COCONOVA LIBRARY 04

安心ライブラリー 04
制度・支援

「制度がわからない」を、一人で抱える前に

制度名からではなく、
今の困りごとから
支援の入口を見つける

ひとりで抱えず、
これからの暮らしを
一緒に考えていける。



ここのば
counseling space

安心ライブラリー 04
制度・支援

制度を使うことと、あなたの価値は別です

生活がうまく回らないとき、
「自分で何とかしなければ」
と思うことがあります。

けれど、制度を使うことは、
できない人になることでは
ありません。

医療、暮らし、収入、働くこと。

生活を続けるために、
社会にはいくつかの支えがあります。

支えを使うことと、
あなた自身の価値は別です。



安心メモ

制度を使うことは、弱さの証明ではありません。
暮らしを続けやすくするための方法の一つです。

安心ライブラリー 04
制度・支援

同じ診断名でも、使える制度は同じとは限りません

同じ診断名があっても、
困っていることや
生活への影響は
人によって違います。

年齢、働き方、所得、
加入している制度など
によっても、
利用できる制度や条件が
変わることがあります。

「この病気なら、この制度」
と一つに決めず、

今の生活で何に困っているかを
見ることが大切です。



安心メモ

制度は、病名だけで決まるものではありません。
今の暮らしから考えていくことができます。

安心ライブラリー 04
制度・支援

まず「何に困っているか」から見てみる

制度の名前を、
最初から知っている
必要はありません。

まず、
今の生活で
何が負担になっているのか。

そこから考えると、
必要な支援を
探しやすくなります。

たとえば、
通院・医療費
収入
暮らし・住まい
働くこと
相談・支援
という分け方があります。



安心メモ

制度名が分からなくても大丈夫です。
困りごとを分けると、支援の入口が少し見つけやすくなります。

安心ライブラリー 04
制度・支援

通院の負担を軽くする制度があります

自立支援医療（精神通院医療）

精神科などへの通院が続くと、
診察や薬などの医療費が
負担になることがあります。

自立支援医療（精神通院医療）は、
精神疾患のために
継続して通院による
治療が必要な人の、
医療費の自己負担を
軽くするための制度です。

対象となる医療では、
自己負担は原則1割です。

所得などによっては、
月ごとの負担上限が設けられます。

利用できる医療機関や薬局などには
指定があります。



安心メモ

医療費が負担になっているときは、
治療を続けやすくする制度が使えないか、相談してみてもよいでしょう。

安心ライブラリー 04
制度・支援

手帳は「人を決めるもの」ではありません

精神障害者保健福祉手帳

精神障害者保健福祉手帳は、
精神疾患の状態と、
生活への影響などをもとに
認定される制度です。

等級は、
1級・2級・3級があります。

手帳があることで、
税制上の措置や、
自治体・事業者による支援などを
利用できる場合があります。

利用できる内容は、
地域やサービスによって異なります。

手帳は、
「あなたはこういう人だ」
と決めるためのものではありません。



安心メモ

手帳は、その人の価値を示すものではありません。
必要な支援へつながるための、一つの手段です。

安心ライブラリー 04
制度・支援

障害年金は、手帳とは別の制度です

障害年金は、

病気や障害によって
生活や仕事が制限されるときに、

暮らしを支えるための
所得保障の制度です。

精神障害者保健福祉手帳とは
別の制度です。

そのため、

手帳を持っていることだけで
障害年金が決まるわけではありません。

初診日、保険料の納付状況、
障害の状態など、
障害年金独自の条件があります。



安心メモ

手帳と障害年金は、目的も条件も違う制度です。
一つずつ分けて確認して大丈夫です。

安心ライブラリー 04
制度・支援

障害福祉サービスは、暮らし方に合わせて使います

障害福祉サービスには、
生活を支えるもの、
住まいを支えるもの、
日中の活動を支えるもの、
働くことを支えるものなど、
さまざまなサービスがあります。

大切なのは、
「どのサービスが上か」
ではなく、

今の生活に、
どんな支えがあると助かるか
という視点です。



安心メモ

サービスの名前から選ぶのではなく、
今の暮らしに必要な支えから考えて大丈夫です。

安心ライブラリー 04
制度・支援

家で暮らすこと・住まうことを支えるサービスがあります

家で生活を続けるために、
食事や家事、身の回りのことなどに
支えが必要になることがあります。

居宅介護（ホームヘルプ）などは、
自宅での生活を支える
障害福祉サービスです。

一方、
共同生活援助（グループホーム）は、
共同生活をする住まいで、
日常生活の相談や援助を受ける
仕組みです。

どちらが良いかではなく、
自分に合う暮らし方を
考えていきます。

居宅介護（ホームヘルプ）

自宅での生活を支えるサービス



食事・家事・身の回りのことなど、
自宅での生活をサポートします。

共同生活援助（グループホーム）

共同生活の中で支えを受けられる住まい



共同の住まいで、
日常生活の相談や援助を受けられます。

安心メモ

暮らしを支える方法は一つではありません。
安心して生活できる形を探していくことができます。

安心ライブラリー 04
制度・支援

A型・B型は「どちらが上か」で選ぶものではありません

働くための支援にも、いくつかの形があります。
就労継続支援A型は、原則として雇用契約を結び、支援を受けながら働くサービスです。
就労継続支援B型は、雇用契約による就労が難しい人に、
働く機会や生産活動の機会を提供するサービスです。
A型が上で、B型が下ということではありません。
今の体調、生活、働き方に合っているかを見ることが大切です。

それぞれに
大切な役割が
あります。

	就労継続支援 A型		就労継続支援 B型
	雇用契約を結び、働く		働く機会や生産活動の機会を提供
			
雇用契約	原則として 雇用契約を結ぶ		雇用契約を結ばない
働き方	支援を受けながら働く		自分のペースで 生産活動などに取り組む
支援	職場での支援を受けながら 働き続けることを目指す		働く機会の提供や 日常生活の支援を受ける

安心メモ

大切なのは、どちらが上かではなく、
今の自分に合った働き方かどうかです。

安心ライブラリー 04
制度・支援

制度は、一つだけを選ぶとは限りません

困りごとは、
一つの制度だけでは
整理できないことがあります。

たとえば、
通院には医療の支え。
収入には所得保障。
暮らしには福祉サービス。
働くことには就労支援。
それぞれ役割が違います。

必要に応じて、
いくつかの支えを
組み合わせることがあります。



安心メモ

一つの制度ですべてを何とかしなくても大丈夫です。
必要な支えを組み合わせる考え方があります。

安心ライブラリー 04
制度・支援

申請先や手続きは、制度によって違います

制度によって、

相談する場所や
申請する場所は違います。

市区町村の窓口。

年金事務所。

医療機関。

相談支援機関。

最初から、

全部の制度や手続きを
覚える必要はありません。

まずは、
『今、何に困っているか』
を伝えられる場所を
一つ見つけるところからで大丈夫です。



安心メモ

制度を全部理解してから相談する必要はありません。
『どこに聞けばいいか分からない』と相談しても大丈夫です。

安心ライブラリー 04
制度・支援

生活が続けにくいときは、申請前でも相談してよい

医療費が負担になっている。
収入が減っている。
家での生活が回らない。
働き続けることが難しい。
書類や手続きを一人で進めるのが難しい。

そんなときは、
使う制度を決めてからでなくても
相談して大丈夫です。

医療、福祉、行政などには、
今の状態を一緒に整理しながら
考えられる相談先があります。



1 話す



今、どんなことで
困っているかを話してみる。

2 整理する



今の状況や必要なことを
一緒に整理する。

3 必要な支援を探す



必要な支援や、
これからの選択肢を一緒に考える。

安心メモ

「何の制度を使えばいいか分からない」ままでも、
相談を始めることはできます。

安心ライブラリー 04
制度・支援

制度名が分からなくても、困りごとから道筋を整理できます

ここまで読んで、
「自分の場合は、
何から考えればいいのだろう」
と思ったかもしれません。

制度は、
詳しい人だけが使えるものでは
ありません。

まず、何に困っているのか。
何を続けたいのか。
何があると助かるのか。
そこから分けていくことで、
必要な支援やこれからの道筋を
整理できます。

一人で分けにくいときは、
誰かと一緒に考えても
大丈夫です。



困りごと
今、どんなことで
困っているか

→

選択肢
どんな支えが
考えられるか

→

道筋
これからの一歩を
一緒に整理する

安心メモ

今すぐ制度を決めなくても大丈夫です。
今の暮らしに必要な支えを、一つずつ見つけていけます。

COCONOVA LIBRARY 04

困りごとがあっても、
あなたの価値は変わりません。

責める前に、理解する。
そして、できるところから道筋を整えていく。



ここのば
counseling space

本資料は、制度や支援について理解するための一般的な情報をまとめたものです。
制度の利用条件や手続きは、個々の状況や地域等によって異なる場合があります。
具体的な利用については、お住まいの自治体、年金事務所、医療機関、相談支援機関等へご確認ください。