

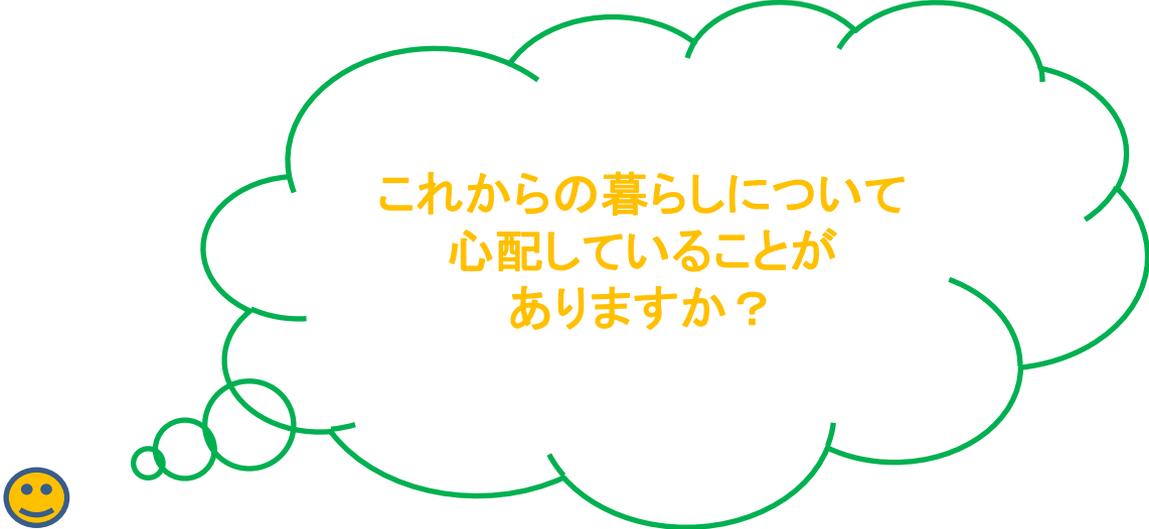
第9回

なにがあっても大丈夫

～働く・暮らす・使える制度～

注) 相談機関は地域により異なります。ここでは京都市を例に・・・

今後もし必要があれば、どんな支援が得られるだろう？
それを知っておくとさらに安心です。



これからの暮らしについて
心配していることが
ありますか？

ちょっと一言・・・

支援制度上でてくる「精神障害者」という言葉について

- 「病気のために今はしんどいので、支援を求める権利のある状態」を、そういう権利のない状態と区別するため、法律では「障害者」と呼びます。
- 公的な制度は法律に基づくため、あらゆる制度で「障害者」という言葉がでてきます。不適切な言葉なので気にしないで、「支援を求める権利のある状態」と心の中で読み替えてください。

岡本は「**求援権者**」
と勝手に呼んでます。



権利のある状態なら支援を使うのもOK。
自力で行けるなら使わないのもOK。
自分で選べる選択肢です。
その時々で自分に合う方を選べばよいのです。

1 働きたい方のために

- 就労への支援のひとつに、「オープン就労」があります。

就労支援機関とともに準備し、雇用主に病気のことを伝えて就労する方法です。

- これに対し、病気に関係ない一般的な働きかたを「クローズ就労」とよびます。

就労形態によるメリットとデメリット

	クローズ 病気に関係ない一般的な就労	オープン 就労支援機関の支援が付き、雇用主に病気を伝えて働く
メリット	病気に関係なく仕事探しができる 病気のことを周囲がどう思っているかと気にしなくてよい	障害者雇用促進法を活用できる(注) 支援内容が幅広く、企業側にも理解あり 支援機関が会社との調整に入ってくれる ジョブコーチ(現場での支援)も利用可 仕事量・時間・内容に配慮あり、無理しなくてよい 受診日など休日に配慮あり 困ったときに会社に相談しやすい
デメリット	しんどさを理解されない 仕事量・時間・内容に配慮なし 残業 病気のことを隠すのがしんどい、という人も いる。	正社員の求人が少ない 仕事探しに時間がかかる 希望職種にめぐりあいにくい 病気のことを周囲がどう思っているか、気になる人も いる (一方「気にならない、わかってもらえてるから楽」という人も 多い。会社にもよる。オープンにする範囲にもよる)
	あまりしんどくなく、一般的な就労でいける場合に。 クローズでも就労支援機関を利用できるが、 支援内容は限定される(相談等)。	しんどさがあったり、自信がない場合に。 (注)障害者雇用率に入るには手帳要。

こんな就労支援機関が利用できます

・ クローズで働くなら

・「すぐに仕事を探したい」

⇒ ハローワーク一般窓口

・「技術や資格を身につけて働きたい」

⇒ ・各種専門学校等

・公的職業訓練（費用が安い。ハローワークや高等技術専門校で情報が得られます）

・ オープンで働くなら

・「最近まで働いていて働く自信がある、したい仕事が決まっている」

⇒ 各ハローワーク専門窓口

・「ブランクがあり自信がない。どんな仕事ができるか分からない。オープン就労のイメージがもてない。」

⇒ じっくり相談したり、職場実習やジョブコーチが利用できる場所

・就業・生活支援センター（各地域にあります）

・就労移行支援事業所（一定期間の通所訓練があります。内容は事業所によります）

・障害者職業センター ・はあとふるジョブカフェ（京都）

・「技術や資格を身につけて働きたい」

⇒ 高等技術専門校（障害者対象の資格取得講座があります。費用が安い。）

・ 仲間や支援者と一緒に働くなら

⇒ 就労継続支援A型事業所・就労継続支援B型事業所

クローズ就労に進む方に

- いまの社会では企業にゆっくり人を育てる余裕がなく、従業員に負担がかかりがち。120%の力を求められても**80%の安全運転**でいきましょう。
- 睡眠時間を保ち、昼夜交代勤務は避けます。自分に必要な休養がとれる仕事(時間、日数)を探します。

限界を感じるまで無理してはいけません。健康を害するまで我慢しても良いことはありません。その数歩手前で立ち止まりましょう。



どうしても合わないと思ったら転職を視野に入れましょう。
クローズでの再挑戦もよし、オープン就労への変更もよし。
道はどこかに通じています！

2 病気に理解ある居場所、通える場がほしい方に

病気のことを分かってくれる。仲間がいる。なにかと相談できる。そんな場所があります。

- 精神科デイケア
- いわゆる「作業所」(障害者総合支援法による区分あり)
- 地域活動支援センター、交流サロンなど

(詳細は地域により異なります)



長い間家にいたけど、岡本クリニックに月1回通って、外出や人に慣れてきた。もう少し外出先を増やしたいな……。ということで、デイケアや作業所に行く方は多いです。

自分に合うところを探そう

- まずは見学して自分に合うところを見つけましょう。

主治医や医療機関スタッフのほか、地域生活支援センター（別紙一覧）や保健センター、相談支援事業所でも情報収集できます。

- 1か所を利用して「合わなかった」場合でも、場所が違えば雰囲気も違います。いろいろ試す気持ちで。

- 「デイケアや作業所に通ってから就労したい」と思っているかたは、無理なく通えるようになったら「就労支援機関」（前記）を思い出しましょう。忘れずに！

3 障害年金とは

無理をしない暮らしのために

- 無理をしない暮らしのためには、ある程度の収入があると助かります。そのため制度が障害年金です。
- **対象になる方は早めの検討をお勧めします。**(納付状況や障害程度により対象外の場合もあります)
- なぜ早めに検討するほうがいいのか。
～初診との関係・病状との関係・就労との関係～
- **障害年金の相談先**
 - ・医療機関(主治医、ソーシャルワーカー・精神保健福祉士などスタッフ)
 - ・地域生活支援センター (相談は通常無料)
 - ・社会保険労務士(障害年金を専門にしているところがよい):より専門的なサポート。費用はいろいろ。

4 精神保健福祉手帳とは

メリット お住まいの地域によって多少異なります。

- 交通機関の運賃、医療費自己負担上限額、携帯電話料金、税金などの軽減
- 障害者雇用率による雇用
- いろいろな施設の入場料減免
- 公営住宅の優先入居 など

手帳の相談先

- ・医療機関(主治医、ソーシャルワーカー・精神保健福祉士などスタッフ)
- ・保健センター、役所の担当窓口

5 もしいつか、困りごとがおこっても大丈夫！

もし、しんどくて働けないときは…大丈夫！
親がいなくなったらどうなるだろう…大丈夫！
なにがあっても…大丈夫！！ あなたはひとりではありません

- お金に困った、住むところが必要、家事ができない、一人暮らしで体調が心配、自宅に支援に来てほしい、外出につきそってほしい、相談相手がほしい、そのほか目的に応じていろいろな支援が利用できます。
困ったら、まずは相談してみましよう。
- **暮らしの困りごとの相談先**
 - ・医療機関（ソーシャルワーカー・精神保健福祉士などスタッフ）
 - ・地域生活支援センター
（京都市の地域生活支援センターは別紙一覧。地域により相談機関の名称は異なります）
 - ・保健センター、役所の保健担当部署
 - ・相談支援事業所

6 同じ病気をもつ仲間と助け合ってゆきたい と思ったら

- 当事者グループ(セルフヘルプ、自助グループ)があります。
- 当室にもいくつかパンフレットを置いています。参考にして自分に合うところを探してみましょう。



なにがあっても 大丈夫！

自分らしく暮らしてゆきましょう。

やりたいことを大切に、あせらず無理せず少しずつ、やってゆきましょう。



みなさんの
将来の希望は
なんですか？



やりたいことが
ありますか？