

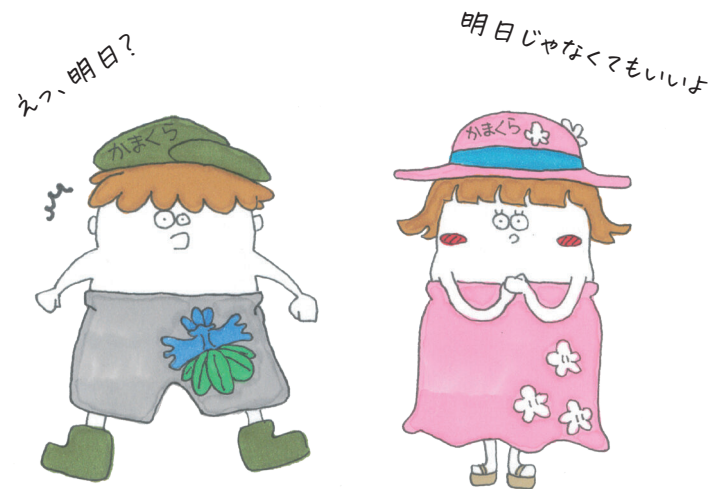
当事者たちとみんなでつくる

かまくら 暮らしのハンドブック

精神障害のある私たちが語る
地域生活のあれこれ



「そろそろ、 社会に出て暮らそう！」 そう言われたら？



誰もがきっと、とっても不安。

どこに住む？ 誰と探すの？

日中、何して過ごせばいいのか？

ごはんも自分で作るんですか？



ごみの出し方すらわからない

私たちも社会に出るとき、

他の人とうまくやれるのか不安

家と病院の往復だけで耐えられるのか

誰かに迷惑をかけるのが怖い



自立をゴールにすることにも
そもそも違和感…

同じように不安でした。

どうやって病院を探す？

合う通院先が近所にあるかな

何をどこに相談するの

夜中にパニックになったら

一人でどうする？

頼れる人がいない

年金が止められるんじゃない？

働けるところはどこで探す？

生活費の管理ができるのだろうか

できれば何もしたくない…

「どう暮らせばいい？」 大丈夫、答えはあります。

社会で、地域で暮らす。

小さなことから大きなことまで、
きっと、たくさんの不安を抱えてしまいますよね。

この本は、みなさんが安心して
暮らすためのガイドブック。

体調のこと、お金のこと、将来のこと。
同じ当事者だからこそわかる、いろんなこと。

これから社会で暮らすあなたの、
毎日の一步一步に、
この本がおともできたらと思います。

目次

第1章 みんなはどう暮らしてる？さまざまな環境で暮らす3人のケース	8
・ デイケア+親と暮らす深沢さんの暮らし	10
・ デイケアってどんなところ？	13
・ グループホームで暮らす腰越さんの暮らし	14
・ グループホームってどんなところ？	17
・ 働きながら一人で暮らす大船さんの暮らし	18
・ 障害者雇用ってどんな感じ？	21
・ どれが合いそう？3パターンの暮らし方	22
第2章 一緒に進む！「みんなの自立」ガイド	24
・ 生活費をやりくりする	26
・ 住まいを探す	30
・ 仕事をする	34
・ 日中の居場所をつくる	38
・ 当事者が思う「自立」って？	40
第3章 こんなときはどうする？障害とのつきあい方、なんでもQ&A!	41
・ 病院や治療どうする？	41
・ 「障害年金」のキホン	42
・ 「精神障害者保健福祉手帳」のキホン／「自立支援医療制度」のキホン	43
・ 人間関係どうする？	44
・ 日常生活どうする？	44
サポートしてくれる窓口一覧	46
みんなあるある！暮らしのピンチ	48

この冊子は、当事者、支援者、
行政が、一緒に制作しています。
案内人は、当事者メンバーの手
から生まれた、「かまっちえ」と
「くらっちえ」です。

まずは
一緒に

かまっちえ



行って
みよう!

くらっちえ

第1章

「みんなは どう暮らしてる？」

さまざまな環境で暮らす3人のケース

まずは、「わからない不安」を、
みんなで取り払っていきましょう。

悩みも環境も人それぞれですが、
ここでは、代表的なケースを3つご紹介します。

ひと足早く社会で暮らす人たちの1日、
あなたに一番近そうなのは誰でしょうか？

自分だったらどうだろう、と
ちょっと想像してみてください。

デイケア+親と暮らす

深沢さん



住まい: 持ち家で親と暮らす

日中 : 自宅療養とデイケア

お金 : 親からの援助

頼る人: 親/民生委員/デイケアの友人

就労支援事業所+グループホームで暮らす

腰越さん



住まい: グループホーム

日中 : 就労支援事業所

お金 : 生活保護費と障害年金

頼る人: 通所先の所長さん/相談支援専門員

障害者雇用+一人で暮らす

大船さん



住まい: 市内の賃貸アパート

日中 : 企業の障害者雇用で就労

お金 : 給料

頼る人: 障害者二千人雇用センター職員
地域活動支援センターの仲間

デイケア+親と暮らす

深沢さんの暮らし



実家で80代の母と2人暮らしの深沢さん。今はデイケアに通うことで生活リズムも安定していますが、年に数回は病状が悪くなり、精神科病院に入院を繰り返しています。頼りにしてきた母も高齢になり、“親亡き後”をリアルに感じ始めて不安になることが多い今日この頃です。

住まい 持ち家で親と暮らす

亡き父が残した一軒家で生活しているため家賃はなく、家財道具も揃っています。でも、「母亡きあと、この家はどうなる？どこで暮らすことになる？」と不安。その気持ちは母親ともあまり話題にしていない状況です。

¥ お金 親からの援助

毎月25,000円の援助を母親から受けていて、日々のことはそこでやりくりしています。洋服や美容院代などは別にもらいます。障害年金は母のすすめで手を付けず、母が管理しています。深沢さんは自分で管理したいと思っていますが、まだ言い出せずにいます。

日中 自宅療養とデイケア

統合失調症との付き合い方は、若い頃より、だいぶわかってきました。週1回は訪問看護で、薬や体調の相談ができ、週3回デイケアに通うことで生活リズムは安定。家事の手伝いなど役割ができ、入院する回数も昔より減りました。

頼る人 親/民生委員 デイケアの友人

母親以外では、近所に家族ぐるみでお世話になっている民生委員さんがいて、地域の行事で挨拶したり、ゴミ収集など近隣トラブルのときも相談に乗ってもらったり。デイケアでは気が合う仲間がいて、帰りにお茶したりもします。



デイケア+親と暮らす

1日の流れ

深沢さんの暮らし

深沢さんは8時に起きて日中をデイケアで過ごし、夜21時に就寝しています。

8:00

起床

できるだけ生活リズムを崩さないように、起床時間は大切にしています。母が作ってくれる朝食も生活リズム作りにとっても役立っています。

みんなのあるある&アドバイス



朝は二度寝、三度寝しがちで親に起こされることもしばしば…。「寝起きが悪い自分」を自覚して、早めに目覚ましをかけて工夫しています。

8:40

出発

お母さんも高齢者のためのデイサービスに通っているため、デイサービスのお迎え時間と出発時間が重なって出発時間が遅くなることも。

みんなのあるある&アドバイス



出発直前になっても着る服が決まらないときがあるんです。服を決めるのって意外に時間がかかるから、前日のうちに決めておくとうちと安心。

9:00

デイケアに到着

デイケアには、仲の良い仲間もいるけど、まだコミュニケーションが取れない人も。着いたときに仲良しがいないと、ちょっとゆううつ。

みんなのあるある&アドバイス



体調が良くないときはデイケアに着いてすぐにスタッフさんに相談しています。日によって体調は変化して当たり前。気がねせずにお伝えして大丈夫。

12:00

デイケアでお昼ご飯

午前中はさまざまなプログラムに参加します(p.13参照) デイケアでは、お弁当持参のほか、クリニックによっては昼食サービスがあるところも。

みんなのあるある&アドバイス



私の行っているデイケアは昼食サービスがあります。好きなメニューの日はうれしいけれど、食べられない献立がある日はお弁当を持参したりもします。



15:00

デイケア
終了

デイケアのプログラムが終了したときには、疲れていて早く帰りたい気持ちでいっぱい。仲良しの利用者さんがいる日は帰りにお茶したりもします。

みんなのあるある&アドバイス



帰りにお茶をしたり、何か買いたいものがあったりするときは、事前に、お小遣いの残りを確認しておくのがおすすめ。使い過ぎなくてすみます。

18:00

自宅で
夕食

家に着いたら自由時間を過ごして、母の作る夕食を食べます。生活リズムを守るため、夕食は毎日決まった時間にとっています。

みんなのあるある&アドバイス



家族と住んでいる人にとって、夕食は大切なコミュニケーションの機会。日中のできごとや困っていることを話しておく、なにかと安心だと思います。

21:00

就寝

夜の自由時間は、毎日やることを決めておく気持ちで楽。40代になってから睡眠がとりづらくなり、睡眠導入剤の助けを借りています。

みんなのあるある&アドバイス



寝前には決められた薬を飲んでから眠ります。薬の飲み忘れがないように、家族などに毎日声をかけてもらうといいと思います。

私たちも
一緒に！

相談支援
専門員から



“親亡き後”の暮らしが不安な方へ

“親亡き後”の暮らしが不安になってしまうときは、今からできる準備を少しずつできるとよいですね。例えば、①安心して暮らせる場所の選択肢を確認しておく ②頼れる人(友人、地域の身近な知り合い、支援者等)を増やしておく ③今後のお金の管理の仕方や希望について親や支援者と話し合っておく、などから始めるとよいかもしれません。迷ったら、暮らしのことを一緒に考えてくれる相談先があります。

46～47ページを参考にしながら、お気軽に相談してみてくださいね。



デイケアって どんなところ？

日中、通って過ごす施設。医療機関が運営しています

生活リズムをつくるために、入院・通院先から紹介されることが多い。通所の必要があるかどうかは、本人の意向と、主治医の判断で決まります。通いながら日中活動に慣れたり、社会のしくみを学んだりでき、コミュニケーション、作業や料理などの創作活動、スポーツ、ミーティングなどいろいろな種類のプログラムが用意されています。医療やリハビリ、福祉の資格を持つスタッフさんがいて、障害年金や生活の相談ができるのも意外と心強いんだ。

いろんなプログラムで、社会に出る準備ができます

「そもそもデイケアが何かわからなくて不安」という人も多いのでは？ かまっちゃんもそうでした。病院の中にあるので、精神疾患の患者さんが多くて精神的負担がかえって増えるんじゃないか、活気がないんじゃないか、団体行動させられるのか……でも、利用してみると、大人しい方が多くて安心だったり、一人で行動する機会も多くて気楽だったりして、心配はなくなりました。

※似たような目的で通える施設として、「自立訓練(生活訓練)施設」もあります(福祉サービスのひとつで、通えるのは原則2年まで)



経験者のみんなからアドバイス！

● 選ぶとき

- ・事前に見学できるよう、相談してみしてほしいです。環境だけでなく人についても、合う・合わないの感覚を大切に選んで大丈夫です。
- ・デイケアは「すぐ就労に行くには不安なとき」や「社会での生活が想像できていない」など、“途中のとき”によい場所。そういう気持ちも病院やケースワーカーさんに相談して、心配しすぎずに心地よく過ごせるといいと思う。

● 通所を始めてから

- ・デイケアのプログラムは、内容に興味があれば、多少不安があっても飛び込んでみるのがおすすめ。視野が広がるし、環境にも慣れやすくて自分も楽になれる。
- ・身だしなみ(お風呂に入るなど)は、やっておいたほうがいいです。人と関わる場所なので。

グループホームで暮らす

腰越さんの暮らし



一人暮らしは自信がなかったため、相談支援事業所の相談員から勧められてグループホームに入居して3年目。就労支援事業所に通い、次第に「働く」イメージも持てるように。失敗もありますが、周りの力を借りながら、自分でできることが日々増え、生活を楽しめるようになりました。

住まい グループホーム

相談支援専門員と2カ所の見学・体験を経て、自分に合うほうに入居。生活の基礎知識は世話人さんにも教わりました。普段は個室、夕食のときはほかの利用者とも顔を合わせます。ルールを守ることで、お互い心地よく過ごせます。

お金 生活保護費+障害年金

障害年金と工賃に生活保護費を加えて生活費を工面。ただし障害年金がある分、生活保護費は減らされます。生活保護費は毎月、障害年金は2カ月に1回支給されるので、偶数月と奇数月で金額が変わります。混乱したときは生活保護のケースワーカーが説明してくれます。

日中 就労継続支援 B 型事業所 (以下「B 型事業所」)

事業所により作業内容が違うので、3カ所ほどを見学して、興味が持てる作業ができるところを選択しました。グループホームからは電車で通所しています。工賃がもらえるとやりがいを感じるし、気の合う仲間もできました。

頼る人 通所先の所長さん 相談支援専門員

所長さんは、生活のことにも助言をくれるので助かります。相談支援専門員には3カ月に1回面談し、生活全般の相談ができ(モニタリング)、問題が複雑になったときは、関係者が集まって、腰越さんのために会議を開いてくれます。



グループホームで暮らす

1日の流れ

腰越さんの暮らし

腰越さんはグループホームで暮らしながら日中は B 型事業所で働いています。

8:30
起床

グループホームの規則で、朝食の時間が決まっているので、毎日同じ時間に起きて朝食をとるようにしています。

みんなのあるある&アドバイス



ホームは他人と一緒に暮らすのでトイレが混み合ったり、トラブルが起きたりするときも。余裕を持って行動することでストレス軽減になります。

9:30
出発

入所し始めた頃は、半日～週2日から始め、今は体力がついてきたのもあり、週4日通っています。自分のペースで決められます。

みんなのあるある&アドバイス



電車の利用は、最初はお金がかかるのも心配でしたが、事業所に通所する場合は鎌倉市から交通費(後払い)がもらえているので、安心です。

11:00
B 型事業所
仕事

何種類かある中から自分に合う仕事を選びます。腰越さんはパソコン作業が好きなのでパソコンでできる仕事が多め。昼食は持参しています。

みんなのあるある&アドバイス



わからないことがあったら職員さんに気軽に質問すると、作業が進むし、気持ちも軽くなります。休憩もこまめにとると、体力がもちやすいです。

16:00
通院

主に仕事のことなどを主治医に話しています。外来は予約していても混み合うことが多く、薬の処方待ちも入ると通院は意外と時間がかかります。

みんなのあるある&アドバイス



主治医と話すときは、相談したいことをメモなどに事前にまとめておくとうまくいきます。処方せんは最近ではアプリで受け取り予約できる薬局もあります。



18:00

グループ
ホームで
食事

1日のできごとを話しながら夕食。いいことは一緒に喜び合い、悪いことはグチを聞いてもらえて、大切な時間です。

みんなのあるある&アドバイス



通院が長引いて、夕食が始まる時間に帰れないこともあります。ちなみに、薬は一包化すると薬局での待ち時間が長くなるみたいです。

19:30

自由時間

自室で過ごすことが多いです。ゲームをしたり、SNSを見たり。プライベートを大切にしたいほうなので趣味の時間が楽しいです。

みんなのあるある&アドバイス



夕食が足りなくてお腹がすいたときは、ちょっとした夜食タイムにしたりもします。ただ食べすぎると睡眠に影響が出るので、量には気を付けています。

21:00

就寝

グループホームでは寝る時間が決まっています。見たいテレビがあったりして寝たくない日もあるけれど…

みんなのあるある&アドバイス



グループホームは声をかけてもらえるので、薬の飲み忘れなどが防げるのがいいところですね。規則があるので生活リズムも自然に整います。

私たちも
一緒に！

相談支援
専門員から



グループホームでやっていけるか不安な方へ

グループホームも就労支援事業所も、いろいろなタイプがあります。自分に合うサポートが受けられるか、雰囲気、立地など、安心できる居場所であることが大切です。生活のスタイルは十人十色。ご自身が好きなこと・得意なこと、苦手だなと感じていることを把握し、頑張りすぎないペースで暮らせるよう、私たちも一緒に考えていきます。

プライベート重視か、
交流しやすいところか、
どっちもいいところがあるよね



かまっちゃん
が
お話しします！



グループホームって どんなところ？

福祉のプロと一緒に生活リズムをつくれる入居施設

グループホームはいろんなスタイルがあるのが特徴。マンションなどの部屋を使っている場合もあるし、独立した建物があるホームもある。食事の準備や服薬の声かけなど、世話人さんから生活全般の支援をしてもらえます。昼間は外出が必要なグループホームも多く、日中の過ごし方もセッ
トで考えるのが大切だよ。「一人暮らし希望だけどなかなか部屋を借りられない」という場合にもおすすめ。障害のせいで断られたりしないし、暮らす場に支援者がいるのは何よりもメリット。

他人と暮らすグループホーム。知っておいたほうがいいこと

ホームによって方針も違い、家庭的なところ、プライバシー優先のところ、お金や生活をしっかり管理してくれるところ、ある程度本人に任せるところなど、さまざまです。ホームによっては、精神障害以外の障害がある人と暮らすこともあります。長期利用すると考えると一人暮らしより自由度はないけど、1～2年、自立の準備をする場所として考えるのもいいかも。



経験者のみんなからアドバイス！

● 選ぶとき

- ・宿泊体験できない施設が多いけれど、できるだけ一日の流れを体験できるよう相談してみるといいと思う。いろんな施設がある分、慎重に、自分の感覚を大切に決めてほしいです。
- ・知的障害と精神障害は、本人だけでなく支援の方向性も違うので、自分と同じ障害がある入居者が多いほうがやりやすい。知的障害のある人が多いと「いろんなことをやってあげる」支援になりがちで、精神障害のある人の自立支援にはちょっと向かない気がします。

● 入居してから

- ・体調が悪くてもトイレの順番待ちをする場合があるとか、仲が良くても気を遣うなど人間関係の悩みはある程度発生。一方で、支援面は安心。優先順位を意識するとストレスが減るかも。
- ・「寂しくない」のはホームのいい点。家族と一緒にだった人が突然一人暮らしすると想像以上に寂しいです。誕生会や行事が嫌という人もいるので、参加が選べるといいなと思うけれど。

働きながら一人で暮らす

大船さんの暮らし



就労移行支援事業所を経て、今は障害者雇用で市役所で働き、アパートで一人暮らししている大船さん。休日は疲れを取るために家で過ごすことが多いですが、友人と映画を観に行ったり、地域活動支援センターに行き、仲間と雑談してストレス発散するときもあります。

住まい 賃貸で暮らす

部屋を探すときは、障害を理解してもらうため相談支援事業所の相談員に付き添ってもらいました。借りるときに必要なお金は貯金から出して不足分は親に借り、保証人も親にお願いしました。家賃は毎月引き落としにしています。

お金 給料

お給料はほぼ生活費にあてています。少し余裕があるときは、貯金を足して週末の外出に使います。油断すると足りなくなるので、収支の管理は気を付けています。お給料で両親にささやかなプレゼントを渡せたことが、大船さんにとって、とてもうれしいできごとでした。

日中 障害者雇用で就労

就職のときは、就労移行支援事業所がサポートしてくれました。憧れの市役所での仕事にはやりがいを感じています。障害を理解してもらっている職場なので、何かあればサポート担当の職員に相談できるのも心強く思っています。

頼る人 地域活動支援センターの仲間 障害者二千人雇用センター職員

※p.35参照

地域活動支援センターは土曜日に行く居場所です。仲間といろいろな話ができます。仕事のことは、就職前から伴走してくれている障害者二千人雇用センターの担当者に。職場に相談しにくいことや、今後の就労についても相談できます。



一人で暮らす

1日の流れ

大船さんの暮らし

大船さんは7時30分に起きて市役所で働き、夜22時30分に就寝しています。

みんなのあるある&アドバイス



7:30
起床

朝起きてすぐ出社だと、心の準備ができていないので、カフェなどに入って心を整えます。でも、寝坊をして朝食を食べずに出発する日も…

体調や体質にもよりますが、朝食は大切。食べた日と食べられなかった日はエネルギーが全然違うと思います。抜かないように気を付けたいです。

みんなのあるある&アドバイス



9:00
出社

お給料が出る分責任も発生するので、多少調子悪い程度なら出社します。出社したときは、まず何よりもあいさつを大切にしています。

できるだけ出社はしますが、障害に理解があるため、体調に応じてある程度は融通をきかせてくれる職場が多いと思います。無理はしないで大丈夫！

みんなのあるある&アドバイス



12:00
お昼休憩

市役所に販売に来ているお弁当を買うことが多いです。職場の人と雑談しながら食べたり、一人がいい気分の日には外のベンチで食べたり。

仕事が休みの日には地域活動支援センターに行くことも。就職前からの仲間たちと過ごす、仕事での疲れが癒やされ、気持ちが軽くなります。

みんなのあるある&アドバイス



14:00
午後の仕事

午後は疲れが出てくるため、やる気を維持するのが大変。ひとつずつ優先順位をつけて進めるとやりやすい。

去年はついがんばりすぎて体調を崩してしまいました。今は無理をしないように言われていて、自分でも、飲みものを飲んだり休憩したりと気を付けています。



17:00

退社

待ちに待った退社時間。一日が長い分、開放感・達成感、そして疲労感もいっぱい。次の日も同じようにがんばれるといいなと思いつつ退社。

みんなのあるある&アドバイス



一人暮らしなので、誰に何を言われることなく好きなことができます！翌日に仕事がある日は疲れないよう、リラックスして過ごします。

19:00

食事

退社したら「夕食は何を食べようかな」と考える楽しさと、自分で作る大変さが両方あります。作り方を調べてその通りに作ると、楽で失敗もしづらい。

みんなのあるある&アドバイス



仕事の後は、想像以上にいろんなことに疲れています。ノンカフェインのお茶やハーブティーをゆっくり飲むと気分が落ち着いて、おすすめです。

22:30

就寝

夜ふかしすると体調にすぐ影響するので、睡眠時間の確保は一人暮らしでは特に意識しています。眠れないときは頓服を用意。

みんなのあるある&アドバイス



自分で寝る時間を決められるからこそ、自分をコントロールするのが大事。「心地よく暮らす」ために、夜は何よりも眠ることを優先するのがコツ。

私たちも一緒に！

相談支援
専門員から



障害者雇用プレッシャーを感じる方へ

一般企業ではさまざまな人が働いているので、福祉的な就労と違い、自分のほうが合わせなくてはならないことも増えてきます。でも、どうしても配慮してほしいことは、遠慮せずに職場に相談しましょう。相談の仕方などは、「鎌倉市障害者二千人雇用センター」(p.35)の担当者に一緒に考えてもらうのがおすすめです。休日は自分なりの休養や気分転換の方法を見つけ、メリハリのある自分らしい生活を過ごせるようにしたいですね。



経験者のみんなからアドバイス！

● 選ぶとき

- ・いきなり始めるより、まず就労移行支援事業所などに通所して、体力をつけておくのが良い。社会人のマナーやふるまいも、一般就労と同じように求められるので、慣れておくと安心です。
- ・やりたいことに固執せず、やりたいこととできることのバランスを考えると選択肢が広がる。どちらかというと「できること」のほうを仕事にするのがおすすめ。
- ・働く前の準備として、困ったときに「助けてほしい」と発信することへの抵抗感をなくそう。

● 働き始めてから

- ・100%を目指さない。フルタイムでなくても週4日や1日4時間~などでも十分だと思う。
- ・職場の人にわかってもらいやすい伝え方をしよう。伝え方に悩んだら、支援機関の力を借りてみるのも手。会社に相談しづらいことがある場合も支援者にまず話してみよう。
- ・無理のない就業時間から始めよう。最初は短く、だんだん長めにしていくのがおすすめ。



障害者雇用って どんな感じ？

企業の仕事は、ソロではなく、チームプレー

最初は、「障害をオープンにしてどう思われるか」「どこまで配慮してもらえるのか」が心配だったけれど、配慮の内容は仕事や会社によって違うし、働いてみないとわからない。でも、働きながら「自分で伝える」ことで、一緒につくっていくものでもある。たとえば、いつも配慮を覚えていてもらえるわけじゃないけど、そういうときは面談で再確認させてもらったり。配慮してもらった分、自分の仕事は障害のあるなしを意識せず一生懸命やる。そうするだけで自然に周りとの馴染めたよ。

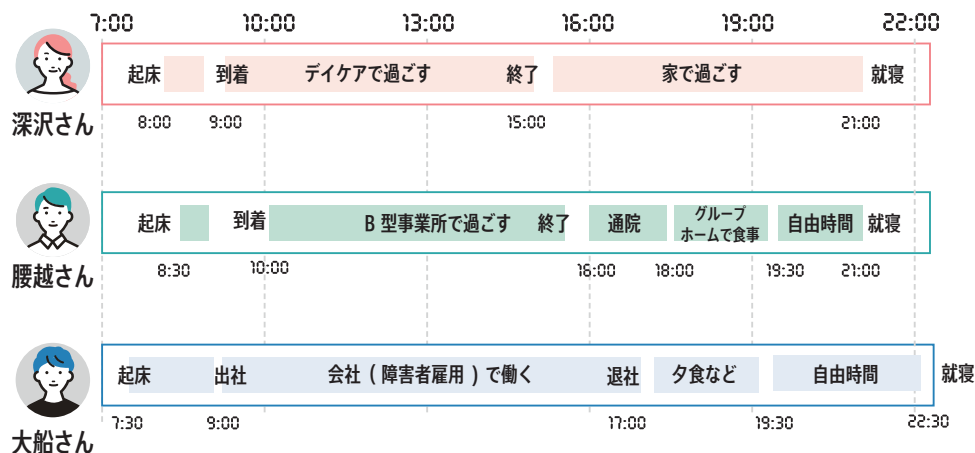
体調管理も仕事のうち。「人に頼る」が長く続くコツ

体調を隠さず、無理のない働き方を考えられるようになるので、プレッシャーが減る。配慮の範囲は会社によるけれど「通院日は休んでも欠勤扱いにならない」「薬のタイミングを尊重してもらえ」などの配慮は一般的かな。うまくやれるか心配になるけど、難しい仕事より、まずは勤怠が一番大事！「休まない」「遅刻しない」だけでも、すごく信頼してもらえるよ。

どれが合いそう？ 3パターンの暮らし方

一日の流れ

どんなパターンであっても、規則正しい生活リズムが暮らしの軸になります。
みんなの一日はこんなふう。「寝る時間を守る」を大切にしている人が多いです。



頼る人

「一人ががんばらなければ」とつい思いがちですが、実際は頼れる人をつくるのが大切です。
困ったときに相談できる人を少しずつ増やしましょう。地域での暮らしの安心につながります。

親・家族

身近で頼りやすい。お互いストレスがたまる時もあるので、うまく距離を取る工夫をする人もいます。

民生委員

地域生活の困りごとの相談に乗ったり、必要な支援につなげてくれる身近な地域のサポーターです。

友人

悩み相談や気分転換など、気軽に話せる相手は大きな安心に。あなたが誰かの支えになる場合も。

グループホーム 世話人

暮らしの場で見守ってくれる存在。生活リズムや体調の変化に気づいてもらいやすいし、相談しやすい。

通所先の スタッフ

日中の活動を支え、体調や気持ちの変化に気づいてくれます。相談や必要な支援の手助けも。

ピアサポーター

同じような障害や病を経験した仲間として寄り添ってくれ、「わかってくれる」安心感があります。

同僚

仕事の進め方や困った場面で声をかけてくれる存在。無理なく働き続けるための大切な味方に。

サークルのメンバー

地域の交流の場や趣味などを通じて出会う仲間は、生活に楽しみや張り合いをもたらします。

3パターンはあくまで例です。自分のペースや状況と照らし合わせて、「自分ならどうかな？」と想像してみてください。

がんばらなきゃって
思わなくていいからね



住まい

○ 長所

✕ 短所

親の持ち家

- ・心の安定がはかれる
- ・家族が食事を作ってくれる
- ・慣れた環境・地域で暮らせる
- ・一人ではない

- ・親亡き後が不安。準備が必要
- ・何でもしてもらえるため自立しにくい
- ・近所の人と関係が悪くなることもある
- ・一人になれない

グループ ホーム

- ・支援のプロが住まいにいて心強い
- ・お金の負担が軽い
- ・食事が出て、生活リズムもつくれる
- ・一人暮らしの準備に向いている

- ・昼間は外に出なくてはいけないことが多い
- ・ホームごとにルールや雰囲気が違う
- ・他の入居者との相性がある
- ・立地があまり選べない

賃貸 (単身)

- ・自分のペースで暮らせる
- ・より適したところに引っ越しやすい
- ・家族などに気がねしなくていい
- ・「自分の家」の嬉しさや安心がある

- ・心細いときはある
- ・お金がかかる(家賃、光熱費など)
- ・近所づきあいはある程度必要
- ・ゴミ出しなどトラブルが起きると大変

¥ お金

○ 長所

✕ 短所

親からの 援助など

- ・管理の不安なく安心して使える
- ・必要なときにもらうようにすると無駄使いしなくて済む

- ・自分の経済的自立が先送りになる
- ・使い道について文句を言われる時がある

工賃

- ・作業した分現金がもらえるのは嬉しいし、やりがいを感じる

- ・時給は数百円で、通所日数が少ないともらう工賃も少ない

障害年金

- ・定額が入ってくるので管理しやすい
- ・働けない不安な時期を乗りきれ
- ・心の余裕ができることで働く元気を得られる良い循環が生まれる

- ・診断書が必要で、手続きが大変
- ・数年ごと審査があり、不支給になることも。年金に頼りきりは危険
- ・2カ月に1回支給されるのがやや複雑

給料

- ・自分で稼いだ分、大切に使える
- ・がんばった分だけ稼げる確実さ
- ・日割りでなく月給でもらえる安心感
- ・給料以外に福利厚生もうれしい

- ・働けなくなると、もらえなくなる
- ・経営状況などで変わる場合がある
- ・全額もらえるわけではなく、手取りは社会保険などが引かれることに注意

一緒に進む！ みんなの「自立」ガイド

お金、住まい、働く、居場所

まず皆さんに知ってほしいこと。

「自立」は、

「一人で何でもできること」ではありません。

「頼る先を増やすこと」です。

何も頼らない状態ではなく、人や社会とつながり、
頼る先を複数持つことを大切にしていきましょう。

その上で、暮らすための4つのものごとについて
基本の情報をまとめました。

当事者の私たちより

私たちのゴールは、

「自立」ではありません。

精神障害があっても、

「自分らしく生きる」ことです。

仕事をしなくても、

学校へ行かなくても、

福祉や社会資源

(障害年金など) に頼って、

地域で前向きに暮らしていきましょう。

がんばらなくて大丈夫！

自分の心地よさを大切にしていこう



¥

生活費をやりくりする

大切なのは金額の大きさよりも収支バランス。「お金の管理」とは、毎月入るお金と、必ず出て行くお金が釣り合うようにすることです。

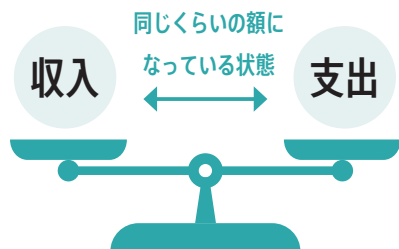
1 まず確認しておきたいこと

一人暮らしの生活費で大切な、6つのお金

家賃（家賃＋共益費・管理費）
食費
光熱費（電気・ガス）・水道代
通信費（スマホ・インターネット）
交通費
お小遣い

削ることが難しい生活費は主にこの6つ。まず大きいのは家賃です。ここは収入額と条件によってさまざま（住まいの選び方はp.30～）。お小遣いは、散髪代・交際費・生活用品など必要に応じて使うお金です。

生活が「成り立つ」金額は人によって違う



入ってくるお金（収入）と出て行くお金（支出）の金額が同じくらいになるようにすれば生活が成り立ちます。まず自分の毎月の収入がいくらかなのか整理してから、使えるお金を考えていきましょう。

2 お金の管理について考えてみよう

面倒くさいけど、
ほんのちょっと
考えてみるか...



□ 自分の「毎月の収入」はいくら？

今もらっているお給料、障害年金、家族からの援助など、「毎月必ず入ってくる金額」だけを書き出して合計しておくことで安心。相談するときも、この金額が基準になります。

□ お金の管理先や相談できる人はいら？

家族に負担を
かけたくない人も
安心してね



自分で管理することが難しい人は、日常生活自立支援事業や成年後見制度など、信頼できる人や機関に任せられることもできます。

□ 受けられる支援は確認している？

さまざまな福祉制度、医療費の助成制度や、20歳から受け取れる障害年金など、生活を支えてくれる制度があります（障害年金についてはかかりつけの病院にまずご相談ください）。自分がどんな支援を受けられるか、まずはご相談ください。

財産やお金の管理について相談できる窓口と支援

日常生活 自立支援事業

日常的な金銭管理のサポートや、大切な書類などを貸金庫で預かることができます（相談無料／サービスは一部有料）。利用にはご本人の状況や意思の確認が必要になりますので、まずはお話をきかせてください。

成年後見制度

財産の管理などを代理人にしてもらおう制度です。月1回専門相談があります。
直通電話 ☎ 0467-38-8003

生活福祉資金 貸付制度

自立支援を図る目的で、一時的に資金を貸し付ける事業を行っています。貸し付けには条件がありますので、詳細はお問い合わせください。

鎌倉市社会福祉協議会 ☎ 0467-23-1075 / FAX 0467-22-2213（月～金 8:30～17:15）

一人暮らしでかかる1カ月の出費例（全国平均）

一人暮らしをしている人の支出は、全国平均で1カ月に合計16万9547円。
ただし、都市部は平均より家賃や物価などが高い傾向にあります。

住居	2万3373円
光熱・水道	1万2817円
食費・飲料	4万8204円
家具・家事用品	5938円
衣類及び履き物	5175円
保険医療	8502円
交通・通信	2万564円
教育・教養娯楽	2万384円
その他	2万4592円

※出典：総務省統計局「家計調査（家計収支編）調査結果（2024年）、単身世帯の全国平均（平均年齢58.7歳）」

鎌倉市の場合、
この表の数字よりも
ちょっと高くなりそう
（特に住居費！）



節約できるところ、
できないところも
人によって違うよね

3 他の人はどうな感じ？ お金のリアルをご紹介



グループホームで暮らすAさん

うまくいかないところは
みんなで支えるよ



収入

障害基礎年金2級	7万円
工賃	5000円

支出

グループホーム家賃 （家賃補助差し引き後）	2万7000円
食費・飲料	4万円
理容代	2500円
その他	2万円

「その他」はヘルパーさんとの外出費や交際費など

困っていること

収入が7万5000円で、
支出が8万9500円。
働いていた頃の貯金を切り崩
して赤字にあてています。大
きな買い物など家計の心配ご
とはグループホームのスタッ
フに相談しています。



B型事業所＋一人暮らしのBさん

専門家に
頼っている！



収入

障害基礎年金2級	7万円
障害厚生年金2級	8万円
工賃	2万円

支出

アパート家賃	6万円
光熱・水道	1万円
食費・飲料	3万円
通所時の昼食代	7000円
美容・日用品代	5000円
通信費（スマホなど）	8000円
その他	5000円

「その他」は外出費や交際費など

困っていること

収入が17万円で、
支出が12万5000円。
家計管理のため、使った分の
レシートをためて収支がわか
るようにしておき、月1回、
家計相談（※）で収支を一緒
に確認してもらっています。

※「家計相談」は生活困窮者自立支援事業
の支援メニューのひとつ。2026年時点では
「インクル相談室」（p.47）で受け付けてい
ます



住まいを探す

負担も心配も大きい住まい探しだけど、いろんなところに頼るのがスムーズに探すコツ。ここでは、賃貸住宅の探し方をご紹介します。

1 まず確認しておきたいこと

部屋の貸主や不動産会社に説明できると安心なこと

不動産会社が心配していること

- ・家賃の滞納の心配がないか
- ・保証人がいるかどうか
- ・近隣とトラブルにならないか
- ・病状や事故を放置されないか
- ・部屋を管理できるか

精神障害があると貸したがないという貸主や不動産会社もあります。そんな会社が心配しているのは主に左記の5つのこと。お部屋探しにとりかかる前に、これらを解消できるよう準備をしておくとう安心です。

ほんとうに住まい探しが必要？じっくり検討しよう

家賃が高いから
引っ越したい

貸主に値下げを
相談できるかも

大家さんから
「退去」を
お願いされた

貸主の都合なら費用を
負担してもらえるかも

家賃以外にも引っ越しはお金も精神的な負担も大きいものです。転居はしなくていいならそれに越したことはありません。まずは状況を相談窓口などで話してみ、対策がないかどうか確認しましょう。

2 住まい探しの前に確認！フローチャート

迷惑かけたくない！
って思わなくていいんだ！



① 今の自分が転居できる状態かチェック！

☐	ご家族が転居することを承知している	ご家族の反対が後からわかると急なキャンセルにつながり、貸主や不動産屋との関係も悪くなります。どうしても難しいときはご相談を
☐	緊急時に連絡できる人が決まっている	年齢にかかわらず、住まいを借りる場合は「緊急連絡先」を明らかにすることが必要
☐	連帯保証人になってくれる人がいる	いない場合は、不動産屋によって「保証会社」のサービスを利用できる場合あり
☐	契約や引っ越しに必要なお金がある	契約費用は家賃のおよそ3～6カ月分、引っ越し費用は荷物の量や距離によりますが、最低でも10万程度だと考えておくとう安心

② 住まいを探すときに必要な準備をチェック！

☐	「住みたい地域」「払える家賃」「広さ」など希望する条件を考えてある	自分で決めるのが心配な場合は、頼れる人と一緒に決めて、メモにしてから不動産屋さんに行くようにするとスムーズ
☐	希望する条件に優先順位をつけてある	希望する条件がすべて揃った住まいは見つかりにくい。これは譲れない」という希望の順位を決めておくとう探しやすい
☐	入居後に支援してくれる窓口や団体がある	入居後の生活での困りごとを相談できる窓口や団体の連絡先を確認しておくとう安心

いきなり不動産屋に連絡するのが心配なときはこちらへ

鎌倉市居住支援協議会事務局（公社）かながわ住まいまちづくり協会

☎ 045-664-6896
9:00～17:00（土日祝休み）

3 一緒に探してくれるところに相談しよう

住宅確保要配慮者（高齢者・障害者・低額所得者・外国人等）に対して、入居にかかわる情報提供・相談、見守りを行う法人等を、申請にもとづいて神奈川県が指定しています。そのうち、**神奈川県内にあり、鎌倉市を業務区域として、かつ、精神障害者を対象としている窓口**を下記にまとめました。

精神障害がある人の入居にかかわる相談・支援窓口

どこにかけたら良いか迷ったらここ！

(公社) かながわ住まいまちづくり協会／横浜市	☎ 045-664-6901
NPO ワンエイド／座間市	☎ 046-258-0002
(一社) インクルージョンネットかながわ／鎌倉市	☎ 0467-46-2119
NPO 横浜市まちづくりセンター／横浜市	☎ 045-315-4089
(一財) カルチュアルライツ／横浜市	☎ 080-9017-9344
アルパス Japan 合同会社／相模原市	☎ 042-866-0011
NPO リンクトゥミヤマー／横浜市	☎ 045-567-5858 ☎ 090-6175-1389
(福) 真愛（居住支援ウェル）／横浜市	☎ 045-890-5275
生活クラブ 生活協同組合／横浜市	☎ 045-476-1788
(株) コアゼネラル／相模原市	☎ 0120-546-530 ☎ 070-3340-1108
NPO かまくら笑座／鎌倉市	☎ 0467-33-4083
神奈川ロイヤル(株)／横浜市	☎ 0120-331-261 ☎ 045-548-8137
NPO あんしん番館／藤沢市	☎ 0466-86-7708

ふだん支援
してくれている人から
相談してもらってもOK



合わないと思ったら
別の相談窓口も
試してみよう

4 みんなはどうだった？ 住まい探しのリアルをご紹介

賃貸アパートなど



障害を説明しながら何軒も探したけれど、なかなか見つからなかった。支援者さんが大家さんに話してくれて。でも、説明しようとしても、「そういう人は市役所にいってくれ」と聴く耳を持ってもらえなかったりする。合う大家さんに出会えるかは運もあるから、スムーズに見つけたかったら障害に理解のあるところを紹介してもらうのがいい。



週40時間労働でちゃんと仕事もしていたが、派遣で日払いだった。アパートを借りる段になって、収入を伝えたところ貸してくれそうだったのに、「日雇い」とわかれると借りたい空気になった。収入がOKでも、雇用形態でNGなこともある。



支援者の協力がなくて難しいなと思った。物件の紹介や、障害に理解がある、特化した会社がある、などのアドバイスが必要。

グループホーム



グループホームの情報は、通っている病院から得た。企業がつくってるところ、社団法人が運営しているところ、いろいろある。社団法人はだいたい事業所も運営しているから、その事業所を通したほうがスムーズなこともあるかも。



空きの都合や、施設の状態によって争奪戦になっていた。自治体によっては近隣の市や町と連携している場合があるから、自治体に相談してみるのもいいと思う。



鎌倉にはグループホームが少なく、横須賀、茅ヶ崎、藤沢あたりで探す場合も多い。地域を選べないという現状がある。鎌倉に住みたいという人がいても鎌倉にないから、空いているところを選ばざるを得ない。賃貸は立地で選べるけど、グループホームはなかなかそうはいかないかも。



仕事をする

仕事をすることで、人や地域ともつながりやすくなります。自分の状況に合わせて、無理のないペースで働ける先を考えてみましょう。

1 まず確認しておきたいこと

自分に合わせて選べる、主な2つの仕事先

働き方には大きく2種類があり、それによって開始までの流れや支援も変わります。

就労支援事業所

- 就労継続支援 A 型事業所（雇用契約を結び、月給制）
- 就労移行支援事業所（一般就労の準備機関）
- 就労継続支援 B 型事業所（軽作業が中心で作業に応じた工賃）

一般企業

- クローズ就労（障害や病気を開示せずに働く）
- オープン就労（障害や病気を開示して働く）

「障害者雇用」は障害者手帳が必要になります

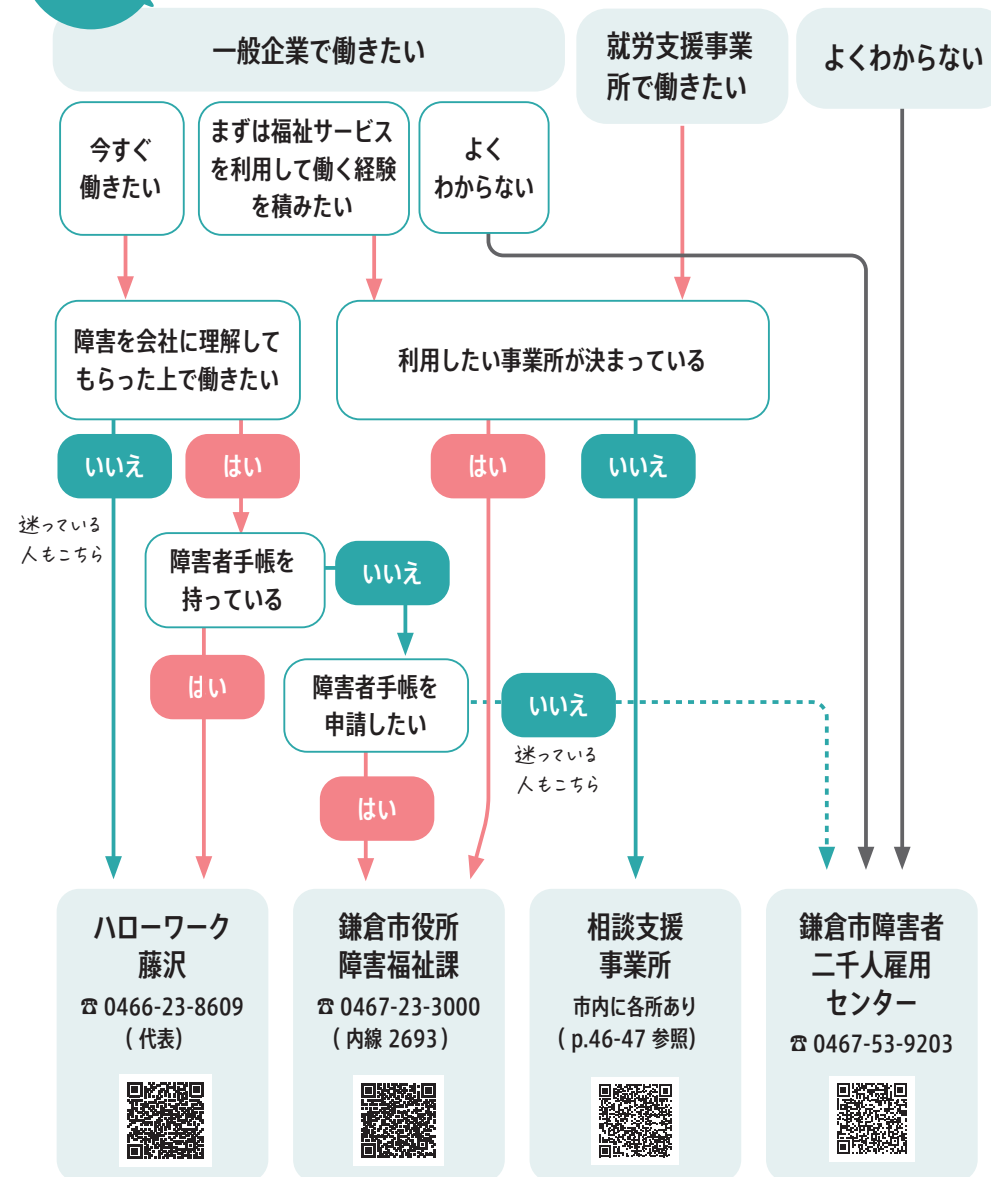
日本では法律により、会社の規模によっては障害者雇用が義務づけられています。この制度による求人には障害者手帳（p.43）が必要です。取得することで就労の可能性が広がり、適性を生かして活躍できます。



2 働きたいと思ったら、希望に合わせてまず相談！

あなたの希望は？

働き方にはさまざまな種類があり、準備の仕方やサポートする窓口も違ってきます。まずはあなたのイメージする働き方に合わせて、相談や問い合わせをしてみましょう！



3 それぞれの仕事の特徴を知っておこう

一般企業

オープン就労（障害や病気を開示して働く）

●メリット：理解とサポートを得やすい

- ・ 苦手なことを伝えておくことができる
- ・ 支援者と会社が連携できるから安心
- ・ 現場で仕事を支援する制度が利用できる
- ・ 勤務日の通院や服薬がしやすい

▲デメリット：選択肢が少ない

- ・ 障害者専用の求人は一般求人より少ない
- ・ 週 20 時間以上勤務の求人が多い
(企業によってはより少ない時間で相談可能なことも)

就労支援事業所

就労継続支援 A 型事業所

- ・ 事業所に雇われて仕事をする（雇用契約）
- ・ 仕事を通して社会性を身につけられる
- ・ 働いた分の時給をもらう(原則最低賃金が保障)
- ・ 週 20 時間／1 日 4 時間働けることが前提

就労移行支援事業所

- ・ 一般就労に必要な知識・能力・マナーなどを身につけるための場所
- ・ 自分に合った仕事探し（就職対策や就職活動）をサポートしてもらえる
- ・ もらえるお金は基本的になし（工賃が支給される事業所もある）
- ・ 通える期間は原則 2 年間

クローズ就労（障害や病気を開示せずに働く）

●メリット：選択肢が多い／気軽にいられる

- ・ 求人の数が多い
- ・ 短時間雇用（週 20 時間未満）も選べる
- ・ 「同僚に病気や障害のことを知られたくない」という場合は安心で気楽

▲デメリット：サポートが少ない／負担が多め

- ・ 障害への配慮が期待できない
- ・ 隠しごとがあるため不安を抱きやすい
- ・ 通院や服薬がしにくく、心の負担になる

就労継続支援 B 型事業所

- ・ A 型より負担の軽い作業が中心
(作業内容は事業所によりさまざま)
- ・ 作業や活動を通じて生活リズムが整えられる
- ・ 雇用契約はなく、作業内容やその売りにげに
応じた工賃をもらう

しっかり働く A 型、
生活リズムづくりの
B 型って感じかな



4 みんなはどうしてた？働くリアルをご紹介

障害者雇用（オープン就労）



働く前は、自分と同じような障害のある人が、同じ仕事を同じペースで一緒にやる(A 型のような)イメージだった。実際は、1 社目は決められたペースで清掃をする仕事で、2 社目は公園管理の仕事。他人と一緒にする仕事もあれば、一人でやる仕事もある。働いてみると、健常者の人と一緒にやる仕事は安心感があった。



「自分はこれくらいは働ける」と思っている範囲より絶対働けないです。「できる」と思うことの 6 割、7 割くらいだと思っておくといいかも。また、意外と仕事より「通勤」で疲れる。できるだけ近い、電車が混まない、乗り換えが少ない職場のほうがおすすめ。



早く就職したい一心で一人で仕事を探して、雇用条件が正しいのかもわからないまま運送会社事務として採用された結果、障害者雇用なのに健常者と同じ仕事をやらねばならなかった。仕事探しの早い段階から、支援を受けたほうがいいです！



顧客管理サービスの会社で、パソコンで情報チェックをする仕事。障害者雇用とはいえ同僚や上司は障害の知識が深いわけではなく、「これでもできる」と思われることは多い。相手は福祉のプロではないと割り切り、くみ取ってもらおうとせず伝えるようにしている。

就労支援事業所



発達障害者と精神障害者を対象とする一般企業運営の A 型に入ったら、サービス管理責任者は高齢者支援が専門の人で、仕事の相談は受けてもらえるけど、障害の相談は受けてもらえなかった。支援者がどんな専門の人かは確認しておけばよかった。



がんばりすぎて、たまったときに一気に崩れてしまった。企業でも事業所でも、仕事はストレス発散できる方法(休日の居場所や相談先)も一緒に準備したほうがいいです。



就労移行支援事業所で、体調を崩して休みがちになったときに、支援員さんからの励ましを素直に受け取れないことがあった。根性論ではどうにもできないときもあり難しい。



日中の居場所をつくる

「働く」以外にも、障害がある人が心地よく日中を過ごせるための場所がたくさんあります。自分に合うところをゆっくり探してみてください。

1 まず確認しておきたいこと

家にいたい気持ちから、一歩出たくなる小さなコツ

「あなた」の
居心地を
大切にしよう



「社会とつながる」ことの大切さはわかっている、交流を自分が望んでいない気がしたり、負担に感じたりするときもあると思います。そんな人にお伝えしたいのは「無理につながる必要はない」ということ。つまり、外に出た先で、誰かと話さなくてもいい。食事をしに行くだけでも、コーヒ一杯飲んで帰るだけでもいい。さまざまな居場所は、生活リズムづくりに役立つ場所というのが第一。「居場所に行く」だけで十分なのです。

居場所は「今のあなたらしくいられる場所」のこと

福祉のフロアや
仲間がいる場所は
安全基地みたいなもの



家以外に帰属できる場所があると、精神障害がある人にはとても支えになります。たとえばそれが図書館の椅子でもいいんです。ただ、継続して行ける場所であることが大切。福祉施設は障害にも理解のある場所で同じ状況の人たちとも話せる。日中働き始めても、休日になると気分転換に通ってくれる方も多いです。逆に「障害者」然としない場所で過ごしたいときは、地域の学習センターや市民講座も選択肢のひとつです。

2 支援を受けながら活動できる場所に出かけよう

まずは「地域活動支援センター」へ！



略して「地活（チカツ）」
と呼ぶことが多い！

地域生活サポートセンター とらいむ

300円でおいしい昼食もあり。
月に1〜2回程度、アロマ、音楽、
植物などのプログラムを開催。

鎌倉市由比ガ浜2-2-40
KFビル4階
☎ 0467-61-3205

地域活動支援センター 麦の穂

少人数のアットホームな雰囲気。
麻雀、音楽、散歩、プチ料理
教室やハンドクラフトなども。

鎌倉市扇ガ谷1-7-7-102
☎ 0467-25-2567

倶楽部「道」

アニマルセラピーなど、いろ
いろな人気のプログラムがあ
ります。

鎌倉市小町2-12-37
☎ 0467-23-8772

- 市の事業として民間団体が運営している、日中の「活動の場」「居場所」です。相談もできます。
- 障害のある方が利用者として通っています。プログラムに参加したり、思い思いに過ごしたり。仲間づくりや、生活や病気の悩みを相談しあうことも。
- 特に、上記の3つの施設は、精神障害のある方が多く通っているセンターです。市内のチカツは全部で10カ所。活動内容や時間、雰囲気などが合うかどうか、まずは見学してみるのがおすすめ。
- 利用料は無料。お昼ごはんや飲みもの、プログラム参加には数百円の実費が必要です。

みんなのおすすめスポットは
こちら！ 静かで座るところ
があって、長くいても気に
されないところがポイント。



他にもいろいろ！

当事者サロン

ピアサポーターをはじめ当事者同
士で語り合いたい人が集まり語り
合える場所。毎月第5土曜日。上記
の「とらいむ」にお問い合わせを。

ひきこもりに悩む、 本人やご家族の居場所

生活福祉課「ひきこもり相談窓口」
☎ 0467-61-2319
メール: hikikomori@city.
kamakura.kanagawa.jp

その他、みんなの おすすめスポット

図書館／美術館／地域食堂／
神社・お寺／海／市内の生涯
学習センターや行政センター
／地域の市民講座・サークル

みんなで
話そう！



当事者が思う、 「自立」って？

一人にひとつ、
それぞれの
「自立」があるよ



自分の健康管理が自分でできて、日常生活が送れること。

自分らしく生きている先にある状態。
自分らしく生きる一日一日。
会いたい人に会いに行く、伝えなかったことを言える。
自立したければ、やりたいことを決めて、
少しずつでも、そんな日を積み重ねていくんだと思う。

一人で生きることが自立じゃない。
自分で決めるのが、自立。決めたことに責任をもつのが、自立。
失敗や試行錯誤も、自分で責任をもつのが、自立。

病気を理解して、うまくつきあいながら働いていくこと。

自分の意思をしっかりとって、行動に移せること。
(ヘルパーさんを使ったら自立じゃないかというところじゃない。自分
分で選んで、進もうとしていることが大事)

あなたの
「自立」も
話してみ！



いろいろなことがあるなか、「ありがとう」って言えること。
人だけでなく、食べ物、見るものにも感謝できたら
自立じゃないかなという気がしています。

私にとって「自立」とは、



第3章

「こんなときはどうする？」

障害とのつきあい方、なんでも Q & A

よくある心配に、当事者のみんなが実体験にもとづいてお答えします。

不安になるのも、うまくできないのも、みんな同じ。一人じゃないって思ってくださいね。

病院や治療どうする？

通院先をどう探せばいい？
合う・合わないがあるので心配。

●デイクアや精神科は怖いイメージがあり、予約しようにも電話するのも怖かった。でも、思い切って見学してみたら安心したんです。一度で決めようとせず、「最初はお試し気分がいい」と考えていろいろ見てみるのがおすすめです。

●「合わないな」と思ったときはやめていいし、転院してもいいんです。私は7回くらい転院しています。お医者さんと合わないことは、やっぱりありますし、合うお医者さんもちゃんといます。

●例えば何を話しても同じ薬しか処方してくれないと先生を信じられなくなってくるし、家族に伝わるのが怖くて相談できない人もいます。どうしてもうまくいかないときはデイクアのスタッフさんなどに相談してみてもいいと思います。

体調を主治医に相談したいけど、
薬を増やされるのが嫌で相談しにくい。

●その気持ちすごくわかる。でも先生を信じてみてほしい。正直に伝えないと正しい薬が出ない。飲みたくないからといって「大丈夫です」と言ってしまうよう、気を付けてみてください。

●薬に納得いってないから飲みたくないというのもあると思う。飲みたくない気持ちも率直に話してみませんか。「しっかり話す」ができると自分自身も前向きになれたりします。とてもおすすめです。

その不安、
本当にわかる！



診察室に入ると緊張してしまう。
うまく相談ができません。

- 信頼できる人にまず相談して、もし同席が可能なら一緒に診察室に入ってもらいたいかも。代わりに話してもらうのではなく、あくまでサポートとして。
- 紙に書いて持っていくのがおすすめ。

よく聞く
言葉のキホン

「障害年金」のキホン

▼どんな制度？

- 病気や障害が原因で、生活や仕事に制限があるとき、国からお金が支給される制度です。精神障害(うつ病、双極性障害、統合失調症、発達障害など)も対象です。
- 障害年金の金額は、障害の程度(等級)や加入していた年金の種類によって変わります。
- 例)障害基礎年金2級は年に約80万円。月にすると、7万円くらいが目安。

※納付要件があります

▼申請したいと思ったら、どうする？

- ① まず、精神科通院先の主治医に相談する
「障害年金の申請を検討したいのですが、私は対象になりますか」などと相談してみよう
 - ② 次に、相談窓口相談する
主治医の先生のOKが取れたら、次のいずれかの窓口相談してみましょう。 ●通院先の医療福祉相談員(ソーシャルワーカー) ●年金事務所(予約推奨) ●市町村の障害年金担当窓口 ●相談支援事業所
- ▼下記をあらかじめ整理しておく相談がスムーズです！

「今の障害(疾病)のために初めて精神科等を受診した年月日・病院名」「受診したときの症状」
「20歳以降どのくらい年金を納めていたか」「現在の主治医が障害年金の申請をOKしているか」

そもそも精神科と心療内科、
どっちに行くべきかわからない。

- 意外と世間でもよく理解されていませんよね。「心療内科が軽め、精神科が重め」と誤解されたり。こころの病の症状が身体に出ている場合は心療内科、精神の症状に出ているなら精神科にかかる、とお考えのいいのかなと思います。
- 症状がいろいろ出ていると悩むのですが、それで行かないよりは、まずは気軽な気持ちで相談してみるのがおすすめです。



かまっちえメモ

残念ながら、生活費のすべてをまかなえる金額ではないです。
「毎月の生活費の一部を支えるもの」くらいに思っておくのがちょうどいいよ。

かまっちえメモ

通院先に相談するとき緊張してしまいうると思ったら、まずは「先生、ご相談があるのでよろしいでしょうか」とセリ出してみよう。相談しやすくなるよ。

よく聞く
言葉のキホン

「精神障害者保健福祉手帳」のキホン

▼どんな制度？

- 精神の不調がある人が、生活に関するサポートを受けられる証明書のようなもの。よく「手帳」と呼ばれ、「精神の手帳持っていますか？何級ですか」などとやり取りします。(障害者手帳には、他に身体障害、知的障害が対象のものがあります)
- 障害の程度により1～3級(1級が一番重い)あり、級により使えるサービスの種類や幅が違います。

▼持つメリット、デメリットは？

- 1級、2級だと医療費が無料になる。(鎌倉市民のみ。また、所得制限があるので注意)
- 施設の入場料などが割引、もしくは無料になることがある
- 税金の控除が受けられる/障害者控除、NHK受信料、上下水道使用料など
- 障害者雇用をされるときに会社に提示できる/身分証明書として使える
- 自分自身の障害受容がハードルになる(自分を障害者と認めたくない気持ちがあるとき)
- 申請・更新に必要な診断書が有料(医療機関によるが5,000円～1万円以上のことも)

▼申請と更新ってどんな感じ？

- 申請には、精神疾患による初診から6カ月以上経過していること、診断名など一定の条件を満たすことが必要。
- 更新は2年に一度。申請・更新ともに医師の診断書が必要です(障害年金証書の写しでも可)。
- 申請したい人はまず主治医に相談しましょう。申請先は鎌倉市役所障害福祉課になります。

かまっちえメモ

「安心して医療にかかれるのが本当にありがたい」という声が多いよ。
更新がちよっと大変だからみんな忘れないう工夫してるよ。



よく聞く
言葉のキホン

「自立支援医療制度」のキホン

▼どんな制度？

- 経済的な負担を軽くして、精神科外来医療を受けやすくサポートする制度。
- 精神科の通院など医療費が安くなります(通院治療の自己負担が原則1割)。また、精神科のお薬代、デイケア代、訪問看護代も対象です。

▼申請と更新ってどんな感じ？

- 対象となる条件があるので、まずは主治医に相談しましょう。申請には診断書など必要書類があり、提出先は鎌倉市役所障害福祉課になります。
- 更新は1年に1回。2回ごとに診断書が必要になります。

手帳や自立支援医療でわからないことは、障害福祉課や相談支援事業所に聞いてね！



人間関係どうする？

友人からの LINE や電話。
頻繁に来るとしんどくなる…

●SNSの友だちにあまりにひどい人がいて、私は申し訳ないけれど着信拒否をしました。自分を守ることを優先してよかったと感じています。



「お金を貸して」と言う友人。
お世話になってるから、断りづらい。

●「断るしかない」と思いつつ、勇気が出ないという方には、「貸したほうが人間関係が悪くなるよ」と言ってあげたいです。

●小さな額なら、「あげる(返されなくてもいい)」つもりで渡します。そう思えない額は貸さない。

日常生活どうする？

挑戦したいことがあるけど、
周囲が反対している。

●「あなたにできるの?」「ほらダメだったじゃん」など、特に親から言われるケースが(心配だからだと思います)多いのではないのでしょうか。でも、やってみるとできることも多い。ダメでも「最後までやったんだ」と納得できるから、私はやってみるのはいいと思っています。

●僕は、実際できるのか、かなり調べるタイプ。自分も冷静になるし、周囲も説得しやすいです。

一軒家に住んでいますが、
庭の木が手入れできず気になります。

●切りたいときは、鎌倉市シルバー人材センターや市役所に相談するといいです。民間業者は高い場合もあるので、まずは公共サービスがおすすめ。

アパートで一人暮らし。
隣の人がうるさくてつらい。

●自分も聴覚過敏があるので、つらさがよくわかります。私はあまり気にしすぎないよう「隣の人がいるのだからある程度音が立つのは当然だ」と考えるようにしています。

●それでも度を超している場合は、直接やりとりするのではなく、管理会社や大家さんに相談するのがいいと思います。

退院後、家事をこなせる自信がない。

●ヘルパーさんにしばらく頼むといいと思います。障害者福祉の制度で、食事づくりや家事、移動支援などがあります。あらかじめ申請が必要で、利用料が自己負担になる場合もあるので、まずは支援者さんに相談してみたらいいかも。

同居の家族と意見が合わない。
ストレスがたまり、つらいです。

●「自分一人でいられる場所」をつくる。家の中でも、自分が守られていると感じられれば。私の場合は親が障害を認めてくれず衝突していましたが、少し距離を置くことで気持ちがかなり楽になりました。

●意見が合わない親を、診察に一緒に連れて行きました。専門家からの話や、障害年金など制度を理解するうちに、家族の考えのズレも減ってきましたね。

障害年金や障害者手帳の更新期限とか、
誰も教えてくれなくなるのが心配。

●カレンダーに大きく記入しておくなど、忘れない工夫をしておく、信頼できる人にリマインドをお願いするなどできます。

モノを無くすことがとにかく心配。

●カギをなくしたときは、マンションやアパートなら管理会社に電話すればいいので、電話番号をどこかに控えておく心安いです。私は、お財布にすぐ大きなキーホルダーで付けてます。「毎日絶対持ってるもの」に付けておけば忘れにくい。

●紛失防止タグ(スマートタグ)などアプリでモノの位置を調べられるツールもおすすめ。

●毎日持って出るものは「動かさない」「変えない」ルールにしています。カバンの中身を入れ替えず、小物は全部ポーチにまとめておいて、動かさざると得ないときはそれごと移動させるなど。

病気のことを友だちに言えてません。
話したほうがいいのか悩んでいます。

●必要がないなら、無理に話そうとしなくてもいいと思う。はぐらかしていれば何とかなります。

●伝えたい場合は、「病名」ではなくて「症状」を伝えるのがおすすめです。「自分はこういう時、こういう症状が出るのでこれができない」とかです。突然「うつ病です」といったように開示すると、相手もビックリするし、いろんな先入観があるため引かれる場合もあると思う。自分はそれでちょっと失敗したので、伝え方は注意したほうがいいかなと思います。

親亡き後が漠然と不安…

●今まで触れづかったことだから、不安ですね。私も、何がわからないかもわからない不安が大きかったです。その解消に役立ったのが「今からちょっとでもできることを増やす」ということ。細かい部分の掃除とか、今まで自分がやってなかったこととか。不安がだいぶ和らぎます。

●「わからないことを整理する」がおすすめ。親亡き後の話って、十人いれば十人の心配があってどれも違う。お金、家などの大きな話から、亡くなった直後の対応(死亡届から葬儀、相続など)まで、不安なことをリストにするといいです。

●まず、「親と話せていない」という不安もあると思うんです。思い切って、親とそういう話ができる機会を用意して、不安を伝えてみるのはどうでしょうか。知人の中には、話した結果、親が事前に自分たちの葬儀の手配をしておき、本人に負担がかからないようにしたケースもありました。



サポートしてくれる窓口一覧

障害福祉全般について相談できる

鎌倉市役所 障害福祉課	☎ 0467-23-3000 (内線 2367) 月曜日から金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時
キャロットサポートセンター	☎ 0467-25-3939 月曜日から金曜日 (祝日を除く) 9時～17時
鎌倉地域支援室	☎ 0467-55-8878 月曜日から金曜日 (祝日を除く) 8時30分～17時30分
地域生活サポートセンターとらいむ	☎ 0467-61-3205 月曜日から金曜日 (祝日を除く) 9時30分～17時

こころ・からだについて相談できる

健康に関する相談 鎌倉市役所 市民健康課	☎ 0467-23-3000 (内線 2664) 月曜日から金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時
こころの健康相談 神奈川県鎌倉保健福祉事務所	☎ 0467-24-3900 月曜日から金曜日 (祝日を除く) 8時30分～17時15分
大切な人を亡くしてつらいとき 自死遺族電話相談 (神奈川県精神保健福祉センター)	☎ 045-821-6937 毎週水曜日・木曜日 (祝日・年末年始を除く) 13時30分～16時30分
こころや生活の悩み、死にたい気持ちについての相談 こころの電話相談 (神奈川県精神保健福祉センター)	☎ 0120-821-606 毎日 (年末年始・土日祝日も含む) 24時間対応 ※ 4月1日の午前0時～9時のみ休止

暮らしの中での困りごとを相談できる

お金の管理などについての困りごと インクル相談室鎌倉 (鎌倉市生活困窮者自立相談支援事業)	☎ 0467-46-2119 月曜日から金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9時～17時
相続などの法律が関わる困りごと 鎌倉市役所 くらしと福祉の相談窓口	☎ 0467-61-3864 月曜日から金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時
商品やサービスの契約トラブルなど 買い物に関わる困りごと 鎌倉市消費生活センター	☎ 0467-24-0077 (直通) 月曜日から金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9時30分～16時
税金についての困りごと 鎌倉市役所 納税課 納税担当	☎ 0467-61-3915 月曜日から金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時
住まい探しの困りごと 鎌倉市役所 都市計画課 都市計画担当	☎ 0467-61-3408 月曜日から金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時

相談の仕方
に悩んだら



くらしと福祉の相談窓口

「複数の困りごとの相談」や「相談窓口がわからない」方のための相談窓口です。

☎ 0467-61-3864 鎌倉市役所本庁舎1階3番窓口(市民相談課)

月曜日から金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時

- ゆっくり話を聞き、一緒に考え、適切な窓口を見つけます
- 複数の困りごとがある場合は、それぞれの担当者が参ります



まだまだ
あるある！

みんなあるある！暮らしのピンチ

大丈夫、
みんないる！



電球が切れた！



- 電球は必ず買い置きしておくべし！
- 自分で取り替えられるように、脚立とかあるといいかも。

電気が止まった！

- 原因は何かまず確認！
- ① 停電かも！ 市役所のSNSやニュースなどで情報を確認しよう
- ② 家のブレーカーが落ちたのかも！ブレーカーの場所や戻し方は確認しておこう
- ③ ①でも②でもない場合は料金がうまく払えていないかも。電力会社に電話しよう



電力会社や水道会社は
すぐわかる場所に
電話番号をメモしておこう

ゴキブリが出た！
クモもいる！



- 鎌倉はいろんな虫が出るよ！
殺虫剤などを準備しておくとう安心。

ゴミが出せない！
たまるる！



- ゴミ出しはみんながつまづくところ。早めに大家さんや支援員さんに出し方を教わろう！
- たまると気持ちがふさぐし、ご近所とトラブルになりがち。できるだけ早めに出そう
- 入居するときにゴミの分別表などがもらえるので、冷蔵庫とかに貼っておくといい
- 鎌倉市では「燃やすごみ」は戸別収集です。わからないことは市役所に確認してみよう



水道トラブル！
トイレが詰まった！



- ほんととあせる！ トイレトベーパーを使いすぎると詰まりやすいから気を付けてます
- 断水してる可能性もある。市役所のSNS(Xなど)で断水や停電情報をチェックしてみて
- アパートに住んでいる場合は、大家さんに相談。水道修理の会社に直接頼んでもいいけど、絶対に大手の会社にしたほうがいい！
(ポストによく広告の紙やマグネットが入れられているような業者は信頼性をよく吟味して、お願いしたい場合は、まずは見積もりの相談から！)

こんなピンチ
あんなピンチも

大セブな私たちの
一日なんだ



訪問販売が来た！



- 知らない人が来たら出ない！話さない！帰らないときは頼れる人にすぐ連絡！



「お金をあげます」という
LINEに返信してた！



- そんなウマイ話はないです！
- 心配になったら、信頼できる支援員さんなどに早めに相談してみてくださいね

よくわからん
督促状が来た！



- そこに書いてある電話番号は本当の窓口かわからないよ
- 本当に大切なお便りは封筒に「親展」とあります。「親展」は開封してください



約束の時間に
遅れちゃう～！



- 自分ができるとする時間よりも多めに余裕を見て準備しよう
- 遅れそうになったら早めに相手に連絡！それだけでトラブルになりにくいよ



警察とか銀行とか
官公庁から電話来る！



- それ詐欺じゃない？
- 冷静に、本物なのか確認したほうがいいよ
- すぐ「支援者に相談します」と言って電話を切り、頼れる人に相談しておこう。

自己判断が
多すぎて不安！



- 賞味期限と消費期限の違いって何？ 薬は水とじゃなきゃ飲んじゃダメ？ 一人暮らししていると毎日のように疑問が出てくる
- 調べたり、人に聞いたりする積み重ねも、自立の一手かも。焦らずに少しずつ、判断できることを増やそう

私たちについて

私たちは精神障害のある当事者とピアサポーターです。「これから社会に出る人たちに、同じ障害や病気があるからこそお話できることやできることがきっとある」。そんな思いからこの冊子をつくりました。

社会に出る前に知っておけばもっと楽だったなと思うこと、あのとき誰かに言っておけばよかったこと、そして今いろんなことを経験したからこそ、伝えてあげられること。あれも知りたいかな、これも役に立つかなと相談しながら、みんなでこころを込めてまとめました。

今日もお互い、いろんなことがありますよね。そんな毎日を、あなたと私たち、支える人たち、社会みんなで、バ地よくしていく手助けに少しでもなれたら幸せです。

「ピアサポーター」とは

自分の精神疾患や入院の体験などをいかし、仲間(ピア)として支え合う活動をする人たちのこと。病院を訪問して地域生活の様子を伝えたり、希望があれば、あなたの気持ちをお聞きして、退院に向けた外出のお手伝い、退院後の生活の相談にも応じています。

あなたの病気や体験は、自分だけでなく、他の人にも役に立ちます。いつか、地域で暮らすあなたに逢えるのを、楽しみにしています。(Y.N)

この本を実際に手に取る方々とはお逢いできませんが、これを読んで困った時の助け・応援になれば、またバがほっこり少しでも日々の暮らしが豊かになることを願っています。(Y.S)

今、生きづらくて何もできないのなら、何もなくて大丈夫だよ！(K)

この一冊には、あなたの歩みを応援したいという思いが込められています。為せば成る、為さねば成らぬ、何事も。さあ、この一冊とともに、あなたらしい暮らしへ一歩ずつ進んでいきましょう。(Y)

わからなかったら、他人の力を借りていいんです。周りの人達に感謝しながら無理はせず適度に休憩しながらお過ごしください。(S.N)

苦手・出来ない・不安・希望…素直に人に伝えると意外と支えてくれる人・場所に出会えます。私は金銭管理とゴミ出しが出来ませんが色々な方に支えられて暮らしています。きっと大丈夫ですよ！(S)

不安なことやバ配なことがあるかも知れませんが、でも一人で悩まなくても大丈夫。仲間もあなたを応援してくれる人もいます、一人じゃない。新しい明日へ歩みだしてみませんか？(M.N)

困った時は誰かを頼りながら、自分のペースで暮らしていきましょう。あなたの毎日が少しでも安眠できるものになりますように。読んでいただきありがとうございます。(S.K)

本人だけでなく家族の皆様も、支援側の方々も「使えるサポート」がたくさん存在していることをどうか「知って」ください。知った上で「選択」していただけますように願います。(M)

ハンドブック作成ワーキングチームから、これから「自立」を考える皆さんへ

仲間たちと一緒に作り上げた一冊です。このハンドブックが、あなたのこれからの暮らしにずっと寄り添えますように。(K.C)

あなたを助けてくれる人が、きっとどこかにいるはずですよ。そのことを、どうか忘れないでください。(K.I)

人間はスーパーマンではありません。何もかも一人で上手く対処できることは難しい。困ったときに困っていることを認識し助言をもらえる相手を知り受け入れる方法を知っていること。この「ハンドブック」をあなたの困っているときに少しでも役立つことを願っています。(Coppe)

環境が変わると不安がわきあがってくるかも知れませんが、新しく出会う楽しいこともきっとあります！(K.S)

きっと大丈夫。

発行

鎌倉市障害者支援協議会 精神保健福祉部会

令和8年6月発行

事務局

鎌倉市基幹相談支援センター

〒247-0055 鎌倉市小袋谷1-1-6 第2三美ビル3F

☎0467-39-6122 / FAX 0467-39-6132



鎌倉市 障害福祉課

〒248-8686 鎌倉市御成町18-10

☎0467-23-3000(内線2693) / FAX 0467-25-1443



PCも可!



かまくら
障害者支援アプリ



iPhone



Android



お問い合わせは
障害福祉課へ