



## つながるプロジェクトについて

ぽーとからすやまでは、お互いに支え合いながら生活できる地域を目指しています。現時点では試行的に不定期開催ですが、これまでに園芸やランチ会、おしゃべり会等を開催しました。今後も参加者を受け付けています。また、このプロジェクトのプログラムを企画運営してくださる方も募集しています。

### 社会福祉法人武蔵野会 烏山地域障害者相談支援センター ぽーとからすやま



ホームページ  
QRコード

連絡先 TEL 03-5357-8760 FAX 03-5357-8761  
Mail support@port-karasuyama.jp  
住所 世田谷区南烏山1-13-16  
※道がわからない方はお問い合わせください。

開設時間 月曜日～土曜日 午前8時30分～午後5時  
※祝日・年末年始を除く

# たとえば、こういうサービスが使えます。

## 自宅での生活

### 居宅介護

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 計画

ヘルパーが自宅を訪問し、入浴や排泄、調理、掃除など生活全般にわたる支援を受ける。

### 重度障害者等包括支援

④ ⑤ ⑥ 計画

介護の必要性がとて高い方の生活を支えるため、複数のサービスを厚く組み合わせた支援を受ける。

## 日中の活動

### 生活介護

② ③ ④ ⑤ ⑥ 計画

介護の必要性がとて高い方の生活を支えるため、複数のサービスを厚く組み合わせた支援を受ける。

※50歳以上は区分2以上で利用可能。施設入所者は区分4以上。50歳以上は区分3以上が対象。

## 住まい

### 施設入所支援

③ ④ ⑤ ⑥ 計画

施設に入所し夜間や休日に入浴や排泄、食事の介助を受ける。

※50歳以上は区分3以上で利用可能。

### po!n+s 体験利用

福祉サービスの正規利用の前には、数日間の体験利用が必要です。

#### 記号の見方

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ …障害支援区分認定調査による該当する障害支援区分が必要です。  
計画 …指定一般・特定相談支援事業所によるサービス等利用計画の作成が必要です。

### 短期入所

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 計画

ショートステイともいう。「もしも」の時に短い期間、グループホームなどに宿泊する。家族の介護負担を軽減したいときにも利用できる。

### 重度訪問看護

⑥ 計画

重度の障害があっても自宅で生活できるように、生活全般の支援を総合的に受ける。

### 療養介護

⑤ ⑥ 計画

医療機関でリハビリや看護、介護、日常生活などの支援を受ける。

※区分6はALS患者等気管切開を伴う呼吸管理を行っている方。区分5以上は筋ジストロフィー患者・重症心身障害者が対象。

### グループホーム

計画

夜間や休日、世話人の支援を受けながら生活する。一人暮らしよりも孤立感や不安感の解消につながる。利用期間が原則3年の「通過型」と利用期限のない「滞在型」がある。

※介護サービスを利用するには区分が必要。

## 就 労

### 就労移行支援

計画

企業への就労を目指し、就労に必要なスキルを身につける。就労に向けた訓練の場なので、収入は得られない。利用期間は原則2年。

### 就労定着支援

計画

一般就労した方の就労や生活面の相談支援を受ける。利用上限は3年。

### 就労継続支援（A型）

計画

65歳以下の方が労働者として雇用され、一般企業への就労を目指す。収入が得られる。利用期間の定めはない。

### 就労継続支援（B型）

計画

一般企業への就労が難しい方が就労機会と生産活動を通して、次のステップを目指す。工賃が得られる。利用期間の定めはない。

## 移 動

### 同行援護

2 3 4 5 6 計画

視覚障害のある方の外出付き添いや、代筆・代読の支援を受ける。

※身体介護が必要な方は区分2以上が対象。  
身体介護が不要な方は区分は不要。

### 行動援護

3 4 5 6 計画

知的障害や精神障害により、行動するときに危険回避や外出先の不安感が収まるよう支援を受ける。

### 移動支援

外出がスムーズにできるよう、移動に付き添ってもらう。通勤や定期通院には利用できない。（定期通院には居宅介護の通院等介助を利用する）

## つ な が り

### 地域活動支援センター

創作や作業を通して、日中の居場所や地域との関わりをつくる。

### po!n+s 利用する事業所

世田谷区に居住していても、区外の福祉サービスの利用ができます。通所の場合には交通費がかかります。また、事業所が自宅に訪問する際、交通費の実費負担が必要になる場合があります。

### po!n+s 利用料の負担

利用料の1割負担や食費や光熱水費の実費負担が必要です。ただし、世帯の収入状況による負担限度額や減免措置が定められています。

## 訓練

### 自立訓練（機能・生活）

計画

自立した日常生活や社会生活が送れるよう、身体機能や生活能力の向上に必要な支援を受ける。

※機能訓練は身体障害・難病患者等が対象。  
生活訓練は知的障害・精神障害等が対象。

## 相談

### 計画相談支援

福祉サービスが利用できるよう、きめ細かい調整をしてもらう。サービス等利用計画の作成依頼をする。

### 地域定着支援

1人暮らしをしている方がいつでも連絡や相談が受けられるよう、見守ってもらう。

## 医療 看護 通院

### デイケア

同じ立場の人たちと一緒に様々なプログラム活動を通し、リハビリを楽しみながらよりよい社会参加を目指す。

### 自立支援医療（精神通院医療）

医療費が原則一割負担になります（収入による軽減あり）。申請には医師の診断書が必要です。精神保健福祉手帳と同時申請の場合には、手帳用の診断書で代用できます。

### 自立生活援助

計画

入所施設やグループホームを利用していた方で、1人暮らしに向け、日常生活に必要なスキルを身につける。利用期間は1年。

### 地域移行支援

入所施設や病院からの退所・退院を目指し、計画的に探しや通所先探しに必要な支援を受ける。

### po!n+s 相談支援事業所

計画相談支援などは「相談支援事業所」で提供されます。福祉サービスに関する相談が受けられます。

### 訪問看護

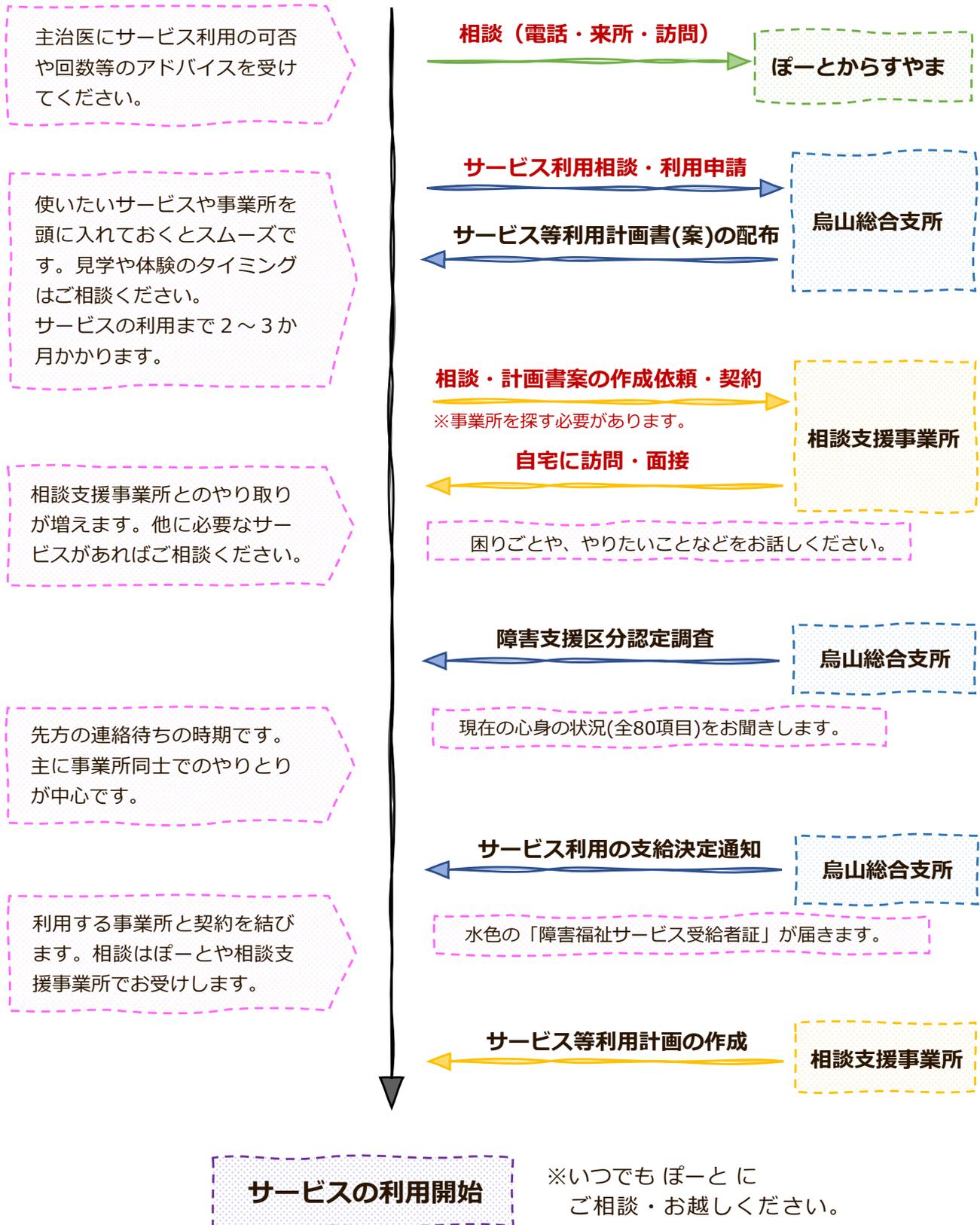
看護師が自宅を訪問し、医療的ケアや服薬管理を受ける。

### po!n+s 医師のアドバイス

福祉サービスを利用するときは、主治医に利用に関するご助言をいただきます。

# サービスを利用するまでの流れ

利用を希望するサービスによって手続きの流れは異なります。詳細はお問い合わせください。



# 地域生活をめざす方へ



## アパート

家賃53,700円（生活保護受給の場合）

- スーパーや通院先のアクセス
- 家賃の支払 家具の購入



### ● 入居までの流れ ●

- ① 住みたいエリアや物件を絞る  
（インターネットが便利！）
- ② 不動産会社に出向き、相談する
- ③ 気に入った物件の内見  
（生活環境や敷金礼金の確認…）
- ④ 契約、水光熱の開通手続きなど
- ⑤ 引越、入居

### po!n+s 物件の探し方

アパートを探す前に賃料や居住地域、階数など希望する条件を考えましょう。物件はパソコン等の賃貸サイトで確認するとイメージがふくらみ、時間の節約になります。

不動産会社は共通のサイトで物件を検索しています。そのため複数の不動産会社を訪問する必要はありません。

ただ、不動産会社独自の情報網や公開していない物件もあるので、時間や余力があればいくつかの不動産会社に相談するのも一つの方法です。

敷金・礼金が不要な物件、インターネット環境のある物件など様々です。また、民間の賃貸住宅だけでなく、公営住宅を探す方法もあります。タイミングや運もありますが、根気よく探していく必要があります。

### po!n+s 保証人のこと

アパートを借りる場合、連帯保証人を探す必要があります。しかし、家族や知人で候補者が見つからない場合には、家賃保証会社への加入で入居が認められることもあります。

世田谷トラストまちづくり（住まいサポートセンター）では、障害のある方等のアパート等への入居がスムーズにいくよう「保証会社紹介制度」を設けています。世田谷区に2年以上居住し、障害者手帳等を所持していれば利用できます。

### po!n+s 自分のお城づくり

落ち着いて生活できるまでには、日用品の購入や水光熱の開栓、家具の組立・配置、テレビの初期設定などたくさんあります。大変ですが「自分のお城」をつくる第一歩です。

# 地域生活をめざす方へ



## グループホーム

目安家賃 5～8万円  
(補助金あり 月額利用料あり)

- 相談体制 通院先までのアクセス
- 家具の有無 食事の有無



### ● 入居までの流れ ●

- ① 烏山総合支所や相談支援事業所に相談
- ② グループホームに問い合わせる  
(支援体制や空き状況、見学の可否を確認しましょう。)
- ③ 烏山総合支所で利用手続き
- ④ 気になるグループホームで体験利用
- ⑤ 契約、入居

### po!n+s

#### 「通過型」と「滞在型」

通過型は3年を目途に一人暮らしなどができるように生活スキルやコミュニケーションを身につけ、アパート等での生活を目指します。滞在型と比較し空室が出やすいため、タイミングよく利用できることもあります。

滞在型は原則として利用期間を定めず、利用者のペースに合わせて自立に向けたスキルを身につけます。すぐに空室が見つけれないこともありますが、最近は滞在型の居室を設けたグループホームが設置され始めています。

### po!n+s 食事のこと

精神障害のある方を対象にしたグループホームの多くは、食事の提供がありません。通常はコンビニでお弁当を購入したり、外食したりして食事をとります。しかし、最近はバランスのよい食事を提供するグループホームも増えていきます。

### po!n+s 世話人のこと

世話人を24時間体制で配置するグループホームや一部の時間帯に限り配置するグループホームもあります。パンフレットだけではわからないことも多いですから、電話や見学で確認する必要があります。病状が悪化した時などの緊急時の確認もしておくといでしょう。

# 地域生活を目指す方へ



## 地域移行に向けた9のこと

### 早い時期から退院を目指す

「退院したい」という将来に希望を持つことが大切です。地域生活への不安やハードルは付きものですが、具体的な準備をしながら解消されていきます。

### 退院後の計画を立てる

利用したい福祉サービスや住みたい場所、やりたいことを思いつくまま書き出しましょう。最初はぼんやりしてますが、表現していくと少しずつ形になっていきます。

### 支援者を見つけ、たくさんの情報を得る

家族や友人、福祉サービスの職員などをみつけたり、たくさんの正しい情報を持っていると、それは自信や力につながります。

### 病院スタッフの助言や服薬を守る

病院スタッフは病状をよく知っています。「大変だなあ」と思うときにも助言を守り、服薬管理することで地域生活に一步近づきます。

### 問題への対処方法・SOSの発信方法を知る

イライラしたとき、不安になったとき、困ったとき…。オリジナルの解決法や相談先を見つけておくと安心です。クライシスプランの作成にも役立ちます。

### 家事（料理・掃除・金銭管理など）を身につける

毎日の努力の積み重ねが地域生活につながります。ヘルパーさんと退院後に練習したいことを明確にしていくことも必要です。スマートフォンの活用もおススメです。

### 外出・外泊を繰り返す

地域生活の練習を繰り返しながら自信をつけていきます。外出や外泊の時間を使ってポイントカードを作ったり、自分の居場所を発見します。

### 趣味を探し、ライフスタイルを組み立てる

地域で生活するには、自分の時間（余暇時間）の過ごし方が大切です。新しい趣味を見つけたり、自分らしいライフスタイルを組み立てていきます。

### 退院や将来をあきらめない

何よりも「退院する」「将来〇〇する」という意思を持ち続けることが大切です。気持ちの持続は大変ですが、多くの支援者があなたの退院を応援しています。

## poi+n+s 障害者手帳

複数の障害者手帳を所持することができます。日常生活で割引が適用されるほか、「都営交通乗車券」があると外出の幅も広がります。



▲ 療育手帳



▲ 身体障害者手帳  
障害支援区分の申請に必要



▲ 精神保健福祉手帳  
2年ごとに更新が必要

## poi+n+s 受給者証

「受給者証」には医療機関用と障害福祉サービス用の2種類があります。

**自立支援医療受給者証(精神通院)** 見本

次回の更新申請時は診断書が原則不要です  
(注:ただし、有効期限が過ぎてからの再更新申請は診断書が必要です)  
次回の更新申請は令和 年 月 日から 年 月 日まで  
手続きできます。

取扱窓口名	公費負担者番号
受給者番号	負担者番号
受給者氏名	男 生年月日 昭和 年 月 日
住所	
有効期間	公費負担 令和 年 月 日から 令和 年 月 日まで
医療費助成	
月額自己負担上限額	円 高額医療取組者 (重度かつ継続)
医療機関名称	
医療機関所在地	
薬局名称	
薬局所在地	
名称	
所在地	

○裏面参照のこと。

▲ 自立支援医療受給者証(精神医療通院)  
申請後、受給者証が手元に来るまで、支給認定申請書を窓口にお見せください。ほかに「更生医療」と「育成医療」があります。更新が必要です。

(一) 見本

**障害福祉サービス受給者証**

受給者証番号	
支給決定障害者等	居住地
	フリガナ
	氏名
	生年月日
児童	フリガナ
	氏名
	生年月日
	障害種別
	交付年月日
	市町村番号
支給市町村名及び印	

▲ 障害福祉サービス受給者証  
障害福祉サービスを利用するときに必要です。定期的な認定調査による更新があります。

# po!n+s サービス等利用計画

「サービス等利用計画」は、特別な研修を受けた相談支援専門員が作成します。定期的にご本人にお会いし、必要なサービスが十分に受けられているかを確認してもらうことができます。ご本人やご家族が作成する「セルフプラン」も選択できます。

利用者氏名		相談支援事業者		担当者名		作成日		
受給者証番号		障害支援区分		利用者負担上限		有効期限		
本人(家族)の主訴:		総合的な援助の方針		サービス提供のチーム		モニタリング期間		
目標とする生活								
活動 目標	アセスメント領域と現在の領域	本人の困っていること	本人の希望	総合的課題	目標	達成時期	サービス種別 内容 種類 頻度 担当者	留意事項
	生活 目標							
日常生活 状況 留意 事項	活動目標	課題(支援者の視点)	家族の希望	1				
	生活目標			2				
経済 状況	活動目標							
	生活目標							
仕事・ 学業	活動目標							
	生活目標			3				
社会的 状況	活動目標							
	生活目標							
健康 状況	活動目標							
	生活目標							
社会 参加	活動目標							
	生活目標							
その他	活動目標							
	生活目標							

本人への説明 年 月 日 本人署名

▲▼ サービス等利用計画 事業所によって書式は違います。2～4ページに **計画** と記載されているサービスを利用するときに必要な書類です。

サービス等利用計画・障害児支援利用計画(例)								
利用者氏名(実名氏名)	障害支援区分	相談支援事業者名						
保護者氏名	本人との関係							
障害種別サービス受給者証番号	利用者負担上限額	計画作成担当者						
地域相談支援受給者証番号	通所受給者証番号							
計画作成日	モニタリング期間(開始年月)	利用者同意書名						
利用者及びその家族の生活に対する意向(希望する生活)								
総合的な援助の方針								
長期目標								
短期目標								
優先順位	解決すべき課題(本人のニーズ)	支援目標	達成時期	福祉サービス等		課題解決のための本人の役割	評価時期	その他留意事項
				種類・内容・量(頻度・時間)	提供事業者名(担当者名・電話)			
1								
2								
3								
4								
5								
6								