



あんだんて

～ 精神に障害のある方へ ～

「あんだんて」とは、音楽の速度標語のひとつで「ゆるやかに」という意味のイタリア語です。心の病気を持つ方とそのご家族が、地域において自分のペースでゆるやかに生活されるのに、役立てばとの思いで、タイトルを“あんだんて”としました。

福祉ガイドブック“あんだんて”では、生活していく上で疑問に思うことや要望に答える形での精神科医療の流れや、保健福祉の制度などについて紹介しています。

なお、愛知県精神保健福祉センターのホームページでも、情報提供を行っていますので、福祉ガイドブックとあわせてご利用くださいますようお願い申し上げます。

ホームページアドレス

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/seishin-c/>

(ホームページ記載情報の変更・追加につきましてはお手数ですが愛知県精神保健福祉センター企画支援課 (052-962-5377) までご連絡ください)



1 こころの健康のことで悩んでいます

(1) 市町村役場等をご利用ください

精神保健福祉について、お住まいの地域で相談できる機関の一つとして市町村役場（保健センター等）があります。

保健センターには、専門スタッフとして保健師等がいて、こころの健康についての悩みなどをはじめ、地域住民のための健康づくりの身近な相談窓口として相談を行っています。

相談をご希望の場合は、市町村によって担当窓口が異なりますのでまずはお住まいの市町村役場代表窓口にお問い合わせください。

(2) 保健所をご利用ください

こころの健康（精神保健福祉）について、地域で相談できる機関の一つとして保健所があります。

保健所には、専門スタッフとして、精神保健福祉相談員、保健師、医師（嘱託精神科医を含む）等がいて、地域の人々が精神的健康の向上をめざし、病気の早期発見・治療や社会復帰と自立、地域活動への参加などがスムーズにできるよう、お手伝いしています。困った時の相談の場として「こころの健康」「ひきこもり」「受療」「社会復帰」「仲間づくり」「家族の対応」に関する事等の相談に専門スタッフが応じています。

なお、定例で開設している精神保健福祉相談日（精神科医師も担当）は、原則として予約制ですので、あらかじめ電話等で連絡してからご利用ください。また電話でのご相談も受けています。

(3) 精神保健福祉センターをご利用ください

県民のこころの健康の向上と精神障害者の福祉の増進を図るための専門機関です。保健所や市町村と連携して地域精神保健福祉活動を推進します。

精神保健福祉センターでは、本人や家族あるいは関係者等と問題解決に向けて共に考えていきます。

面接相談は予約制になっていますので、まずはお問い合わせください。

2 生活・福祉に関する相談をしたいのですが

(1) 市町村役場をご利用ください

住み慣れた地域でのくらしを支援するため、サービスや生活福祉相談を行っています。福祉サービスの利用に関する相談については、平成18年4月に障害者自立支援法（平成25年4月より障害者総合支援法）が施行されたことから、障害の種別にかかわらず共通の制度により市町村が主体となってサービスを提供することとなりました。

また、継続して精神科へ通院する場合には医療費の自己負担を軽減する制度として自立支援医療（精神通院医療）があります。福祉ガイドブック目次「5 医療費が心配です。」を参考にお住まいの市町村窓口にお問い合わせください。

- ・ 障害者総合支援法によるサービスは、個別に支給決定が行われる「障害福祉サービス」と市町村の創意工夫により柔軟に実施する「地域生活支援事業」に大別されます。
- ・ 「障害福祉サービス」の利用や地域生活を維持するための各種事業の利用に関する相談及び申請手続きができます。

- ・ 精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療制度の申請窓口として相談と手続きができます。なお手帳による優遇措置や医療費助成制度については市町村によってサービス内容が異なりますので確認してください。

(2) 相談支援事業所をご利用ください

障害のある人の地域での生活・福祉に関する相談ができる機関として相談支援事業所があります。市町村の事業として運営されていますが、多くは民間の事業所に委託されています。多岐にわたる様々な生活上の悩みについて相談でき、障害福祉サービスの利用のため情報提供や支援を受けられます。相談には、相談支援専門員等の専門職が対応します。

相談支援事業所ごとにサービス内容が異なりますので、詳しくはお住まいの地域の相談支援事業所に直接お問い合わせください。「令和5年度福祉ガイドブック」

Web ページ (<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/shogai/0000077181.html>) に、施設・事業所名簿を掲載しています。

3 精神科の治療って、どんなことをするの？

眠れなくなったり、気分がゆううつになったり、何かしら不安になったりといった精神的な問題は、どんな人にも起こりうることです。そんな時、自分一人で抱え込まないで、精神科で相談しましょう。

精神科では、薬による治療や対話による治療、生活療法（作業やレクリエーション等でこころの健康を取り戻します）などをおこなっています。「令和5年度福祉ガイドブック」Web ページに、精神障害者の医療機関一覧を掲載しています。

(1) 精神科医療の流れ

入院中心の医療から、通院治療を中心としたコミュニティーケアが行われるようになってきています。これは、薬や精神療法などの治療法の進歩とともに、地域ケアのための機関や施設が増えてきていることによります。さらに、障害のある人に対して、偏見を持ったり、排除したりしようとせず、社会の中で一緒に生活していこうという、人権を尊重する意識が向上してきたことも大きいでしょう。どんな障害のある人も、個人として尊重され生活できるよう社会が変化してきています。

治療については、早期に受診する人が増えているため、通院のみで回復する人も多くなっています。入院の場合でも、病気が悪くなりそうな時、自分や周りの人が気付いて、自ら入院する人が増えています。こういう場合は回復も早く、比較的早期に外来治療に切り替えることができます。必要な時の短期間の入院治療が有効なのです。

また、精神科の治療では、通院や服薬が長期になる場合もありますが、再発を防ぐためには、退院後も治療を続けることが大切です。そのため病院には、治療を支えるそれぞれの専門家がおり、援助しています。精神科医のほか、看護師、精神保健福祉士、作業療法士、臨床心理士などです。

回復期には、家庭生活や社会生活を送りながら、通院と病院のデイケアや作業療法を利用したり、地域の施設やグループ等の活動に参加したりして、生活リズムや持続力を取り戻していきます。

(2) 精神科医療機関の種類と役割

ア メンタルクリニック(精神科診療所)

外来専門の精神科医療機関で、開設数が年々増えています。クリニックによってはデイケアを併設しているところや、カウンセリングを担当する臨床心理士等の専門職がそろっているところ

もあります。

<参考>心療内科は、ストレス性の疾患（心身症等）の治療を主な内容としています。

イ 精神科専門病院

精神科疾患の治療を専門とする病院で、入院施設を持ち、急性期（発病初期の症状の激しい時期）の治療にも対応できます。

デイケアやナイトケアを行っているところが多く、医師のほか看護師・精神保健福祉士・作業療法士・臨床心理士等の専門職がそろっています。

訪問看護や社会復帰のための施設を持ち、社会復帰支援に力を入れている病院もあります。

ウ 総合病院の精神科

多くの総合病院は外来診療だけですが、精神科病床を持つ総合病院もあります。精神科以外にも多くの専門科目があります。確定診断に伴う精密検査等が必要な場合や、精神科以外の病気を合併している場合の治療に適しています。

(3) デイ・ナイトケアについて

通院治療の一つとして、デイケアがあります。デイケアの活動をする中で、生活のリズムが整い、趣味や楽しみが見つかり、気の合う仲間ができると、さらに自分らしい豊かな生活を送れる人が多いようです。

自分の通っている病院・診療所にデイケアがない場合も、通院先は変えずに、別の病院・診療所のデイケアだけを利用できる場所もあります。自立支援医療費制度の利用ができます。なお、夕方から夜間にナイトケアを開設している医療機関もあります。

(4) 精神保健福祉士(ソーシャルワーカー)

病院、クリニックなどには、ソーシャルワーカーがいるところも多く、困り事などの相談にのってくれます。具体的には、下記のとおりです。

- ・年金や手帳に関する相談
- ・医療費や生活費に関する相談
- ・仕事についての相談
- ・住む所についての相談
- ・保健所や社会復帰のための施設など社会資源を利用するための相談

などです。困ったときや迷ったときは、気軽に相談しましょう。

(5) 精神科救急情報センター(電話番号:052-681-9900)

電話による精神科救急医療の情報センターです。緊急に受診等が必要なときには、医療機関などを案内します。休日を含む、24時間受け付けています。

ただし、かかりつけの医療機関がある人は、まず主治医と連絡をお取りください。

4 障害者手帳のことを知りたいのですが

精神疾患のある人のうち日常生活や社会生活に障害のある人を対象に、手帳制度があり、様々な福祉サービスが設けられています。

(1) 手帳の名称と趣旨

手帳の名称は、正式には「精神障害者保健福祉手帳」ですが、手帳の表紙には「障害者手帳」と書かれています。

この手帳は、障害の状態に応じて取得できるもので、必要な福祉施策や福祉サービスの利用を促進するために作られました。手帳を取得すると各種税制上等の優遇措置が受けられます。

(2) 対象者と交付手続き

精神障害のため長期に日常生活や社会生活に制約のある人が対象で、年齢による制限や在宅・入院の区別はありません。初診日から6か月以上経過した日以後の診断書により申請できます。申請窓口は居住地の市町村で、担当課は市町村により異なります。

原則的には精神障害者本人の申請に基づいて（本人ができない場合には、家族や医療機関関係者などが代行することもできます）、専門医師からなる検討委員会で判定し交付されます。手帳の有効期限は2年間です。更新手続きは有効期限の3か月前からできます。他に申請を診断書以外の障害年金証書の写しにより行う場合もあります。

詳しくは福祉ガイドブック目次「2 手帳の交付申請は、どこで行うのですか？」を参考にお住まいの市町村窓口へお問い合わせください。

⇒ 13 ページ参照

(3) 等級と判定基準

手帳の等級は以下のように1・2・3級までであり、精神疾患と日常生活や社会生活での障害の状態の両面から総合的に判定されます。

なお、障害の状態が重くなったり、軽くなったりした場合は、等級変更の申請ができます。

1級	精神障害であって身のまわりのことがほとんどできないか、日常生活に著しい制限を受けており常時援助を必要とする程度のもの
2級	精神障害であって日常生活が著しい制限を受けるか、又は著しい制限を加えることを必要とする程度のもの
3級	精神障害であって日常生活もしくは社会生活が制限を受けるか、又は社会生活に制限を加えることを必要とする程度のもの

(4) 手帳による税制の優遇措置

所得税、住民税、相続税、贈与税の軽減、(軽)自動車税環境性能割、(軽)自動車税種別割の減免など各種税金の軽減措置があります。なお一定の要件を満たすことが必要な場合があるので詳しくはそれぞれ税の窓口（市町村役場、県税事務所等）へお尋ねください。

⇒ 33 ページ参照

(5) 手帳による生活上の優遇措置

生活保護の障害者加算、NHKの受信料の免除、携帯電話料金や映画割引等民間団体のサービスとしての実施されている生活上の優遇措置があります。詳しくは、市町村役場、各企業等にお問い合わせください。

5 働きたいのですが、自信がありません

「働きたい」と思っても、実際の労働場面を思い浮かべると、何から始めたらよいかと不安に思う人は多いと思います。就労に向けて少し動き始めてみるために利用できるものとしては、障害者総合支援法に基づく障害福祉サービスの制度等があります。利用するにあたってはサービスの内容も異なり、利用料のかかることもあるため、詳しくは市町村、事業所等にお問い合わせください。

「令和5年度福祉ガイドブック」Webページ

(<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/shogai/0000077181.html>) に、施設・事業所名簿を掲載しています。

(1) 地域活動支援センター

「日中の居場所がほしい」「地域で活動する仲間がほしい」など、地域における日中活動の場がほしい人が対象です。支援の内容は、日中に通所し、創作的な活動や生産活動（工賃を支給する事業所もあります）を行う場を提供しています。

(2) 就労継続支援A型

一般企業で働くことが難しいが、雇用契約を結んで働きたい、将来の一般就労に向けて準備をしたいと考えている65歳未満の方が対象です。支援の内容は、サービス利用者と事業所が雇用契約を結び、生産活動を行います。労働基準法などの法律の下、最低賃金が適用されます。また、利用により、一般就労の準備ができた方は、就労支援を受けることができます。

(3) 就労継続支援B型

福祉的な就労をしたい方（一般企業で働くことが難しい、就労移行支援や就労継続支援A型などを試したがうまくいかない、安心できる環境で生産活動の機会を得たいと考えている方）が対象です。支援の内容は、事業所に通いながら、さまざまな作業や生産活動を行います。雇用契約は結ばず、月々の工賃が支給されます。利用により、一般就労の準備ができた場合は、就労支援を受けることができます。

(4) 就労移行支援事業

一般就労等を希望し、知識や能力の向上、職場開拓等を通じ、企業等への雇用または在宅就労等が見込まれる65歳未満の方が対象です。支援の内容は、就労のための知識や技能の訓練を行います。事業所の担当者と目的の確認や計画の設定を行い、働くための基礎体力や集中力の向上、就労に必要な技能訓練などが行われます。また、仕事の適性や課題を見極めるためのプログラムや、一般企業での職場実習等が行われます。就労をした後も、定着するまでの一定期間は必要に応じて、相談やその他の支援が受けられます。

(5) 障害者就業・生活支援センター

就職や職場への定着が困難な障害者を対象として、身近な地域で、雇用、保健、福祉、教育等の関係機関との連携や連絡調整等を積極的に行いながら、就労及び日常生活、社会生活上の支援を一体的に行っています。

(6) 公共職業安定所(ハローワーク)の就労支援

精神障害者保健福祉手帳を持っている方、統合失調症、そううつ病又はてんかんにかかっている方等に対し、就労についての相談を受け付けています。また、ハローワーク配置の精神障害者雇用トータルサポーター（精神保健福祉士または臨床心理士）による専門的なカウンセリングも行なっています。

(7) 独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構

ア 愛知障害者職業センターの就労支援

地域の就労支援機関での相談や、その他の就職活動を進めていく中で、ご自身の就職に向けた課題や自分に合った仕事を知りたい時、専門的な職業評価を受けたい時に、職業カウンセリングや職業評価を活用できます。

そのほか、障害特性の把握／その対処方法の習得／適応力の向上を目的とした職業準備支援、職場の方の協力や理解を得ながら定着や適応を図るためのジョブコーチ支援、うつ病等休職した方が元の職場に復帰するためのリワーク支援を行っています。

利用や相談にあたっては、体調等の確認が必要です。詳細については、愛知障害者職業センターにお問い合わせください。また、原則、予約制を基本としておりますので、事前にご連絡ください。

イ 愛知支部高齢・障害者業務課

高齢・障害者業務課では、事業主に対して、障害者の雇用支援のための各種助成金の申請受付、障害者雇用納付金の申告・申請受付、障害者雇用に関する講習・啓発活動等を行っています。

6 同じ病気の仲間と話してみたいと思っています

「仲間がいるといいな！」と思っている人は、たくさんいます。

「人間関係がうまくできなくて不安」「通院しながら、自分らしい生活を見つけない」「就職に備えて、からだを慣らしたい」「自分で、ちゃんと食事を作ったりできるかな」などの悩みを、皆で集って互いに話し、支えあう場があります。

自分のライフスタイルにあったところを、主治医やソーシャルワーカー等、市区町村の担当職員、保健所の精神保健福祉相談員、保健師などと相談しながら探してみましよう。

(1) 地域活動支援センター

「日中の居場所がほしい」「地域で活動する仲間がほしい」など、地域における日中活動の場がほしい人が対象です。支援の内容は、日中に通所し、創作的な活動や生産活動（工賃を支給する事業所もあります）を行う場を提供しています。また、生活上での一般的な相談をすることもできます。利用期限や利用料、支援の内容については、それぞれの事業所ごとに、異なっているため詳しくは市町村、各事業所にお問い合わせください。

(2) 精神科病院又は診療所デイケア

通院治療の一つとしてデイケアがあります。【3 精神科の治療って、どんなことをするの?】の(3)デイ・ナイトケアについて、をご覧ください。

(3) その他

地域の保健所や市町村やボランティア団体、市民団体、当事者が居場所活動を行っているところもあります。詳しくは、精神保健福祉センターまたは地域の保健所にお問い合わせください。

7 同じ悩みを持つ家族の体験を聞いてみたいと思っています

どんな病気でも、家族に病人がいると、いろいろな悩みが生じます。

「薬を飲むように話しているが、必要性を本人に上手に伝えられない」

「本人とどう付き合おうと、毎日うまくやれるのだろうか」

「なんとか自立できる方向へ進んでほしいが、家族ができることは何か」

家族が集まって話し合うグループには各地域の家族会や保健所が開催しているつどい、病院が主催する教室などがあります。

(1)地域家族会

1. 本人や病気への理解を深める。
2. 家族同士が悩みや経験を分かち合い、相談する中で、家族同士の交流を深める。
3. 社会の偏見や差別の除去に努力し、福祉の向上や障害をもつ人が社会参加しやすい地域づくりをめざす。

などを目的に、いろいろな活動が展開されています。

家族会は、本人や家族に優しい、暮らしやすい地域づくりを目指す活動をしています。

また、各地域家族会の連合会である『愛知県精神障害者家族会連合会』では、家族電話相談を開設しています。TEL (052) 265-9213

(2) 保健所の家族教室、家族のつどい

保健所では、家族の方々の勉強会を中心にした『家族教室』や、家族同士がお互いに意見交換したり、体験を語り合える『家族のつどい』を開催しているところもあります（医療機関でも家族教室を行っているところもあります）。

参加された家族の方々の感想は

「誰にも話せなかったことが安心して、話せた。」

「年金や病気について知らなかったことが聞いて良かった。」

「日頃、一人で悶々と悩んでいたが参加して、励まされ前向きになれた。」

など家族が互いに気付き合い、癒される場となっています。

実施内容や時期は各保健所にお問い合わせください。