

# 困ったときに相談するところ

困ったときや 福祉サービスを利用したいときには 次の人たちが支援してくれます。  
相談先の電話番号や名前は自分で記入してください。



相談内容	問い合わせ先	電話番号	担当者
障害に関わる相談全般 自立生活アシスタント 成年後見制度 ホームヘルパー ガイドヘルパー 医療費負担 など	港南区役所 障害者支援担当  港南区基幹相談支援センター (そよかげの家)	045-847-8459  045-370-7502	
あんしんセンター	港南区社会福祉協議会	045-841-0256	
障害基礎年金	港南区役所国民年金係	045-847-8421	
後見的支援制度	すまいる港南	045-841-8410	
精神障害に関わる相談	港南区生活支援センター	045-842-6300	

相談先	電話番号	担当者
施設・作業所・地域活動ホーム(日中活動先)		
グループホームの世話人		
民生委員		
地域ケアプラザ		
自立生活アシスタント		
就労支援センター		
ホームヘルパー		
ガイドヘルパー		

# 自分で決める 自分の暮らし

このパンフレットは 福祉の制度や あなたが利用できる  
福祉サービスを紹介するためにつくりました。自分の暮らし  
を考えるヒントをみつけて 自分らしい暮らしを つくって  
いきましょう。わからないときには 一人で悩まないで  
一緒に考えていきましょう。

## 住むところ



## 支えてくれる人



## お金のこと



## 健康のこと



## 相談するところ



## 仕事のこと



【制作】港南区自立支援協議会  
【挿絵】安永 太郎  
(NPO法人ぞうの歌)

港南区役所 高齢・障害支援課  
横浜市港南区港南4-2-10  
☎ 045-847-8459 FAX 045-845-9809

平成29年3月発行



# 福祉の制度やサービスのご紹介

## 住むところ

### ① 家族と暮らす

お父さん お母さん 兄弟 姉妹と暮らす。家事など自分でできることは、進んでやりましょう。将来 どのような暮らしをしたいか 家族と話し合いながら 生活する力をつけていきましょう。

### ② 一人で暮らす・パートナーと暮らす

アパートなどで ひとり暮らしをしてみたいと思いませんか？ 体験して できることと できないことを あなた自身で知ることが大切です。できることは 自分でやって できないことは 支援を お願いしましょう。条件が合えば 市営住宅や県営住宅の 申し込みを することもできます。

### ③ グループホームで暮らす

「家を出て 自立したい」「でも ひとりでは 自信がない」そんなときにグループホームの 制度があります。4～7人の仲間と一緒に暮らし、世話人や職員が支援をしてくれます。1か月7～10万円くらいのお金がかかります。昼間は作業所や施設、会社に勤めている人もいます。休みの日は自宅に帰ったり ホームで過ごしたり、ガイドヘルパーと余暇に出かけたり それぞれ過ごします。なかには、体験入居ができるホームもあります。



#### 【一日の流れ 一例】

7時	起床	洗面・着替え	食事
9時	出発	（日中活動・仕事）	
16時	帰宅	自由時間・入浴	
18時半	夕食	だんらん	
21時	就寝		

#### 【職員配置（例）】

15:00～翌10:00 / 12:30～20:30

※夜間職員が配置される所とそうでない所があります。  
※ホームによって異なります。  
※風邪などで欠席の場合は職員が配置されます。

### ④ 施設（訓練施設）で暮らす

入所施設は 多くの仲間と一緒に暮らしながら 地域の中で生活していくために 訓練を受けたり 準備したりする ところです。将来グループホームにうつることもできます。

## お金のこと



### 港南区社会福祉協議会 あんしんセンター

日常生活に必要なお金の出入りを代わりに行います。ご自宅に置いておくには不安な大切な書類があれば、預かることもできます。

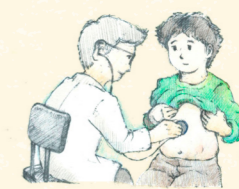
### 年金

障害のある人は 20歳になると「障害基礎年金」の請求をすることができます。

### 成年後見制度

日々の金銭管理など一人で決めたり 手続きしたりするのが難しい事について 支援してくれる人を 成年後見人（または保佐人、補助人）といいます。成年後見人が必要な時は 家庭裁判所に お願いして決めてもらいます。

## 健康のこと



### ホームヘルパー

食事を作ってもらったり買い物にいたり、洗濯や掃除など あなたができないこと、苦手なことを 手伝ってくれます。

### ガイドヘルパー

病院や銀行 区役所など 一人では外出できないときに一緒に 行ってくれます。外出先で手続きなどがわからないときも 説明して手伝ってくれます。余暇活動で休日の外出などでも利用できます。

### 医療

体調を崩した時に 相談できるように かかりつけ医を持ちましょう。気持ちがふさいだりして 精神科につづいて通う必要ができたとき 精神科の医療費負担が少なくなる制度があります。

## 支えてくれる人



### 自立生活アシスタント

ひとり暮らしをしている人や 親から自立して暮らしたい人 グループホームから出て 生活したい人などのところに行って 相談しながら 自立生活のお手伝いをします。

### 後見的支援制度（すまいる港南）

将来「これがやりたい」という気持ちや 心配なことについて話を聞き これからの暮らしについて 一緒に考えていきます。

## 仕事のこと

私たちは 学校を卒業して 社会人になると はたらくようになります。障害があっても できる仕事はたくさんあります。障害のある方が 安心してはたらくように 「横浜市障害者就労支援センター」という 機関があります。仕事をしたいときや はたらく中で 困ったことがあったら 相談しましょう。

