

こころの健康 サポートガイド

困ったときに受けられる支援・サービス



はじめに

こころの病気は、誰でもかかり得る病気です。からだの病気と同じように、不調に気づいたら、早めに適切な治療を受けることが回復にとって重要です。こころの病気と一口に言っても、病気の種類や症状は様々です。長い時間をかけてつきあっていくものもありますが、生活習慣病と同じように、治療を続けて症状を上手にコントロールしながら生活することもできるのです。

こころの病気にかかった方々が、地域で安心して生活を送るためには、私たち一人一人がこころの病気について正しく理解することが大切です。そして必要なときには、様々な支援・サービスのしくみがあることを知っていただき、それぞれの状況にあったサービスを活用していただくことが大切です。

このガイドブックでは、こころの病気に関する相談先や様々な支援・サポート情報をご紹介します。働くための支援、住まいや生活介護などの生活支援、医療費の助成などの経済的な支援があることを、ご本人だけでなく、より多くの人たちにご理解いただき、ご活用いただければと思います。



はじめに	2
こころの病気は誰でもかかりうる病気です	3
こころの病気も早めの対処が大切です	4
ひとりで抱えず相談しましょう	5
保健医療 こころの悩み、医療についての相談	6
仕事 働くための支援、休職からの復帰支援など	8
住まい・生活 入居支援、生活介護、行動援護など	10
経済的な支援 医療費への助成、控除、生活支援など	13

こころの病気は 誰でもかかりうる病気です

近年、こころの病気になる人たちは急増し、国内の患者数は300万人以上に及んでいます。

こころの病気は自分には無関係と思っていませんか？まずはご自身にも関係のある問題として、こころの病気を理解しましょう。こころの病気といえば、うつ病をイメージされる方が多いでしょうが、他にも統合失調症やパニック障害、躁うつ病、強迫性障害、薬物依存症、発達障害など様々な病気があり、症状も個人によって様々です。いずれも、誰でもかかる可能性があり、特別な病気ではありません。

こころの病気を正しく理解し、こころの病気を抱える方々が地域で共に安心して暮らせる社会を築いていくことがとても大切です。



こころの病気も

早めの対処が大切です

ストレスを受けて、気持ちが落ち込んだり、イライラするのは誰にもあることです。つらいとき、体調がすぐれないときに眠れなかったり、食欲がなくなることもあるでしょう。こうした症状があるからといって、こころの病気とは必ずしも言えません。

しかし、特に理由もないのに気持ちが不安定になるなど、こころの不調が長く続く場合は専門機関に相談することをお勧めします。

こころの病気もからだの病気と同じように、早期発見、早期対処が大切です。早めに適切な治療や社会的なサポートを受けるほど、回復しやすいことがわかっています。

こころの病気は、自分では症状に気づきにくいのも大きな特徴です。皆さんの周囲に、以前と比べて様子が異なっている方はいませんか。気になる症状が長く続いたり、生活面での支障が出てきている場合には、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

気になる症状が長く続くときは、
専門機関に相談しましょう！

気分が沈む……ゆううつ
何をするのにも元気が出ない

イライラする、怒りっぽい

理由もないのに、
気持ちが落ち着かない、
不安な気持ちになる

胸がドキドキする、息苦しい



何度も確かめないと気がすまない…

周りに誰もいないのに、
人の声が聞こえてくる

誰かが自分の悪口を言っている……

何も食べたくない、食欲がない

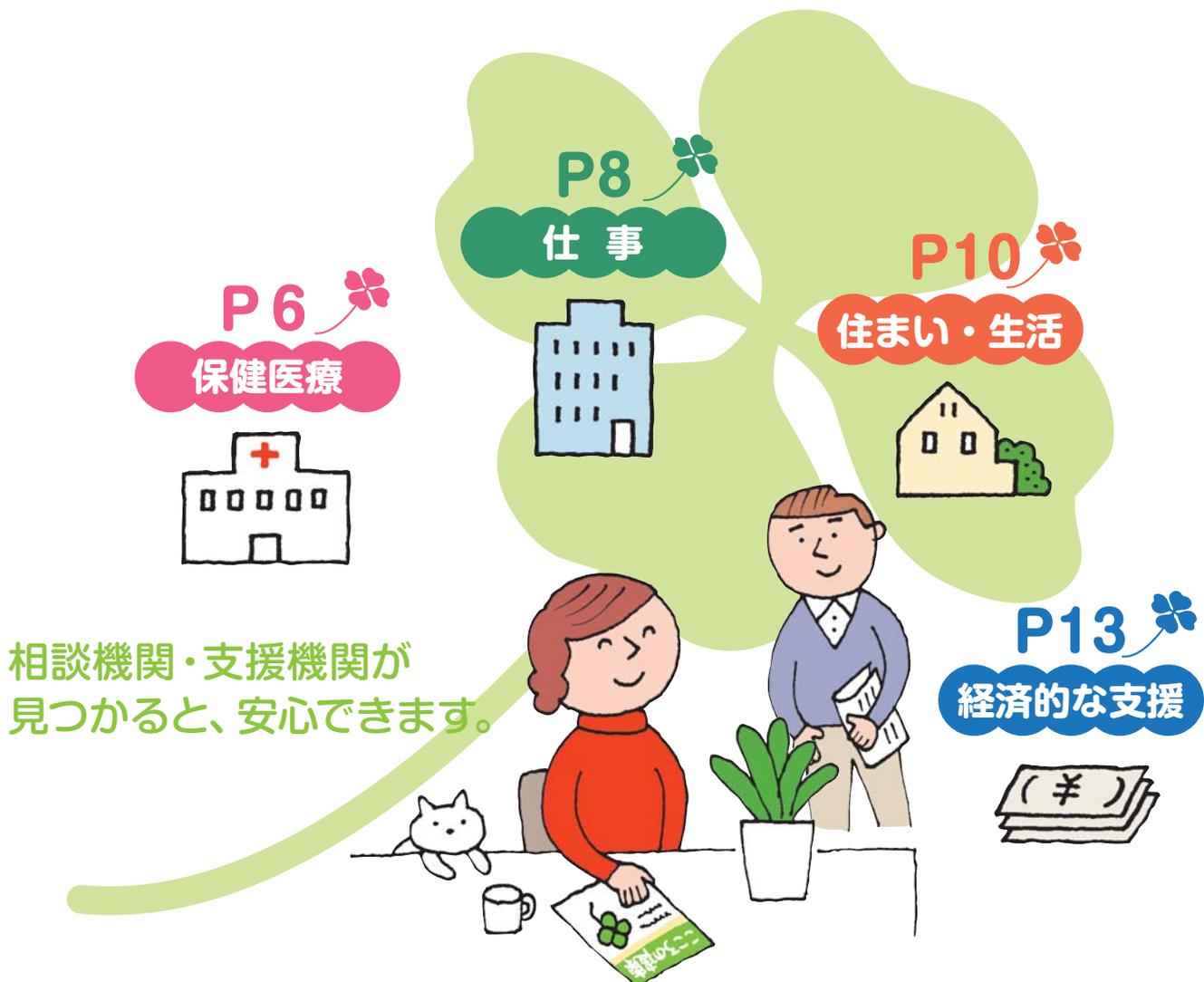
なかなか寝付けない、熟睡できない
夜中に何度も目が覚める

ひとりで抱えず 相談しましょう

こころの病気について、様々な相談機関や支援機関があります。

「こころの病気かも……」「仕事を始めたいけれど、病気のこと
も心配……」「住む場所がなかなか見つからない……」「日常生活の
介護が必要だけれど……」「生活が苦しくて医療費が支払えない……」
など、どうしていいのかわからないことはありませんか。

このような健康面や医療面での悩み、仕事のこと、住まいや生活
面、経済面で困っていることについて、様々な相談先があります。一
人で抱えずに、ぜひ相談してください。



保健医療



こころの悩み、医療についての相談

こころの健康や医療について、全国にある保健所や保健センター、精神保健福祉センターにて、幅広く相談を受けつけています。どこに相談してよいのかわからないときに利用しましょう。



●こころの悩み・医療相談



地域の人たちのこころの健康づくりをサポート

保健所

【相談窓口】 都道府県、指定都市、中核市、政令市、特別区等に設置



こころの健康、保健、医療、福祉に関する相談、未治療、医療中断の方の受診相談、思春期問題、ひきこもり相談、アルコール・薬物依存症の家族相談など幅広い相談を行っています。相談は電話相談、面談による相談があり、保健師、医師、精神保健福祉士などの専門職が対応します。また、相談者の要望によって、保健師は家庭を訪問して相談を行うこともできます。

市町村（保健センター）

【相談窓口】 市町村

保健、医療、福祉について、身近で利用頻度の高い相談に対応しています。障害福祉サービスなどの申請受付や相談、保健師による訪問等の支援を行っています。





こころの健康・医療・福祉について 専門的な相談ができます



精神保健福祉センター

【相談窓口】 各都道府県・政令指定都市ごとに1か所（東京都は3か所）

こころの健康についての相談、精神科医療についての相談、社会復帰についての相談、アルコール・薬物依存症の家族の相談、ひきこもりなど思春期・青年期問題の相談、認知症高齢者相談など精神保健福祉全般にわたる相談を行っています。電話や面接で相談できます。センターの規模によって、医師、看護師、保健師、精神保健福祉士、臨床心理技術者、作業療法士などの専門職がいます。

●緊急時の窓口



いざというときの緊急対応

夜間・休日の精神科救急医療相談

【相談窓口】 地域によって名前が異なります（例 精神科救急情報センター）。必要にそなえて、あらかじめかかりつけの医療機関に連絡先を聞いておくことをお勧めします。

夜間や休日に急に調子を崩したとき、かかりつけの医療機関がある場合には、まず連絡する事をお勧めします。診療時間外でも、診療を受け付ける場合があります。もし、夜間や休日にかかりつけの医療機関が利用できない場合、かかりつけの医療機関がない場合などには、都道府県が設置している精神科救急情報センター等に相談することもできます。

こころの病気に関する医療機関

こころの病気についての医療機関にはいろいろな診療科目がありますので、どの科を受診すればよいのか迷うこともあるでしょう。各科の違いについて、参考にしてください。

●**精神科、精神神経科** 「うつ病」「統合失調症」「不安障害」などのこころの病気を診ている、精神科の医療機関と考えられます。

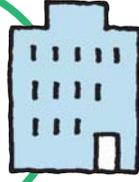
●**心療内科** 心理的な要因で身体の症状（胃潰瘍、気管支ぜんそくなど）が現れる、いわゆる「心身症」を主な対象としていますが、実際にはこころの病気を診ている医療機関がたくさんあります。ただし、軽い「うつ病」や「不安障害」など一部のこころの病気のみを診るところもあります。

●**神経内科** パーキンソン病や脳梗塞、手足の麻痺や震えなど、脳や脊髄、神経、筋肉の病気を診る内科ですが、こころの病気を含めて診ているところがあります。また、「認知症」や「てんかん」は、精神科でも神経内科でも診ています。

★わからない場合は…

最近では、上記以外にも「メンタルヘルス科」などが使われていることもあります。診療科目名だけから判断しにくい場合は、電話で確かめてみるのもよいでしょう。

仕事



働くための支援、 休職からの復帰支援など

障害をもつ人たちが働くための様々な支援があります。
働きたいけれど不安があるとき、どこに相談すれば
よいのかわからないときに利用しましょう。

仕事に関する支援には下記もあります。詳しくはP12をご覧ください。

- ・就労移行支援事業所（通称：移行支援・移行など）
- ・就労継続支援A型（通称：A型・継続Aなど）
- ・就労継続支援B型（通称：B型・継続Bなど）



●働くための支援

障害の特性に応じた就職支援など、
様々な相談ができます



ハローワーク（公共職業安定所） 職業紹介

【相談窓口】 ハローワーク



「職業紹介窓口」では、仕事の紹介をはじめ、どんな仕事がいいのか決められない、具体的な求職活動の仕方がわからないなど、就職に関する様々な相談を行っています。障害者専門の相談窓口（専門援助部門）で障害の特性に応じた就職支援も行っており、福祉・教育等の関係機関と連携した「チーム支援」による就職の準備段階から職場定着までの一貫した支援などを実施しています。

ハローワークには、住まいや生活に関する総合相談を行う窓口もあります。詳しくはP12をご覧ください。

就業・生活の両面から就労をサポートします



障害者就業・生活支援センター

【相談窓口】 各都道府県に数か所～十数か所、全国に
272 か所（平成23年1月現在）



就業及び生活支援の担当者が、その人に合った仕事や働き方を一緒に考えながら、就職に至るまでの道筋をつくっていきます。相応しいサービスや相談窓口の紹介、就職時にはハローワークへの同行、就職後は職場定着支援など、就業・生活の両面から支援しています。地域によっては、さらにきめ細かく市町村ごとに仕事の支援をする施設（障害者就労支援センター等）を設置しているところもあります。

職場への定着をサポート

ジョブコーチ支援

【相談窓口】 地域障害者職業センター
(独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構)
各都道府県ごとに1か所

自分一人ではなかなか職場定着がうまくいかないと感じている方に、専門の職場適応援助者(ジョブコーチ)と一緒に職場に一定期間出向き、仕事のコツを教えたり、再発しないような働き方を検討したり、上司や同僚とのコミュニケーションの橋渡しをします。

就職するための 技能を身につけたい

職業訓練

【相談窓口】 ハローワーク

加工技術、コンピュータ技術、事務系等の職業訓練を専門のカリキュラムに沿って受講できます。具体的な訓練科目はそれぞれの公共職業能力開発施設(旧「公共職業訓練施設」)によって異なりますので、相談窓口にてご確認ください。

●病気で仕事ができないときの保障制度

病気やケガで 働けないときを保障

傷病手当

【相談窓口】 勤めている会社等の庶務課

会社等で仕事をしている方が、病気やケガのため仕事を休まなければならなくなり、給料をもらえなくなった場合、安心して療養ができるように、健康保険から、最長で1年6か月にわたって給与の一部の金額が支給されます。

業務中のケガや病気で 働けないときを保障

労災補償

【相談窓口】 労働基準監督署

業務中や通勤途上での怪我や病気によって休業し、賃金の支給を受けないときには、平均賃金の80%の補償が受けられます(休業補償)。また、身体障害が残った場合の保障(障害補償)、業務上死亡した場合の遺族に対する支給(遺族補償)があります。

●退職後の職場復帰への支援

復職のための ウォーミングアップ

職場復帰支援(リワーク支援)

【相談窓口】 地域障害者職業センター
(独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構)
各都道府県ごとに1か所

うつ病などで退職期間が長期化している方、退職と復職を繰り返している方を対象に、無理なく復職できるよう、(1)生活リズムの立て直し、(2)コミュニケーションスキルの習得、(3)職場ストレスへの対処法の獲得を目的とするプログラムを提供します。



住まい・生活



入居支援、生活介護、行動援護など

障害をもつ人たちが地域の中で生活するための様々な制度やサービスがあります。

なお、ここでは障害者自立支援法^{※1}関連のサポートを中心にご紹介しています。



●在宅サービス

自宅でその人らしい生活を送るために

ホームヘルプサービス（居宅介護）

【相談窓口】市町村の担当窓口、
または各地域の相談支援事業所

調理、買い物、通院援助などのサービスを、单身生活でも、家族と同居しながらでも、利用できます。

重度の障害をもつ方の外出を支援

行動援護

【相談窓口】市町村の担当窓口、
または各地域の相談支援事業所

重度の障害のため支援が必要な方に、外出や移動の援護を行います。障害程度区分^{※2}が3以上（行動障害12項目の合計が10以上）の方が対象となります。

重度の障害のため介護が必要な方の生活支援

生活介護

【相談窓口】市町村の担当窓口、
または各地域の相談支援事業所

重度の障害のため、常時介護が必要な方の食事・入浴・排泄などの援助を行います。障害程度区分^{※2}が3以上（50歳以上の障害者は2以上）の方が対象となります。

自宅で生活する方の短期の入所サービス

ショートステイ（短期入所事業）

【相談窓口】市町村の担当窓口、
または各地域の相談支援事業所

自宅において介護を行う方の病気その他の理由により、施設への短期間の入所を必要とする障害者等に対し、一定期間だけ目的に合わせて入所できるサービスです。入浴や排せつ及び食事の介護、その他の必要な支援を行います。



※1 障害者自立支援法とは？

福祉、医療等のサービスにより、精神障害を含む障害のある人々の自立を支える法律です。

この法律に基づくサービスは、障害や心身の状況、利用する方のサービスの利用希望などに配慮しながら市町村が支給を決定します。

※2 障害程度区分とは？

障害福祉サービス（介護給付）の利用を希望する場合の目安とするものです。

【相談窓口】市町村の福祉課



●支援を受けられる住まい



生活支援を受けながら、地域の中で共同生活

グループホーム（共同生活援助）
ケアホーム（共同生活介護）

【相談窓口】市町村の担当窓口、または各地域の相談支援事業所

病院からの退院や施設からの退所に際し一人暮らしに不安がある方が、職員（世話人）の方の支援を受けながら、アパートなどの住居に共同で生活する場所です。ケアホームについては相談や食事提供などの支援に加えて、身の回り（食事、入浴等）の支援も受けることができます。

●退院のための支援

地域生活へのステップを
サポート

**精神障害者地域移行・
地域定着支援事業（退院促進支援事業）**

【相談窓口】病院のソーシャルワーカーや医師・看護師等または保健所

受け入れ条件が整えば退院できる、いわゆる「社会的入院」の方などを対象に病院関係者（医師・看護師・ソーシャルワーカーなど）、地域の支援センターの職員や保健所職員等がチームを組み、退院の準備、退院後の地域生活までを支援します。

●住まいを借りるための支援

賃貸契約のサポート

住宅入居等支援事業（居住サポート事業）

【相談窓口】市町村

賃貸契約する際の支援として、物件あっせん依頼や入居契約手続き支援、地域の支援体制に係る調整や、関係機関等との連絡など、居住に関するサポートを行います。



●日中活動の充実のためのサービス

就職する前に準備をして、
いずれは企業で働きたい方には

就労移行支援事業所（通称：移行支援・移行など）

【相談窓口】市町村の障害福祉の担当窓口

一般企業への就職を目指す方を対象に、知識や技能の訓練を行います。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もを行います。就職後も一定期間は、必要に応じて支援が受けられます。（利用期限2年・利用料あり）



福祉的な環境で
契約を結んで働きたい方には

就労継続支援A型（通称：A型・継続Aなど）

【相談窓口】市町村の障害福祉の担当窓口

一般企業で働くのが難しいが雇用契約を結んで働きたい方や、将来の一般就労に向けて準備をしたい方が対象です。事業所と雇用契約を結んで生産活動を行います。この支援で一般就労の準備ができた場合は、就職の支援が受けられます。（期限なし・利用料あり）



病状の安定を図りながら
マイペースで働きたい方には

就労継続支援B型（通称：B型・継続Bなど）

【相談窓口】市町村の障害福祉の担当窓口

福祉的就労をしたい方（一般企業で働くのが難しい、就労移行支援などを試したがうまくいかないなど）を対象に、事業所で作業や生産活動を行います（雇用契約なし・工賃支給）。一般就労の準備ができた場合は就職の支援が受けられます。（期限なし・利用料あり）



日中活動の場を提供

地域活動支援センター

（通称：地活（ちかつ）・活動支援センター・地域生活支援センターなど）

【相談窓口】市町村の障害福祉の担当窓口

地域における日中の活動の場が欲しい方を対象。日中に通所し、創作的な活動や生産活動を行う場を提供します。生活の上での一般的な相談をすることもできます。（支援内容・利用期限・利用料はセンターによって異なります）



日常生活能力の維持・向上の
ための支援

自立訓練（生活訓練）

【相談窓口】市町村の担当窓口、
または各地域の相談支援事業所

地域生活を営む上で、日常生活能力の維持・向上を図るため、一定期間の訓練が必要な方（病院を退院したばかりの方など）を対象に家事などの日常生活能力を向上するための支援などを実施します。原則通所ですが、訪問や宿泊の訓練を実施するところもあります。（原則、期限は2年・利用料あり）



ハローワークでも住まい・
生活に関する相談ができます

ハローワーク 住居・生活支援窓口

【相談窓口】ハローワーク

仕事を探している方で、住まいや生活のことでお困りの方には、ハローワークでも相談窓口を設けています。総合相談を行い、関係機関のご案内なども行っています。



経済的な支援



医療費への助成、控除、生活支援など

精神疾患の治療を受けている人たちへの医療費への助成、税金の控除、また障害がある人への手当や年金、給付金など、様々な経済的な支援があります。

経済的な支援に関する支援には下記もあります。詳しくはP9をご覧ください。

・傷病手当金 ・労災補償



●医療費の助成

医療費の自己負担分を一部軽減

自立支援医療（精神通院医療費の公費負担）

【相談窓口】市町村の担当課、都道府県の精神保健福祉センター

何らかの精神疾患（てんかんを含みます）により、通院による治療を続ける必要がある程度の方を対象となります。

【対象となる疾患】

対象となるのは全ての精神疾患で、次のようなものが含まれます。

統合失調症/うつ病、躁うつ病などの気分障害/
不安障害/薬物依存症/発達障害/てんかんなど

【医療費の自己負担】

- ・一般の方であれば公的医療保険で3割の医療費を負担しているところを1割に軽減します（例：かかった医療費が7,000円、医療保険による自己負担が2,100円の場合、本制度による自己負担を700円に軽減します）。
- ・この1割の負担が過大なものにならないよう、1か月当たりの負担には上限を設けています。上限額は、世帯（※）の所得に応じて異なっています。

※ここでいう「世帯」とは通院される方と同じ健康保険などの公的医療保険に加入する方を同一の「世帯」として捉えています。

- ・さらに、統合失調症などで、医療費が高額な治療を長期間にわたり続けなければならない方（本制度では「重度かつ継続」と呼んでいます）は、1か月当たりの負担限度額が低くなります。

【手続き】

- ・申請は市町村の担当窓口で行ってください。
※市町村によって、担当する課の名称は異なりますが障害福祉課、保健福祉課が担当する場合があります。
- ・申請に必要なものは自治体により異なる場合がありますので、詳しくは市町村の担当課や、精神保健福祉センターにお問い合わせください。
- ・受給者証の有効期限は、原則として1年です。更新の申請について詳しくは申請した市町村にお問い合わせください。



●医療費の助成

医療費が高額になった
場合のサポート



高額療養費制度

【相談窓口】 加入している医療保険

入院や外来治療などで、かかった医療費が高額になった場合、所得に応じた自己負担限度額を上回った金額について、加入している医療保険から後日支払われます。申請方法や申請に必要な書類は、保険証に記載してある医療保険に確認しましょう。

都道府県の心身障害者医療費助成制度

【相談窓口】 都道府県や市町村（障害福祉課等）

心身に重度の障害がある方に医療費の助成をする制度です。対象は、自治体により異なります。



医療費控除

【相談窓口】 税務署

生計を一にする家族の医療費が、1～12月の1年間で10万円を超える場合、所得税の控除が受けられます。



●精神障害者保健福祉手帳

社会参加促進のための支援



精神障害者保健福祉手帳

【相談窓口】 市町村

精神障害者の自立と社会参加の促進を図るため、手帳を持っている方々には、様々な支援策が講じられています。何らかの精神障害（てんかん、発達障害などを含む）により、長期にわたり日常生活又は社会生活への制約がある方を対象としています。公共料金の割引や税金の控除・減免などが受けられます。

●生活費の保障

自立のための
経済的サポート



生活保護

【相談窓口】 福祉事務所（市町村の福祉課等）

病気やケガなどで働けなくなったり、高齢や障害などのために経済的に困ったときに、最低限度の生活を保障し、自立を手助けするための制度です。家族全員の所得や資産を合算したものが、国が定める生活保護の基準を下回っていることが条件となります。

障害が継続する場合の
生活保障



障害年金

【相談窓口】 障害基礎年金の場合：市町村の年金課等
障害厚生年金、障害共済年金の場合：
年金事務所、または加入している各共済組合

病気やケガなどが原因で一定程度の障害が継続する場合に、生活を保障するための制度です。病気やケガによって医療機関に初めて受診した際に加入していた年金によって受給できる障害年金が異なります。



介護が必要な方への支援

特別障害者手当

【相談窓口】市町村の福祉課等

精神または身体に著しく重度の障害をもち、日常生活において常時特別な介護を必要とする方に、負担を軽減し福祉の向上を図ることを目的として、手当が支給されます。

国民年金に任意加入していなかった方への制度

特別障害給付金制度

【相談窓口】市町村の年金課等または年金事務所

過去、国民年金制度の発展過程において、国民年金に任意加入していなかったことにより、障害基礎年金等を受給していない障害者の方が、一定の要件に該当する場合、給付金が支給されます。

障害をもつ児童を養育する方への支援

特別児童扶養手当

【相談窓口】市町村の福祉課等

精神または身体に一定程度の障害があり、在宅で生活する児童を養育する人に支給されます。在宅に生活している障害をもった児童（20歳未満）で、基本的には障害基礎年金（1級・2級）と同じ程度の障害の状態である場合が対象となります。

常時介護が必要な児童への支援

障害児福祉手当

【相談窓口】市町村の福祉課や児童福祉課等

精神または身体に重度の障害がある児童（20歳未満）に、日常生活において常時介護が必要な場合に、負担を軽減するために本人に手当が支給されます。

扶養共済制度

【相談窓口】市町村の福祉課等

障害のある方の保護者が掛け金を掛けておくと、万一保護者の方が亡くなった場合等に障害のある方に年金が支給される制度です。

生活福祉資金

【相談窓口】市町村の社会福祉協議会

様々な事情で所得が少ない方や高齢の方、障害のある方の生活を経済的に支えるための貸付制度です。

●税金が安くなる制度

障害者控除と特別障害者控除 （所得税・住民税の控除）

【相談窓口】

所得税：お住まいの地区を管轄している税務署
住民税（都道府県民税、市町村民税）：
市町村税務課

心身に障害をもつ方や、障害がある方を扶養している場合は、所得税、住民税が安くなる場合があります。

自動車税・軽自動車税及び 自動車取得税の控除

【相談窓口】

自動車税・自動車取得税：お住まいの地区を
管轄する都道府県税務事務所
軽自動車税：市町村の税務課

一定の基準に該当する場合、自動車税、軽自動車税、自動車取得税が安くなります。

