く機会を持つことができる場所で
しゅうろう む くんれん おこな さいていちんぎん ほしやう
就労に向けての訓練を行うところでもあります。最低賃金が保証されており、
ふくり こうせい ぶん はたら もと
福利厚生もありますが、その分しっかりと働くことが求められます。



こんな方におすすめ

ちんぎん え しごと しゅうろう む じゅんび
賃金を得て仕事をしたい / 就労に向けての準備をしたい

利用料

りやう にっすう こと しよとく おう げんめんせいど
利用したい日数によって異なります (所得に応じて減免制度あり)

利用方法

じぎょうしょ けんがく たいけん おこな く こうれい しょうがいしえんか りやうしんせい
事業所の見学・体験を行い、区高齢・障害支援課に利用申請をします。
ハローワーク等を通して求人に応募し、採用面接を受ける必要があります。
つうしよさき じゅうしよ でん わ ばんごう
通所先の住所・電話番号については
しょうがいふくし み
障害福祉のあんないアプリでも見るができます。

しゅうろういこうしえん 就労移行支援

いっばんしゅうろう きぼう なた はたら ひつよう くんれん きげんつ う ぼしょ
一般就労を希望する方が、働くために必要な訓練を期限付きで受ける場所です。
りようちゆう ちんぎん はっせい あんてい おお つうしょ
利用中に賃金は発生しないことがほとんどです。安定したできるだけ多くの通所
が求められます。

こんな方におすすめ

しゅうろう む しゅうちゆうてき くんれん う
就労に向けて集中的に訓練を受けたい



りようりよう 利用料

りよう につすう こと しよとく おう げんめんせいど
利用したい日数によって異なります（所得に応じて減免制度あり）

りようほうほう 利用方法

じぎょうしよ けんがく たいけん おこな くこうれい しよがいしえんか りようしんせい
事業所の見学・体験を行い、区高齢・障害支援課に利用申請をします。
つうしよさき じゆうしよ でんわばんごう
通所先の住所・電話番号については
しよがいふくし み
障害福祉のあんないアプリでも見ることができます。

しゅうろう かん そうだん しな い すう しよ しゅうろうしえん
※就労に関する相談は、市内に数か所ある就労支援センターにもすることができます。
くわ かくそうだん まかん と あ
詳しくはP2からの各相談機関へお問い合わせください。

コラム2：ピアサポーターについて

じっさいにサービスを利用している人の声を聞きたい。
おなじょうがいなかまがどんなせいかつをしているのかを知りたい。
こんなことを思ったことはありませんか？

そんなとき、おなじけいけんをしている仲間（以下ピア）がピアサポーターとなって、皆さんのみなごまのかいけつさくいっしょかんがえを一緒に考えます。

たとえ、

- どんなとき、だれにどのようにそうだん相談しているか？

いつでもそうだん相談してもいいのかな？

そうだん相談するときのせつめいごま説明に困っている

- じっさいにサービスを利用してみようてどうか？

グループホームってどんなところだろう

じぶんにつちゅう自分は日中どんなところに行くのがいいのかな

けいけん経験したことがないから、ふあん不安…

なんねんおな何年同じところに通うんだろう…しょうらい将来は？みんなはどうしてるのかな？

- ちいきせいかつ地域生活するとき、くふうどんな工夫をしているか？

ひとりぐ暮らしをはじめるとき、てつづたいへんどんな手続きが大変だった？

きんじよご近所とのつきあひってどうしてるの？

- いりようかんけいしゃ ^{かた}
・医療関係者とはどんな **かかわり方** をしている？
^{せんせい} 先生や ^{はな} ソーシャルワーカーと ^{はな} どういうことをみんなは話
しているのかな

など、ピアサポーターの ^{いま} 今までの ^{けいけん} 経験から ^{うま} うまくいった
こと、^{うま} うまくいかなかったこと、^{こま} 困ったこと、^{たいへん} 大変だった
こと、^{たの} 楽しかったことなど **ピアだからこそ** ^{しえん} できる支援があり
ます。

^{わたし} 私たち ^{ひと} ピアサポーターは ^{せけん} 人・ ^ば 世間・ ^{あいだ} 場などの間に
^た 立って、 **あなたのために** ^{いっしょ} 一緒に ^{たの} 楽しい ^{じかん} 時間を ^す 過
したり、 ^い 居場所 ^{さが} を探したりします。

※ ^{はなし} ピアサポーターの話 ^き を聞きたいと ^{おも} 思ったら
^す お住まいの ^く 区 ^{こうれい} の高齢・ ^{しょうがいしえんか} 障害支援課、 ^{せいかつしえん} 生活支援センターにご
^{れんらく} 連絡ください。



たんきにゆうしょ 短期入所

にっすう き よやく こしつ しせつ しゆくはく しよく
日数を決め、予約をしたうえで個室のある施設へ宿泊ができるサービスです。食
じ たの じつ つか なに しせつ しよくいん そう
事を頼んだり、シャワー室を使うこともできます。何かがあれば施設の職員に相
だん
談することもできます。

かた こんな方におすすめ

じたく せいかつ かんきょう か すごしたい
自宅での生活にストレスがあり、環境を変えてゆっくり過ごしたい
ひとりぐ む ひとり す れんしゅう
一人暮らしに向け、まずは一人で過ごす練習をしたい

りようりょう 利用料

りよう しせつ こと
利用する施設によって異なります。

りようほうほう 利用方法

す く こうれい しょうがいしえんか そうだん
まずはお住まいの区の高齢・障害支援課にご相談ください。
りよう じかん
利用までに時間がかかることがあります。



しゅくはくがたじりつくんれん 宿泊型自立訓練

入所のできる施設に期限を決めて部屋を借り、そこで生活しながら日中に訓練プログラムを受け、自立に向けての準備をするサービスです。入所中は施設のルールを守る必要があります。訓練が終わった後の住まいについては、施設の職員と相談しながら決めることができます。

こんな方におすすめ

一人暮らしに不安があり、誰かと相談しながら期限を決めて準備がしたい

りようりよう 利用料

利用する施設によって異なります。

りようほうほう 利用方法

まずはお住まいの区の高齢・障害支援課にご相談ください。
利用までに時間がかかることがあります。



グループホーム

共同で地域生活をしながら、自立に向けての準備をするサービスです。一軒家中に自分の部屋と共有スペースがあるタイプと、アパートの一室を借りるタイプがあります。入居中は全員が気持ちよく生活できるように、料理・掃除など様々な当番やルールがあります。職員が見守りながら相談にのってくれますが、日中は不在な事が多いので、ホーム以外の活動場所を見つける必要があります。

こんな方におすすめ

一人暮らしに不安があり、誰かと相談しながら
実際に地域で生活をしつつ準備がしたい

りようりよう 利用料

家賃・水道光熱費・食費等がかかります。
金額はホームにより様々です。

りようほうほう 利用方法

入居者募集をしているホームに申し込みをし、書類選考・面接・体験宿泊等を
経て利用可能かどうかの判断をします。入居決定後は区高齢・障害支援課に申
請をする必要があります。入居者募集の情報は各相談機関で管理をしています。



たいちょうかんり 体調管理のコツ

こころの病気には受診や服薬に加え、ストレスに対する理解と対処が不可欠です。ストレスは体調不良や、外部からの刺激によって発生します。一人で抱え込まず早めに支援者へ相談するのが一番ですが、ストレスと上手く付き合っていく方法を自分でも知っておきましょう。

せいかつ ととの 生活リズムを整える

体の不調につながりやすく、最も気を付けなければならないのは睡眠不足です。眠りの質を上げるためには、普段からの生活リズムの維持が欠かせません。体調とも相談しながら、無理のない範囲で実践してみましょう。

れい
例

- カーテンを開け、日の光を浴びる
(換気ができるなら積極的に換気をする)
- 散歩や買い物など、外出の機会を作る
(外に出られなくても窓際で過ごす)
- 短時間でも体を動かす (ヨガ・ストレッチ・軽い体操など)
- 昼寝 (特に午後遅い時間の昼寝) は避ける
- 就寝1時間前からはブルーライトを目に浴びないようにする
- 毎日決まった時刻に寝る



気分転換を心がける

行動を先に起こすことで、気持ちもそれにつられて変わってきます。自分に合ったリラックス方法をあらかじめいくつか知っておきましょう。

例

- 自分にとって安心ができる人とコミュニケーションをとる
- 読書をしたり、日記を書いたりする
- 伸びや深呼吸をする
- 人と会わない時でも身だしなみを整える
(身体の不快感を減らす)



※ストレスはつらい時・悲しい時だけでなく、ライフスタイルの変化によっても発生します。引っ越し・通所・就労など、新しいことを始めた直後は特に意識してリラックスする時間を持つようにしましょう。

情報と適切な距離をとる

多すぎる情報は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすことがあります。普段からテレビやスマートフォンを見る時間・回数を決め、疲れている時には見るのを控えるようにしましょう。



これらを実践しても体調が改善されない時は、無理せず主治医に相談しましょう。

かくしゅせい ど い ち ら ん 各種制度一覧

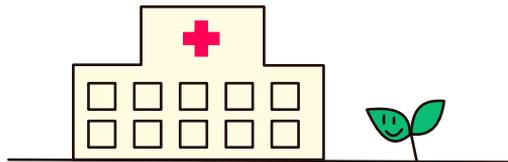
こま ないよう さまさま う ばあい
お困りの内容により、様々なサービスを受けられる場合があります。まずはP2
からの相談機関にお問い合わせください。

しょうがいねんきん 障害年金

びょうき け が じょうたい いっていでど ねんきんほけんりょう とどこお しはら
病気や怪我の状態が一定程度で、年金保険料を滞りなく支払って
いた場合、受給の可能性あります。主治医の診断書が必要です。

じりつしえんいりょう せいしんつういんいりょう 自立支援医療（精神通院医療）

せいしん か つういん やっきやく せいしん か ほうもんかん ご いりょうひ やす
精神科通院・薬局・精神科デイケア・訪問看護などの医療費が安
くなります。主治医の診断書が必要です。



せいしんしょうがいしゃほけんふくしてちょう 精神障害者保健福祉手帳

びょうき いってい じょうたい しょうめい ていど おう
病気が一定の状態にあることを証明するとともに、程度に応じて
かくしゆりようきん わりびき げんめん う こと しゆじ い しんだんしょ
各種料金の割引や減免を受ける事ができます。主治医の診断書と、
かおじゃしん ひつよう しょうがいねんきん じゆきゆう りゆう しゆとく こと
顔写真が必要です。障害年金の受給を理由に取得ができる事もあ
ります。

せいかつ ほ ご 生活保護

びょうき け が はたら しゆうにゆう すく こま
病気や怪我で働くことができなかつたり、収入が少なく困っている
かた たい さいていげん せいかつ ほしょう せいど
方に対して最低限の生活を保障をする制度です。



かね かんり にかて ばあい い か せいど
お金の管理が苦手な場合は、以下の制度もあります。

あんしんセンター

つうちょう あんぜん ところ あず ひつよう きんせん てい き てき
通帳を安全な所で預かってもらい、必要な金銭を定期的
にお渡しする制度です。

せいねんこうけんせいど 成年後見制度

かていさいばんしょ もう た い し けつてい しえん だいこう
家庭裁判所へ申し立てをし、意思決定の支援／代行をし
てもらう制度です。

サービス利用の例



これまでご紹介したサービスを利用し、地域で生活している方々をご紹介します
(実際のご相談をもとにした、架空の事例です)。



Aさん (40代女性)

30代前半に職場での人間関係からうつ病を発症し、お勤め先を退職することになりました。

なかなか病状が安定せず、新しいお仕事を探すこともできないまま入退院が続き、預貯金も底をつき生活に限界を感じ、病院のソーシャルワーカーのすすめで区役所へ相談をしました。

お勤めしていたころから賃貸アパートで一人暮らしをしています。ご病気がちのご両親が遠方にお住まいで、できるだけ迷惑をかけずに一人暮らしを継続したいと考えていますが、体調の悪さから家事が十分にできず困っています。



りようちゆう
利用中のサービス

主治医が診断書を作成してくれ、障害年金を受給できるようになりました。生活に足りない分は生活保護の申請をし、家賃・医療費・通院交通費等について扶助を受けています。一人暮らしを継続できるよう、週2回ヘルパーに来てもらい、食料品の買い物と調理、簡単な居室の掃除をしてもらっています。週1回訪問看護師に来てもらい、不安な気持ちを聞いてもらう時間をとっています。体調がいい日はヘルパーに付き添ってもらいながら、近所を散歩するようにしています。体調がよくなったら簡単な作業をしてみたいと思っています。

しゅうかん せいかつ
1週間の生活スケジュール

げつ 月	ヘルパー
か 火	
すい 水	ほうもんかん ごと 訪問看護
もく 木	
きん 金	ヘルパー
ど 土	
にち 日	

た つういん しゅう かい せいかつ ほ ごと
その他：通院2週に1回 生活保護ケースワーカー訪問年数回

Bさん (30代男性)

システムエンジニアとして働いていましたが、仕事の役割
が変わったところで大きなストレスを感じ、うつ症状を覚
えるようになりました。治療のために精神科病院に入院し
たところ、うつ病のほかに自閉症スペクトラムの診断を受
けました。



利用中のサービス

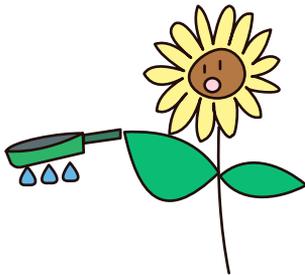
退院後はご両親と実家で暮らしながら、自分のことを知るた
めに生活訓練事業所に通うことになりました。ときおり家族
と距離を取ることでストレス解消ができるため、短期入所を
利用して息抜きをしています。



しゅうかん せいかつ
1週間の生活スケジュール

げつ 月	せいかつくんれん 生活訓練
か 火	せいかつくんれん 生活訓練
すい 水	せいかつくんれん 生活訓練
もく 木	せいかつくんれん 生活訓練
きん 金	せいかつくんれん 生活訓練
ど 土	
にち 日	

その他：通院 4週に1回、3か月に1回短期入所 4泊5日



Cさん (50代男性)

とうごうしつちようしやう ちやうきにゆういん じよじよ びやうじやう
統合失調症にて長期入院をしていましたが、徐々に病状が
あんてい いんない かつどう さんか
安定し、院内の活動にも参加できるようになりました。主
じい びやういん ひとりぐ
治医や病院のスタッフから、いつか一人暮らしをすること
を めざ す
目指してはどうかと勧められました。



りやうちゆう 利用中のサービス

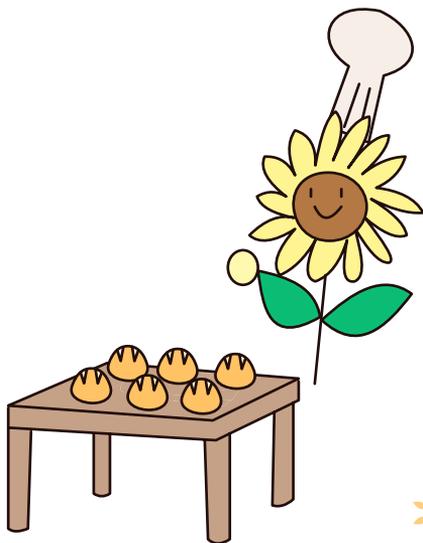
ひとりぐ けいけん たいいん しゆくはく
一人暮らしの経験がなかったため、退院してしばらくは宿泊
がた じりつくんれん しせつ せいかつ そうじせんたく
型自立訓練施設で生活をしました。ここでは掃除洗濯などの
か じぜんばん きんせんかんり くすり かんり しょくじづく ひとりぐ
家事全般、金銭管理やお薬の管理、食事作りなど一人暮らし
む れんしゆう
に向けた練習をしました。

あと すうねんかんく
その後はグループホームで数年間暮らしました。
こうえいじゆうたく とうせん じりつせいかつ
公営住宅の当選をきっかけに自立生活アシスタントやヘル
パーのサービスをつか ひとりぐ はじ いま ひとり
暮らしを続けながら、就労継続支援 B 型事業所に通ってい
ます。しょくじ じゆんび きんせんかんり じぶん けいけん
食事の準備や金銭管理は自分でできますが、経験のな
てつづ など こま つうしよさき
い手続き等に困ることがあります。また通所先でのストレス
などときどきたいちやう くず こま とき たび
などで時々体調を崩すこともあります。困った時はその度に
びやういん せんせい つうしよさき しょくいん じりつせいかつ そう
病院の先生や通所先の職員、自立生活アシスタントなどに相
だん ひと かいけつ きも せいり せいかつ つづ
談して一つずつ解決し、気持ちの整理をしながら生活を続け
ています。

しゅうかん せいかつ
1週間の生活スケジュール

げつ 月	しゅうろうけいぞくしえん がたじぎようしょつうしょ 就労継続支援 B型事業所通所
か 火	しゅうろうけいぞくしえん がたじぎようしょつうしょ 就労継続支援 B型事業所通所
すい 水	しゅうろうけいぞくしえん がたじぎようしょつうしょ 就労継続支援 B型事業所通所
もく 木	しゅうろうけいぞくしえん がたじぎようしょつうしょ 就労継続支援 B型事業所通所
きん 金	しゅうろうけいぞくしえん がたじぎようしょつうしょ 就労継続支援 B型事業所通所
ど 土	
にち 日	

た ほうもんかん ごつき かい
その他：訪問看護月に1回
じりつせいかつ ほうもんつき かい
自立生活アシスタントの訪問月に1回
せいしん か つういん しゅう かい
精神科通院4週に1回



かんしゅう
監修

よこはましこうなんくじりつしえんきょうぎかい ちいきいこう ていちやくぶかいいちどう
横浜市港南区自立支援協議会 地域移行・定着部会一同

- こうなんくふくしほけん こうれいしょうがいしえんか
・港南区福祉保健センター高齡・障害支援課
- こうなんくせいかつしえん
・港南区生活支援センター
- こうなんくきかんそうだんしえん
・港南区基幹相談支援センター
- こうなんく
・港南区ピア『サザンポート』
- いりょうほうじんたくしゅうかい よこはまひのびょういん
・医療法人徳洲会 横浜日野病院
- かながわけんりつせいしんいりょう
・神奈川県立精神医療センター
- よこはまいりょうふくし こうなん
・横浜医療福祉センター港南
- しゅうろうけいぞくしえん がたじぎょうしよ エース
・就労継続支援 B 型事業所 ACE
- ・グループホームせりあん

へんしゅう せいほん
編集・製本

しゅうろうけいぞくしえん がたじぎょうしよ ひのみなみ
就労継続支援 A 型事業所 ファムロード日野南

め も
Memo



わたしの相談先



支援者から聞いた電話番号をメモするのにお使い下さい。



_____ 区役所 _____ 課
でんわ
TEL :

_____ 区 生活支援センター
でんわ
TEL :

_____ 区 基幹相談支援センター
でんわ
TEL :

受診先 _____
でんわ
TEL :

その他 _____
でんわ
TEL :