

患者の患者による患者のためのひまつぶ誌 つらい

# TSURAI

知ってほしい！頼ってほしい！

## 公的支援・相談窓口特集

聞かないと教えてもらえない、でも存在しているさまざまな支援制度や窓口を紹介。今回は公的なもの、公的なサイトからリンクされてるものをピックアップし、困りごと別に整理しました。困っているなら、勇気を持って相談を！



#1



## はじめに

この冊子は、個人により発行されたものです。

発行者は、ADHD とうつ病を持っています。支援者としての免許などはいっさい持つていません。ただの患者です。

### ● TSURAI とは？

心療内科や精神科をはじめとした、病院・薬局での待ち時間をちょっと楽しくする冊子を目指しています。

患者ならではの視点からピックアップしたお役立ち情報の共有や、色んな人の作品投稿などを通して、より充実した患者ライフを応援するものです。

今号はお試し版となっていて、フリーぺーパーとなっています。必要であればぜひ自由にお持ち帰り下さい。

今後も、患者さんに無料で届けられるよう策を練るつもりです。

お役に立てれば幸いです。

# 巻頭特集

知ってほしい！

頼ってほしい！

国や自治体推奨の  
公的支援、  
相談窓口  
お悩み別ご提案

聞かないと教えてもらえない。調べないと出てこない。

そんなさまざまな支援・相談窓口をお悩み別にピックアップ。

## ●病気や障害があり、そのせいで生活に支障がある (すでに病院にかかっている場合)

### ■自立支援医療（精神通院医療）

継続して通院が必要な方は、これを申請することにより、通常3割負担の診察代・おくすり代などの負担が1割に下がります。また、所得に応じて月にかかる自己負担額の上限が定められ、一定額以上は支払わなくてよくなるケースもあります。手帳がなくても申請できます。

まずはかかりつけのお医者さんに尋ねてみて下さい。

### ■精神障害者保健福祉手帳

長期にわたり、日常生活やお仕事に不便が出ていて、制約を強いられている場合は、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けられる可能性があります。各種の割引、福祉サービス等を受けられるので、検討してみて下さい。

こちらも、まずはお医者さんに尋ねてみて下さい。

### ■障害基礎年金・障害厚生年金

病気や障害のせいでうまく働くことが出来ない・生活が立ち行かないなどで苦しい場合、障害年金を受給できる可能性があります。

この手続きはとても煩雑でややこしいので、かかりつけの病院にいらっしゃるソーシャルワーカーさんに相談し、書類記入など手伝ってもらうのが良いと思います。

制度について詳しくは、お近くの年金事務所等に相談されるといいかと思います。

まずは一旦お医者さんに相談してみましょう。

## ●病気や障害があり、そのせいで生活に支障がある (病院にかかることができていない場合)

### ■全国の精神保健福祉センター

病院が混んでいて初診の予約が取れない、金銭面などから病院に行けないという方は、一度「精神保健福祉センター」に相談してみてもよいかもしれません。

全国に「精神保健福祉センター」「こころの健康センター」などの名称で存在しています。

電話もしくは対面での相談ができます。

ひとりで悩んでいると、考えが堂々巡りになり、こじれてしまうこともあります。こうした専門機関へ相談するのはとてもよいことです。

私なんかが支援を受けていいのかな……  
とひとりで悩まず、お医者さんやお役所、  
専門機関に相談してみて下さい。



## ●生活するお金がなく、困っている

### ■全国各地の社会福祉協議会

社会福祉協議会（通称「社協」）で、生活に困っていることを相談してみて下さい。お役所が窓口になっていることもあります。

それぞれの状況に合わせた支援プランをいっしょに考えてれます。

どうしてもの場合には貸付の制度もあり、あなたが経済的にできる限り自立して暮らせるよう、サポートしてくれます。

### ■生活保護制度

本当にどうしようもなくなる前に、一度検討してみて下さい。

最寄りの福祉事務所（福祉課）が窓口です。

## ●パートナーから、 暴力などひどいことをされている

### ■ DV 相談プラス

配偶者、パートナーからのDVについて、電話とメールで24時間相談を受け付けています。下記QRコードから窓口に飛べます。



<https://soudanplus.jp/>

## ●いのちを絶ちたい思いがある（相談窓口）

### ■まもろうよ こころ

いのちとこころを守るための、相談に乗ってくれる機関が紹介されています。厚生労働省のウェブサイトです。



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

### ■いのち SOS

24時間、電話、チャットなどで相談に乗ってくれる自殺予防専用ダイヤルです。

NPO法人自殺対策支援センターライフリンクが運営しています。



<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>

### ■よりそいホットライン

電話、FAX、チャット、SNSで相談が可能です。暮らしの悩み、セクシュアリティの悩み、死んでしまいたいほどつらい方など、どなたでも相談できます。



<https://www.since2011.net/yorisoi/>

## ●知りたい、支援を探したい

### ■お悩みハンドブック

自分にあてはまる悩みをチェックしていくと、適した相談機関を提案してくれる民間のサイトです。



<https://compass.graffer.jp/handbook/landing>

### ■こころの情報サイト

こころの健康について知り、また支援やセルフケア、相談窓口、自助団体の案内等が掲載されています。国立精神・神経医療研究センターのサイトです。



<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

### ■こころの耳

はたらく中の苦しさや不安を相談できる、厚生労働省のサイトです。上手く働けない、もうがんばれないとき、頼って下さい。



<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

## ●支援者になりたい、助けたい

### ■ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。

是非一度「ゲートキーパー」で検索してみて下さい。

参考：

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/gatekeeper1.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/gatekeeper1.html)

### ■こころとくらし

精神疾患のある人への地域生活支援に関する研究結果を、実践家、当事者、ご家族などにわかりやすく解説するサイトです。さまざまな支援方法のエビデンスの有無など調べられます。



<https://cocokura.ncnp.go.jp/>

「このサービスにお世話になって助かった経験がある」

「こういう悩み事に対応した窓口も載せてほしい」

などの提案があれば、[info@kinocofactory.work](mailto:info@kinocofactory.work)までお寄せ下さい。

特に、「各種の支援サービスを申し込みに行くのに同行してくれるNPO」などあれば、教えてください。すごく助かる人がたくさんいると思います。

# 投稿コーナー

この本を見てくれた人からの投稿を載せるコーナーになる予定だけれど、まだ誰もいないので、発行者がいろいろ書いています。

## ●お薬の飲み忘れ発見器！ カんたんライフハック

薬を飲んだか飲んでないか、うっかり忘れてしまう時がありますよね。そんなときにちょっとだけ助けになるライフハックです。



①ホワイトボードなど（磁石がくっつくものだとベスト）に、「曜日」と「自分が薬を飲むタイミング」を上図のように表にする。

②コマとなるもの（なんでもよい。マグネットだと便利）を、昨日の曜日のところに置く。

③たとえば朝の薬を飲んだら、「朝」の段のコマを今日の曜日の位置にずらす。  
ずらすのを忘れなければ、「おっ、飲んでる」とあとから確認可能！

## ●おすすめサイト！

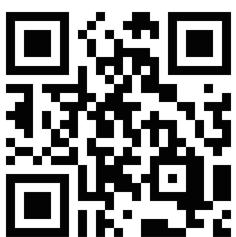
障害者手帳の提示で受けられるサービスまとめサイト  
「障害者手帳で行こう！～全国版～」



障害者手帳を提示することで割引があったり、無料になったりするサービスが都道府県ごとにまとめられたサイトです。  
このサービス減免を受けられるのか！ という気付きがあるかもしれません。左のQRコードから、一度見てみて下さい！

<https://shogaisha-techo.com/>

## ●障害者手帳がスマホに入れられるアプリ「ミライロ ID」



アプリをダウンロードしてスマホに入れておくと、障害者手帳として使えるほか、たとえばファミマやローソンの人気商品が10%オフで買えたり、飲食店で使える独自のクーポンなどがもらえます。

登録は無料。登録しておいて損はないと思います。

<https://mirairo-id.jp/>

## ●うちのねこがかわいい



▲ところてん

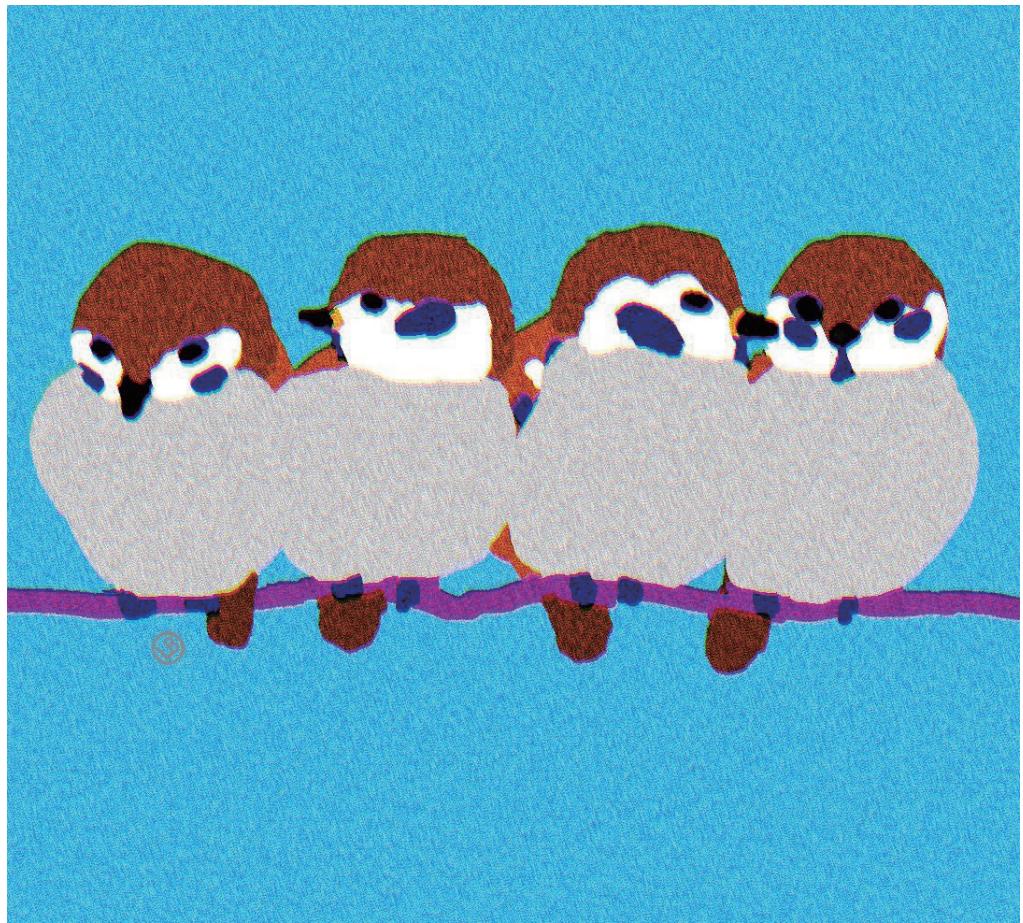


▲うずら



▲ぽんず

みんなそこらへんに落ちてたのを拾われた猫たちです。



▲初の投稿者「リトルバード」さんのかわいいかわいいふくらすずめの絵



◀▲発行者が昔作った腹立つ顔したネコの箸置き



# 投稿者さん 募集しています



次号は本当に作られるのか、そしてそれはいつになるのか、まったく未定ですが、もしもそれでもいいと言ってくださる方がおられれば、この本の投稿コーナーに作品や誰かに伝えたいことを載せさせていただくことが出来ます。

内容は病気に関するものでもいいし、まったく関係なくとも構いません。

また、掲載にお金はかかりません。ペンネームでも匿名でも構いません。

## ●載せられるもの

- ・絵、写真などの画像および添え文
- ・1000字程度以内の文章作品（短歌・俳句、詩、短編小説、コラム等）
- ・作品のURLに飛べるQRコード及び添え文

その他、「こんな便利サイトがあった！」「こういうライフハック使ってる！」のような気楽な情報提供も大歓迎です。

宛先は「info@kinocofactory.work」 キノコファクトリーが受け取ります。

画像はメールに添付するか、ギガファイル便など使ってください。

文章はワードやテキストファイルを添付するのでも、メール文面に書くのでもよいです。

その他のお問い合わせも同メールアドレスに下さい。要望などもぜひお寄せ下さい！

**info@kinocofactory.work**

# 当冊子を置いてくださる場所と、情報のご提供を募集しています

当冊子は、「治療者」「支援者」ではなく、「ただのいち患者」という立場から、一番苦しいときにはしかった情報を特集という形でまとめ、お届けするものです。また、情報や作品などの投稿を通して、「自分が誰かの役に立った」「誰かの心を動かした」という経験を得ていただけたらとても素敵だと思い、投稿コーナーを設けました。

発行継続のため、印刷代をなんとか賄えたらと考えております。

ただ、この情報を必要としている患者さんたちには、無料でフリーペーパーとしてお持ち帰りいただきたいという思いがあります。

そこで、この冊子を買い取ってくださる病院さま、薬局さま、支援施設さま、その他さまざまなお店さまや個人さま等を募集いたします。

この冊子は、今号は完全に無料です。そして、次の発行分から、一冊 100 円でお売りいたします。一冊だけ買って院内専用にしていただいても構いませんし、いっぱい買いつついただいて、患者さんが持ち帰れるようにしていただいても大丈夫です。

この冊子は不定期発行となっており、内容は基本的にウェブ上で公開をいたします。それを見ていたいで、いいなと思った号を買い取っていただくような形でいかがでしょうか。

買い取りの方法は、対面でのご購入、ウェブショップでのご購入、銀行振込と郵送などをご利用いただけます。応相談ですので、もしよろしければご連絡下さい。

また、さまざまな支援の情報をぜひお寄せ下さい。内容はこちらでちゃんと精査しますので、どんな小さな情報も、公的なものでも民間のものでも、どなたさまもどうぞお気軽に情報提供いただければ幸いです。もちろん自薦も OK です。

窓口はすべて同じ、下記のメールアドレスです。

お問い合わせ窓口：[info@kinocofactory.work](mailto:info@kinocofactory.work)



# TSURAI

発行者：キノコファクトリー  
[info@kinocofactory.work](mailto:info@kinocofactory.work)  
情報は 2024 年 3 月現在のものです。

