

患者の患者による 患者のための待ち時間ひまつぶ誌



#3

お役立ち巻頭特集

各種福祉制度使ってみた！

障がい者手帳、障害年金、自立支援、生活保護…
意外と知らない制度の体験談とアドバイスいろいろ

特別ふろく

体調管理シート

セルフモニタリングを簡単に！

テイクフリー



TSURAI 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、個人発行のテイクフリー冊子です。お役に立てば幸いです！



第3号

TSURAI とは？

個人が手弁当で発行している、テイクフリー小冊子です。

筆者自身も ADHD とうつ病があり、しんどい思いをしてきました。そんな経験から、「こんな情報ほしかった」という内容を集めて冊子にし、ウェブで見れるようにしたり、かかりつけの病院に置いてもらったりしています。



TSURAI ウェブサイト（バックナンバーなどを無料で見れます）

<https://tsurai.kinocofactory.work/>

連絡先：info@kinocofactory.work

TSURAI を置いてくださる場所募集中

TSURAI は、読者の皆様のあたたかいご寄付と、発行者のバイト代により運営されております。

そんな TSURAI を多くの方に知ってもらうため、当冊子を置いてくださるお店、病院、薬局等を募集しております。

買い取り等ではなく、無料で 5 ～ 10 冊ほどお渡ししますので、配布にご協力いただければ幸いです。

発行者情報

なまえ：キノコファクトリー（たかの）

熊本市に在住。「シェアアトリエ キノコファクトリーのねじろ」店主で、場所と画材を貸し出して、みなでおしゃべりしたり絵を描いたりする場を提供しています。

ADHD、うつ病持ちです。

福祉制度、使ってみた！

自立支援医療（精神通院医療）、障害年金、障害者手帳および療育手帳、生活保護。

よくわからなくて手が出せていない方もきっと多いですね。

今回は、実際に利用している方々から体験談とアドバイスを募りました。

1

自立支援医療（精神通院医療）

申請難易度 ★★☆☆☆ わりとかんたん

自己負担費用 3,000～5,000円くらい

ポイント

医療費・お薬代の負担が 3 割→ **1 割**に下がります。

2

障害者福祉手帳 / 療育手帳

申請難易度 ★★☆☆☆ まあかんたん

自己負担費用 3,000～5,000円くらい

ポイント

交通をはじめとした**各種の減免制度**が受けられます。

3

障害基礎年金 / 障害厚生年金

申請難易度 ★★★★★ 難しくて面倒

自己負担費用 8000～2万（病院による）

ポイント

病気で生活が制限される方に**お金が支給**されます。

4

生活保護

申請難易度 ★★★★★ 難しい

自己負担費用 なし

ポイント

困窮する世帯に対して、保護・支援を行います。

1

自立支援医療（精神通院医療）

申請難易度 ★★☆☆☆ わりとかんたん

費用負担 3,000 ～ 5,000 円くらい

申請先 病院と役所（福祉課）

待ち期間 おおむね 1 ヶ月程度

精神科・心療内科などに通っておられる方で、継続的な治療を必要とする方向けの制度です。病院で専用の診断書を書いてもらい、役所に申請すると、

医療費・お薬代の負担が 3 割→ 1 割に下がります。

皆さんからの体験談・アドバイス



東京都 Mさん

自立支援は 3 割負担が 1 割負担になるラッキーな制度です。記入する項目が多いのが難点ですが市役所の方が教えてくれるので大丈夫です。結構簡単に申請が通るのでおすすめです。



熊本県 Cさん

「実は長く通ってるから適用対象だった、こんな制度があるよ！申請するよね？」という感じで教えてもらったので、無駄のないよう早めに申請の相談をすることをオススメします。
毎月 10,000 円越えの支払いが 1 割負担になりました。



福岡県 Mさん

基本的に日本の福祉システムは「申告制」だと言われました。自分から言い出さない限りあちらから説明はない。なので制度を知ってるか知ってないかで本当に大きく変わります。そして知っていたら役所や主治医に質問できます。私の場合、質問したらおおむね丁寧に説明してくれました。1 人で質問や申請が難しそうでも、相談員さん、ソーシャルワーカーさんなど助けになってくれそうな人に相談することをお勧めします！



熊本 / 東京都 Nさん

最初かかってた先生、制度を教えてくれなかった。自分から切り出さない先生もいるので、思い当たるところがあれば先生にプレッシャーかけるぐらいの姿勢でも良いと思います。



北海道 Hさん

公的な書類を作るのに困ったら、とりあえず「何もわからない迷える子羊」みたいな顔をして詳しくそうな人に相談するといいです。

病院の先生やスタッフさんだったり、役所の福祉課だったり、よほど運が悪くなければ誰かが導いてくれます。「迷える子羊」になりきって何でも聞くのが一番の近道です。



兵庫県 Nさん

自立支援制度を市に申請する前に、診断書作成のため改めて病院で詳しいヒアリングをされました。

どのような経緯で通院しているか、社会人だと転職とか疾病の原因になることはなにか、とかの時系列を整理できているとスムーズです。私の診断書は3300円の発行料で、これは保険適用外とのことでした。

実際の申請時には特に病歴の内容などについては質問されなかったです。

資格者証の原本が届くまで三ヶ月近くかかりましたが、申請時にもらう本人控を提示することで次回以降の通院（指定病院・指定薬局）の自己負担はすぐに一割が適用されるのでこの控えさえしっかり持っていけば安心です。



広島県 Pさん

先生の診断書次第なので特にハードルは高く感じませんでした。

筆者よりひとこと

比較的申請しやすく、申請が蹴られたという話もあり聞かない制度です。

3割負担→1割負担への軽減は結構大きく、特に新薬であったり、ADHDに処方される「コンサータ」などの高額な薬では、自立支援制度の功績は大きいと考えられます。

申請に必要な診断書は、おおむね3000円前後が相場のように。

お医者さんによっては、先生や事務員さんから勧めてくれないときもあるようですが、精神科・心療内科での治療は基本的には中～長期かかるものなので、**勇気を出して診察時に話を振ってみるといいか**と思います。

2

障害者福祉手帳／療育手帳

申請難易度 ★★★☆☆ ほんのちよっとめんどい

費用負担 5,000 ～ 7,000 円くらい

申請先 病院と役所（福祉課）

待ち期間 おおむね 3 ヶ月以内

一定程度の精神障害の状態にある方向けに、自立・社会参加を目的としていろいろな支援制度が敷かれています。これを申請すると、1～3級に振り分けられ、

さまざまな支援・金銭的減免を受けることができます。

皆さんからの体験談・アドバイス

★障害者福祉手帳について



東京都 Sさん

コールセンター派遣会社は、障害者手帳持ってる人に手当が出ることが多いです。

僕が働いていた株式会社スタッフファーストは、手帳持ってる人が、月120時間以上勤務したら、それだけで、月2万の手当が出る、っていう、とても明瞭な制度がありました。

他の派遣会社では、月1日、通院のための有給が付与されるなんてものを、見たことがあります。

僕は、会社から、そのような制度のアナウンスを受けて、それをキッカケに、手帳取得へと進みました。

診断書は、費用は高かったように記憶していますが、良い病院、良い医師、に恵まれて、すんなり書いてもらえて、障壁何もなく、スムーズに、手帳取得に至ることができました。



愛知県 Sさん

障害者手帳と障害年金と自立支援の申請を同時に行いました。確か診断書や書類が一度に通せた（愛知では）のです。

先生がなかなか言い出さなかったのだから勇気が要りましたが、気になっている方は主治医に聞いてみてください。取得できるよ！って言われるかもしれません！

★療育手帳について



熊本県 Tさん

ふくしのしおりに記載されている通り、療育手帳は18歳までが申請できます。区役所の福祉課に申請→あいぱるくまもと（こどもセンター）から連絡があり、そちらで面接を受けます。面接の際にWISCや田中ビネーなどの知能検査を受けて、その検査結果や検査時の様子などをふまえて手帳の交付の有無が判定されます。

交付された場合、その年齢にもよりますが数年後に再判定される方がほとんどだと思います。最後の判定は20歳になる年度内に行われるのですが、この際どこからもお知らせが届かないので、必ず忘れずに申請しないといけません。（20歳になると障害年金の申請をされる方も多いと思われます。障害年金の診断書に「臨床検査」を記入する欄があるので、直近の検査結果をそちらに記入してもらうことができます。）

面接や検査が終わる時に、面接時のお子さんの様子や検査結果について文書での情報提供を依頼することができます。これは先方からは言い出されないと思いますので、こちらからお願いすることを強くお勧めします。「面接情報提供書」を書いてほしいと伝え、申請書を書くように言われ、多分1～2ヶ月かかりますと言われますが、大丈夫ですと答えて申請してください。

情報提供先を書く必要があったと思いますが、病院で良いと思います。検査結果の詳しい数値と、検査時の詳しい様子を記入してくれるので、今後の支援に活かすことができると思います。専門家の視点で見た子どもの様子を知ることができるので、とても有益な情報だと思います。

20歳に判定を受けて療育手帳を交付された場合は、その後は一生そのまま療育手帳を持っていることができます。精神福祉手帳のように2年ごとに申請する必要がありません。



広島県 Pさん

病院に根気よく通うことが大切だと思います。

筆者よりひとこと

通常は病院からの診断書で手帳を申請しますが、「障害年金」を受給している場合は、診断書がなくても障がい者手帳を取得することが可能です。障がい者手帳があると、バスなどの運賃の減免であったり、収入状況によってはNHKの受信料の免除であったり、さまざまな減免制度を使うことが出来ます。

3

障害基礎年金／障害厚生年金

申請難易度 ★★★★★ かなりややこしい

費用負担 8000～2万（病院による）

申請先 病院と年金事務所

待ち期間 4～6ヶ月くらい

病気やけが、障害で生活・仕事が制限される方で、直近1年ほど年金を払っていた方が受け取ることができる年金です。申請は少し大変なのですが、がんばって申請して、申請が通ると、

2ヶ月に一度、12～16万円くらいの年金が入ります。

皆さんからの体験談・アドバイス



広島県 Pさん

過去障害のせいで不自由に感じたことを頑張って思い出して書き出し、
医者の診断書と整合性が出るよう調整できたら、社労士は不要だと思います。



神奈川県 Hさん

丁寧に解説している YouTube は参考になりました。



Eさん

障害年金の申請はとにかく大変と聞いたことがあったので身構えていましたが、なんとかやってみようと思い立てから、準備・申請などの半年ほどの期間を経てついに受給決定に至りました。

はじめ、いつも診てもらっているお医者さんに相談したところ、**まずは近くの年金事務所に行って聞いてみる**といいよと言われ、その通りにしました。

体調が優れないためろくに働けておらず、時間だけはあったので、年金事務所とお医者さんに通い、協力を仰ぎながら、順を追ってひとつひとつ書類を準備していきました。時間と手間はかかりましたが、少しずつこなしていくと、**おそれていたよりはスムーズに進めることができました。**

障害年金は、受けることができたならかなり違うと思うので、申請大変なのかな、という理由で踏みとどまっている方がいたら「**少しずつでもやってみませんか**」と背中を押してあげたいです。



東日本 Kさん

色々な支援があります。
大変な思いをされている方は、ぜひ活用して欲しいと思います。



熊本県 Mさん

障害年金は、年金を納付してないともらえない時があります。
出来れば年金を納付していたほうが良いです。



東京都 Mさん

障害年金を受給するのは大変です。お金も時間も手間もかかります。
でも一度申請してしまえば二ヶ月に一度決まったお金が振り込まれます。
わたしは障害年金で生活しているので
多少苦労があってもエイヤツと申請して良かったと思っています。

筆者よりひとこと

制度が煩雑で、申請が難しいと言われている障害年金。筆者も受給していますが、確かに申請は大変でした。

気をつけたいのは、「直近1年ぐらい年金を納めていないと受給されないことがある」という点です。

年金を納めるのが難しい状況になってきている人は、早めに減免のお願いをしにいたり、社会福祉協議会に相談してみたりしてください。

私は発達障害と二次障害のふたつで申請しましたが、発達障害の場合は5歳ぐらいからの自分の状況をひたすら書いていかないといけません。（うつや双極性障害など疾病の場合は発症してからの状況を書きます）
大変でした。

でも、ひと月あたり6～7万ほど入ってくるのはかなり大きいです。難しい場合は、通っている病院にいるソーシャルワーカーさんに助けを求めることもできますから、困っている人はぜひ検討してみてください。

4

生活保護

申請難易度 ★★★★★ 水際作戦に翻弄される

費用負担 かからない

申請先 役所（福祉課）など

待ち期間 1ヶ月以内

困窮世帯を対象に、必要な支援を行ってくれます。

皆さんからの体験談・アドバイス



愛知県 Sさん

生活保護を申請してみたいがいろいろな条件があり難しそうだなと感じる方でも、**市役所などの福祉課に相談してみてください。**
困っていることを箇条書きにして、～理由で申請できたらしたいとまとめておくと楽です。
DVや家庭環境などももちろん考慮されるので怖がらずに相談してみてくださいと私がうれしいです。

筆者よりひとこと

お金がなくて生活することができないと感じたら、

- ・市役所の福祉課
 - ・全国の社会福祉協議会
- などが話を聞いてくれます。

また、ひとりで申請をする自信がない方向けに、無料で伴走してくれる（書類記入を手伝ってくれたり、一緒に申請に行ってくれたり）ような NPO 法人も多くあります。

どうしようもなくなる前に、必ず相談を！

宣伝コーナー

シェアアトリエ キノコファクトリーのねじろへ いらっしゃい



熊本市中央区水前寺の某所（住所非公開）で、シェアアトリエというものをやっています。

場所を画材を貸し出して、みんなで絵を描いたり、おしゃべりしたり。

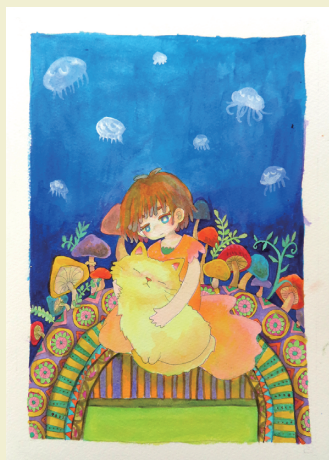
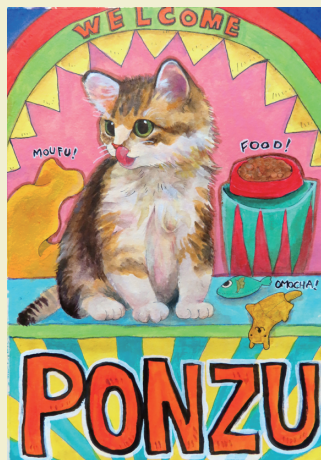
猫がいるので、アレルギーの方は街のあちこちで開催される「出張ねじろ」（いろいろな場所を借りて開催するお絵かき会）にお越しください！



ねじろのウェブサイトはこちら

<https://nejiro.kinocofactory.work/>

キノコファクトリーは 絵を描くのが好きです



ウェブサイトに絵をみにきてね

<https://kinocofactory.work/>

もしくは「キノコファクトリー」で検索



特別ひろく

体調管理シート

わたくしキノコファクトリーは、セルフモニタリングが大の苦手です。

疲れていることに気づかずに突っ走って、急に動けなくなって周りに迷惑をかけることがよくあります。

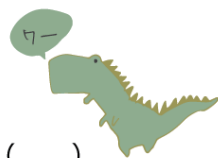
そこで、毎日寝る前に書くことで日々の体調の移り変わりに気づくことができるようなシートを作ってみました。

右のページをコピーして使ってください。

これを永遠にずっと書き続けるというよりは、一定期間毎夜書いてみることで「体調が悪くなる前のパターン」みたいなものをつかみ、最終的には何も書かなくても「あ、これは体調が悪くなりかけているな」と自分で気づくことができるようになるのを目指したいところです。



体調管理シート



年 月 日 ()

●今日の眠りは

よく寝た / まあ寝た / ふつう / やや眠れなかった / 全然眠れなかった

●今日のからだの調子は

よかった / まあよかった / ふつう / 悪かった / とても悪かった

具体的にどうだったか (自由記入)

●今日のこころの調子は

よかった / まあよかった / ふつう / 悪かった / とても悪かった

具体的にどうだったか (自由記入)

●今日あったいいこと

●今日あったいやなこと

●明日やること一覧

時間	やること	時間	やること
:	<input type="checkbox"/> チェック	:	<input type="checkbox"/> チェック
:	<input type="checkbox"/> チェック	:	<input type="checkbox"/> チェック
:	<input type="checkbox"/> チェック	:	<input type="checkbox"/> チェック

投稿募集中！

「TSURAI」に、絵やコラムを載せてみませんか？



「TSURAI」では、あなたの絵やコラム、詩歌など、掲載する作品を募集しています。

ご自分の思いをこめたコラム（病気の事に関するものでなくとも構いません）や、イラスト・絵画、写真、詩、ちょっとしたライフハックなど、みなさんに見てもらいたいものをぜひご投稿ください！

ハンドメイド作品の写真などでもよいですし、ご自作の楽曲 URL に飛ぶ QR コードでもよいですし、誌面に載せられるものなら何でも。

冊子の性質上、18 禁のものは載せられませんが、それ以外でしたら大丈夫です。

ピンときた方はぜひ、下記 URL からサイトに飛んで、お問合せフォームからご投稿ください。



<https://tsurai.kinocofactory.work/>

「情報提供・作品投稿」のページを御覧ください。





次号もお楽しみに！



印刷業者さん：プリントパック

発行年月：2024 年 8 月

発行者：キノコファクトリー（たかの）

連絡先：info@kinocofactory.work

ご意見・ご感想・ご提案お寄せください。



