

# 発達凸凹 にじいろハンドブック

～18歳からの支援～





このハンドブックは、静岡市内のペアレントメンター（※）が意見を出しあって作りました。

（個性なお子さんを持つ）先輩お母さんたちの子育て経験の中で、知りたかった情報、困ったときの相談先、子どもの成長に応じた教育、福祉、医療などの地域情報をまとめています。メンターによるリアルな体験談や、ちょっとした本音も入れました。

今、お子さんの発達に不安を抱え、対応に悩まれ、つらさや孤独感を感じている皆さんに、ひとりではなく仲間や支援者がいることを知っていただけたらと思います。このハンドブックが、皆さんが前を向くことへの手助けとなれたら、嬉しいです。なお、体験談についてはペアレントメンターや当事者からのエピソードですが、個人が特定できないよう一部改変してあることをご了承ください。あくまでも個人の経験をもとにして作成しております。すべての方に当てはまるわけではありませんので、お困りの際は関係機関等にご相談ください。

※ペアレント・メンターとは、

自らも発達障害のある子育てを経験し、かつ相談支援に関する一定のトレーニングを受けた親を指します。メンターは、同じような発達障害のある子どもをもつ親に対して、共感的なサポートを行い、地域資源についての情報を提供することができます。高い共感性に基づくメンターによる支援は、専門家による支援とは違った効果があることが指摘され、厚生労働省においても有効な家族支援システムとして推奨されています。

# 「発達凸凹 にじいろハンドブック」 18歳からの支援 目次

こんな時どうする？早見表（教育・就労について）……………4  
18歳以降の支援に必要なもの「合理的配慮について」……………6

## 第1章《大学等での発達障害支援》

01 大学等入試時の配慮……………8  
02 大学等入学後の配慮……………10  
03 大学等内での就職支援……………16

## 第2章《就労について》

働く前に考えておきたい大事なこと……………17  
01 一般企業への就職（診断名を伝えない、または就職後に診断がついた場合）19  
02 一般企業への就職（障害者雇用の場合）……………20  
03 就労支援機関の利用……………21  
1）障害の有無にかかわらず利用できる就労支援機関  
・しずおかジョブステーション  
・静岡地域若者サポートステーション（静岡サポステ）  
・ハローワーク  
2）障害がある方向けの就労支援機関  
・ハローワークの障害者関連窓口  
・静岡障害者職業センター  
・就労移行支援事業所  
・就労継続支援A型・B型事業所  
・障害者就業・生活支援センター

## 第3章《福祉サービスや制度について》

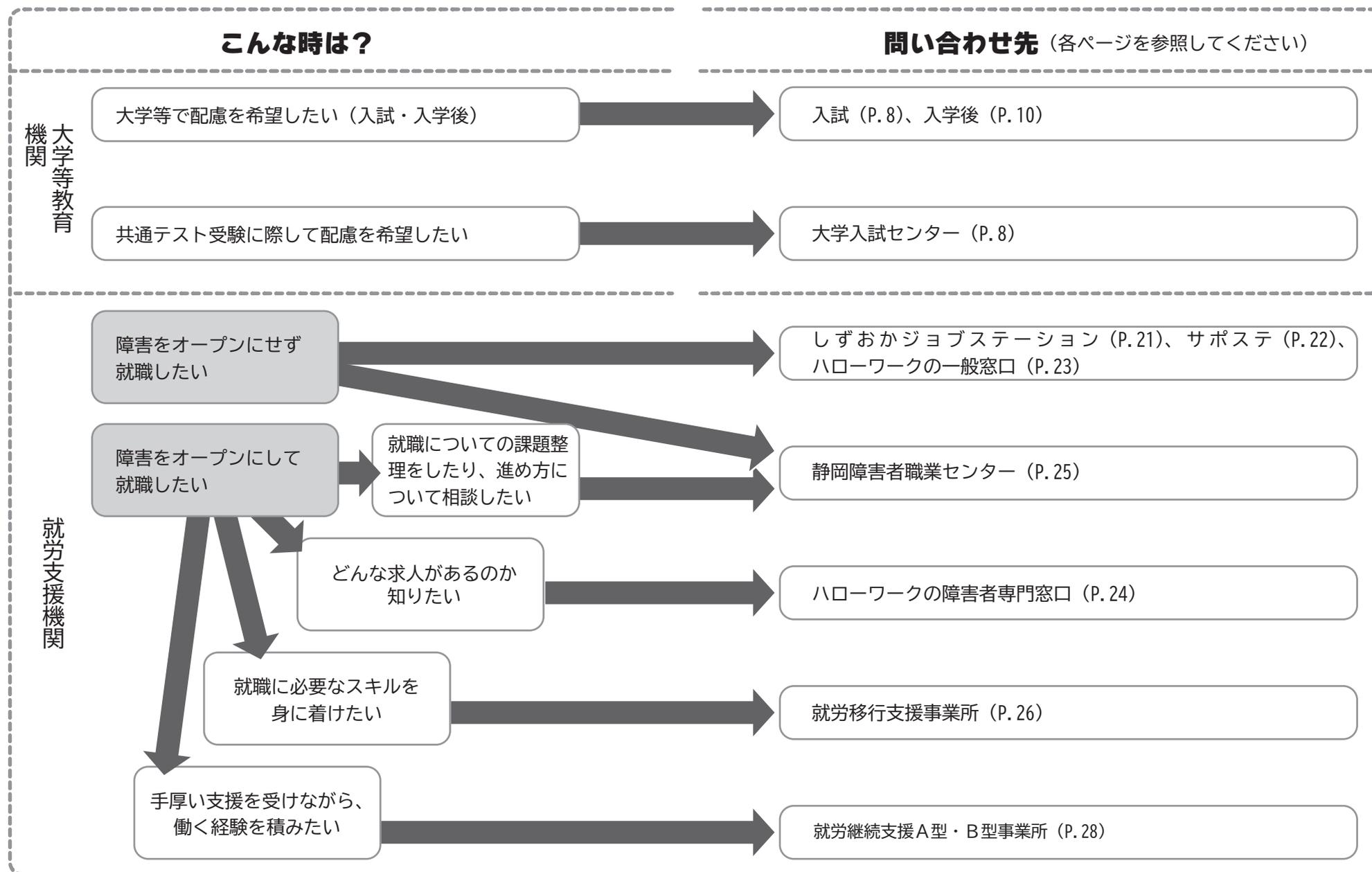
障害福祉サービスとは？……………31  
こんな時どうする？早見表（社会福祉制度について）……………32  
01 障害福祉サービスを使うには？……………34  
02 障害者手帳とは……………38  
03 家事援助とは……………40  
04 短期入所（ショートステイ）とは……………41  
05 グループホームとは……………42  
06 自立訓練（生活訓練）とは……………43  
福祉型大学（福祉型カレッジ）について  
07 地域活動支援センターとは……………44  
08 移動支援とは……………45  
09 自立支援医療（精神通院医療）とは……………48  
10 障害年金とは……………49  
11 成年後見制度とは……………52  
12 日常生活自立支援事業とは……………54  
13 その他のサービス……………55  
14 将来を見据えて～親ができること～……………56  
15 その他支援機関について……………59

マイストーリー1 大学生の家族からの話……………62  
マイストーリー2 就職後に診断がついて配慮を受けた方の話……………65  
マイストーリー3 診断名をオープンにして、再就職された方の話……………67

支援機関 連絡先一覧……………69



# こんな時どうする？ 早見表（教育・就労について）



# 第1章 大学等での 発達障害支援



## 18歳以降の支援に必要なもの「合理的配慮について」

本ハンドブックは、「育てにくさを感じたら にじいろ子育てハンドブック 0～18歳の支援」の続編として作成されました。0～18歳の支援では「子どものころに診断を受けた場合、保護者はどう動くが良いか」という話がほとんどでしたが、本ハンドブックでは「本人はこう動いた」というお話が多く出てきます。

例えば、日本では進学や就職の際、支援を必要とされる方に対してさまざまな合理的配慮※が行われています。これまで、障害を持つ方が未成年の場合は、周囲とのやりとりを保護者が中心となり行ってきたことでしょう。しかしご本人が成人になると、合理的配慮は基本的に「本人から配慮申請を行うもの」とされます。この点は18歳以前の支援のあり方と大きく異なる点と言えます。さらに、合理的配慮を求める上で「それまでの支援歴」や「手帳の有無」「診断書の提出」「医師の意見書」などを求められることもあり、発達障害をもつ本人にとっては申請すらハードルが高く、あきらめてしまうことも多いと聞きます。そんな時は、まず本人が所属する学校・職場などに連絡し、相談をすることが支援への大きな一歩となります。

第1章では大学等における合理的配慮、第2章では働きたい時（仕事探し・訓練等を含む）に受けられるサービス等について説明していますので、詳しくは各章をご覧ください。

また、この冊子を手取る方は保護者・支援者の方が多いかと思いますが、障害を持つ当事者の方のインタビューも掲載しております。第3章では発達障害の方が利用できる社会福祉制度についてもご紹介しております。当事者の方のご希望があればぜひ一緒にお読みいただき、今後の支援についてご本人と一緒に考えていただくと幸いです。

※合理的配慮とは・・・

障害者が他の者との平等を基礎として全ての人権及び基本的自由を享有し、又は行使することを確保するための必要かつ適当な変更及び調整であって、特定の場合において必要とされるものであり、かつ、均衡を失した又は過度の負担を課さないものをいう。  
（「障害者の権利に関する条約（略称：障害者権利条約）」「第二条 定義」）



文部科学省「障害のある学生の修学支援に関する検討会報告」において、合理的配慮の「大学等における基本的な考え方」が以下のように述べられています。

「障害のある学生が、他の者と平等に「教育を受ける権利」を享有・行使することを確保するために、大学等が行う必要かつ適当な変更・調整で、大学等において教育を受ける場合に個別に必要とされるものであり、かつ、大学等に対して、体制面、財政面において、均衡を失した又は過度の負担（以下、過重な負担）を課さないもの」（文部科学省HP：「障害のある学生の修学支援に関する検討会報告」より引用）

また、独立行政法人日本学生支援機構の「障害学生に関する紛争の防止・解決等事例集」（令和5年6月21日最終更新）では以下のように書かれています。

「平成28年4月に施行された障害者差別解消法及び令和3年6月に公布された改正障害者差別解消法（注）によって、国公立、私立を問わず、すべての大学等において、不当な差別的取扱いの禁止及び合理的配慮の不提供の禁止が法的義務とされることになりました。」  
（注）改正障害者差別解消法は令和6年4月施行

つまり、令和6年4月より私立学校も含めたすべての事業者に合理的配慮が義務付けられます。基本的には「障害を持っているという証明ができること（診断がついていたり手帳を持っていたりすること）」が必要になり、本人が配慮申請を行うことが求められます。「入試や学校内で合理的配慮を受けさせたい」と考える保護者の方は、まず本人に「特性の説明」「診断名がついていて、それをオープンにすると配慮を受けられること」を伝え、配慮を受けたいかどうかの意思確認が必要です。保護者から伝えるのが難しいと感じる場合は、主治医から伝えてもらうのも良いでしょう。

一例として、「大学入学共通テスト」「大学等在学中」での合理的配慮を次ページ以降に紹介します。進路選択や生活面のエピソードはP.12以降に掲載していますのでご覧ください。

# 01 大学等入試時の配慮

## 大学入学共通テストについて

(独立行政法人 大学入試センター HP「受験上の配慮案内」参照)

受験に際しての配慮申請の時期は例年、出願前であれば8月～9月下旬、出願と同じタイミングであれば、9月下旬から10月上旬になります。

申請には、医師による診断書や希望する配慮事項によっては状況報告書が求められます。これまでの取り組み（高校等での個別の教育支援計画・個別の指導計画の写しなど）が必要な場合もありますので、申請に何が必要か、確認しながら進めることが大切になります。大学入試センターでは、申請に基づき審査の上、配慮事項を決定します。なお、志願者問合せ専用電話で事前相談を随時受け付けています。

## 大学入学共通テストにおける主な受験上の配慮事項

### 〈すべての科目において配慮する事項の例〉

令和6年度入試の場合

- ・ 試験時間を1.3倍に延長
- ・ チェック解答(※)実施
- ・ 拡大文字問題冊子(文字の大きさが1.4倍もしくは2.2倍の大きさ)の配付
- ・ 監督官が読み上げる注意事項等を文書を用いて伝達する
- ・ 別室の設定
- ・ 試験室入り口まで付き添い者が同伴することを許可する

※ チェック解答とは、一般の解答用紙(マークシート)にマークすることが困難とされる人を対象にした、選択肢の数字などが書かれた解答用紙にチェックをする解答方法です。

### 〈リスニングにおいて配慮する事項の例〉

- ・ 試験時間を1.3倍に延長(連続方式)
- ・ 試験時間を1.3倍に延長(音止め方式)

大学入学共通テストだけでなく、推薦入試や国公立大学の二次試験、私立大学、短期大学や専門学校等の試験でも、同じような合理的配慮が行われております。事前に申請すると配慮が得られる場合もありますが、時期や内容によっては配慮が難しい場合もあります。また、大学入学共通テストの配慮申請を行っただけでは、国公立大学の入試での配慮申請をしたことにはなりませんので注意してください。配慮の具体的な内容・申請方法・申請時期などは、各学校によって異なります。オープンキャンパスや学校見学会を通じて、各学校の取り組みや授業の実際面を確認し、志望校を決める段階で、候補となる学校にあらかじめ相談・確認を取ると良いでしょう。

### 体験談



推薦入試に出願の際、合理的配慮を申請しました。面接の際、質問を紙に印刷してもらい、それを見ながら質問を読み上げてもらいました。(本人より)



入試で合理的配慮を得るには、「その前に1年程度、学校での配慮実績が必要」と学校で聞きました。サポート校だったので個別対応をかなりやってもらっていましたが、聴覚過敏があるため大勢いる試験会場でどうなるか不安でした。学校でやっていた個別支援やイヤーマフ着用などの工夫を文書でまとめてもらい、イヤーマフ着用での受験が認められました。入試で配慮を考えているなら早めに準備が必要です(家族の話の一部改変)

## 02 大学等入学後の配慮

高校と大学等との学び方の違い

	時間割	授業時間	人数	授業進行	評価方法
高校	決められている	50分～60分	30人前後	教科書中心	テスト・出席日数
大学等	自身で選択・登録することが多い	90分程度	数人～100人程度	講義中心（実習等が必須の場合もあり）	テスト・レポート・出席日数
困ること	履修登録が出来ない・漏れがある	集中が続かない	人数が多くて集中できない	授業によって進み方が異なり、混乱しやすい	時間内・期限内にレポートが書けない・休みがちになる

### 学内での配慮事項について

#### 履修登録の仕方の理解に関する困難さについて

（独立行政法人 日本学生支援機構「履修登録の仕方の理解に関する困難」HP 参照）

入学後に発達障害のある学生が最初につまずく可能性の高い場面として、授業の履修登録が挙げられます。大学では自分が履修する授業を自ら決定して登録していかなければなりません。その際には必修科目、選択科目、選択必修科目別に単位数の上限を考えながら受講する授業を選択していくという作業を行う必要があります。

発達障害のある学生の中には、こうした規則を上手く理解できないまま履修登録を行ってしまい、後になって必修単位の不足などの問題が生じたり、空き時間を作らずに授業時間割を詰めてしまい、授業参加が大変になるなど、スケジュール管理が難しい等の問題が生じる場合があります。

また、自分が抱える困難さや苦手さを克服しようとして、あえて自分の苦手とする内容の授業を選ぼうとする場合もあり、こうした授業選択をした学生の多くは、授業開始後に極めて高いストレスにさらされ、授業に出席できずに単位を落としてしまうだけでなく、他の授業にも悪影響が出てしまう可能性があります。

支援例：

- ・ 履修の登録に対する相談や補助
- ・ 講義内容の録音許可
- ・ 授業内容を PDF ファイルで送付
- ・ 本人の状況に応じて試験時間・レポート提出日を延長する 等

### 申請にあたって気をつけておきたい事

入学時に提出する書類の中に、障害等配慮事項を記入する欄があれば記入しておく、入学後スムーズに配慮が受けやすくなるでしょう。医師の診断書や知能検査の結果などの書類が必要になる場合もあります。

学校により窓口となる支援機関の名称は異なりますので、詳細については各大学に問い合わせしてください。

学内での配慮については、本人からの申請後、教員と連携して（学内で会議が開かれるなど、一定の手続きが行われた後）支援内容を決定し実施されます。

### 学校内での相談先

※名称は各学校によって異なります

#### ■障害学生支援室、学務課など：

障害のある学生に対して支援を行います。

- ・ 履修に関しての相談、学修上の配慮申請など受付
- ・ 学部学科や授業担当教員、関係部署との連携等を行っています。

#### ■学生相談室：

障害の有無にかかわらず、学生生活全般の悩みごとに関して相談を受け付けます。資格を持ったカウンセラー、教員等が対応します。

#### ■保健管理センター：

障害の有無にかかわらず、学生の健康に関する支援を行います。

「保健室のような場所」と考えるとイメージしやすいです。学校によっては保健師・看護師が常駐していたり、嘱託医が時々診察してくれるところもあります。

体験談

学校生活編



特に配慮をお願いせずに、専門学校に入学しました。コミュニケーションが苦手なことなどを自己紹介で言ったところ、話しかけやすい友人の紹介などの配慮をしてくれました。困っていることがないかなど、担任からよく声をかけられたそうです。(家族)



「聞き取るのが苦手なので履修の説明が一番前で聞きたい」と事前に配慮をお願いしていたのに、当日は他の学生が占領してしまって後ろの方でしか聞けなかった。具合も悪くなったので保健管理センターの先生に話したらその後個別で履修相談ができるように配慮してくれた。(本人の話を改変)



いろいろな手続きを本人名義ですることが多く、特に、奨学金の手続きには苦労しました。何度も事務室に行き、不備のチェックなど手続きに時間がかかったので、2年目からは早めの声掛けや、職員の方に時間を作っていただいたり等、お願いしました。(家族)



県外の大学に進学しました。転居にあたり、これまでお世話になってきた主治医からは自立支援医療と手帳の取得、進学先での転院を勧められました。全く不案内な土地ではありましたが、合格後つながることができた大学の保健センターの障がい学生支援担当のカウンセラーさんからご紹介していただいたり、自分たちでWebで探すなどして無事転院することができました。

大学独自の医療費助成制度を利用できることから自立医療支援(48ページ参照)は見合わせており、手帳の取得については検討中です。

親子で不安に思っていた履修登録も大学の学生さんによる履修相談会やカウンセラーさんにご相談しながら無事手続きできました。カウンセラーさんに定期的にご相談にのっていただきながら大学生活を送っています。(家族)



中学高校の系列の大学だったので、高校3年の担任から大学へ申し送りがありました。入学早々にスクールカウンセラーの面談を受けることができました。その後はカウンセラーよりも学務課の職員の方がよく声をかけてくださり、私とも連絡をとってくださって、履修届、単位の取得等の面倒をみてくださった感じです。

1.2年のころは困ったことがあると相談に行って一緒に解決してもらっていました。レポートの期限を延長していただいたり、教授と話す必要があるときには段取りをつけていただいたりしました。教科によっては学習支援をしていただけるところに空き時間に行ったりもしていました。ほんとに苦労したと思います。また、コロナ渦ではレポートの提出が多く、先生によって提出の仕方も支援の仕方も大きく違うので天手古舞だったと思います。自分で「支援学生ですが、、、」と先生にメールを送ることもありました。しかし、3年になるとなんとか今まで支援していただいたことを自分で活用して、先生に自分から声をかけて確認をとったり、卒論でも担当教授と相談しながらなんとなくやれるようになっていました。

理系なので実験をするために被験者を集めることやその研究成果を先生たちの前で発表することは本人にとってとても大変だったと思いますが、ゼミの友人と四苦八苦しなうやうやり遂げたようです。

私たち両親も大学に2度ほど伺って指導の先生と卒論の先生にお会いしました。特に何かあったわけではないですが、たくさんいる学生の中で、私たちが行くことで、本人を印象付けて覚えていただくって感じだったと思います。効果があつたかどうかはわかりません(笑)ただいつも支援をしてくださる学務課の方やキャリア支援課の方とお会いできたのはよかったと思います。大学では、保護者ができることはほとんどなく、本人が自分で何に困っているかわかって自分で相談できることが必要になるようです。診断書を提出した記憶はないので、まずは、自分はこういうことで困っていると言えることが必要で、さらにこうしてもらえると助かると言えると支援が受けられると感じました。(家族)

体験談

日常生活編



学割が使えるうちにと、高校卒業前に自動車学校に通いましたが、混んでいてスケジュールに余裕がなく、マイペースな子にはつらかったようですが、頑張りました。申し込み時の視力検査では、メガネの視力不足で、入校までにメガネを作り直すように言われ、慌てました。送迎バスがあり、最初は自宅付近での送迎を希望していましたが、他自動車学校の送迎バスと乗り場や時間が同じ時もあり、乗り間違いや予約したのに迎えがなかったなどのトラブルがあったので、最寄り駅送迎に変え、またトラブルがあった時に対応しやすくしました。(家族)



知り合いの人が『面倒見がいいよ』と教えてくれた自動車学校に大学1年の春休みに行くことにした。特にこれまで特別な支援を受けることなく何とかやってこれていたこと、本人希望により特性については触れなかった。けれど結果は自動車学校通学中2回中断というか行かなくなっていた。自動車学校の話の間くと、何だか歯切れの悪い返答。自動車学校に問い合わせ『しばらく来ていませんよ。』とわかる。本人は、『人をひいちゃうかもで怖い。』『心の準備のため、2年の夏休みに通いたかったのにお母さんが春休みに決めちゃったから。』との言い分。学校に特性伝えてからは、学科を含め個別に取得までのプランを立ててもらい、必要な連絡は個別にもらうことができ、ギリギリで取得できた。心の準備の大切さを母は学ぶ。(家族)



アルバイトの求人サイトは見れるし、求人誌ももらってることができる。けど、多すぎる情報から適切な求人を選択するのが難しいようで、『アルバイトやるよ！やるよ！』といいつつ、日々過ぎていった。(家族)



母が『アルバイトは就職活動の面接時にも応募書類にもPRできるからやった方がいい。』と助言すると、何を勘違いしたのか、大学の専攻に関連するバイト先をチョイス。本人に詳しく聞いてみると、自転車で40分かかるところだったり。母は思う、そもそもそんな遠い人雇わないよ！(家族)



少し体を動かす資格取得の実技試験の当日、息子がコンビニ前で実技の練習をしていたらしい。知らないおじさんから『何をやっている？』と質問され愛想よく説明したとのこと。『僕は自分から話しかけるのは苦手だけど、話しかけてくれる人には、基本愛想よく答えるんだよ。』と言っていた。小学校時代の担任が言っていた『君はひとりで居るのは好きだけど、人嫌いじゃない。』は的を得ている。(家族)



長年貯めたお年玉をNISA資金にするため、金融機関へ一緒に行った。出金時、『NISAにご興味ありますか？』『もう、金融機関決められました？』との質問に『興味はあります。これから金融機関は決めます。』と返していた。今日まさにその手続きで別の金融機関に行くことが決まっていたので、『なんで決めてるって答えなかったの？』と私が尋ねると『あの人の立場もあるし、ああいう時は茶を濁すのが1番。』とのこと。まさに神対応！(家族)



施設にいた父の面会を、わたしが怠けずに行けたのは子どものおかげ。いつも『今月はまだ面会に行っていないよ。』と催促してくれた。もちろん性格的に優しいというのが大半だろうが、ルーティン化するのが得意な自閉症特性もあった気がする。(家族)



他県に数週間インターンシップに行く時のこと。行く前日に服を洗濯し浴室内で衣類乾燥をかけて、当日早朝スーツケースに詰めていた。心臓に毛がたくさん生えている。(家族)



18歳になるから小児科ではもう診られないと言われた。本当は小児科は15歳くらいで卒業らしいが、発達の専門医が少ないので継続してくれていたらしい。初めての人や場所が苦手なので、次は精神科になると言われたが不安。お金も月500円では済まなくなるため、「自立支援医療」(48ページ参照)の申請を勧められた(家族)

## 03 大学等内での就職支援

### ■キャリア支援室（就職相談室）

※名称は各学校によって異なります。

障害の有無にかかわらず、就職活動の悩みや不安などについて相談を受け付けます。発達障害の方は「どんな職業が向いているか分からない」「単位が取れなくて、卒業と同時に就職は難しい」などの困りごとが出てくることが多いです。

一般的にキャリア支援室では

- ・ 職業適性診断やキャリアカウンセラーなどによる相談
- ・ ハローワークへの相談の仕方

などを行っていますが、障害のある学生については「障害者雇用を行っている会社の紹介」や「ハローワークの障害専門窓口への相談の仕方」などを行う場合もあります。学校によって支援体制はさまざまです。

基本的には本人からの相談を受け付けていますが、中には家族からの相談を受け、話を聞きながら連携を取って支援を行っている学校もあります。

学校外での就労支援機関については第2章(P.21)「03 就労支援機関の利用」をご覧ください。

### 体験談



就職活動では会社ごとエントリーの仕方が違ったり、進み方も違うし、それらを同時に行うこと、しかも行ったことのない会社に訪問したりするので、それほどストレスがあったかと想像するにあまりあることでした。就職活動中もキャリア支援課で担当をつけてくださってその方がエントリーシートの書き方や困りごとの相談にのってくれました。エントリーシートには「自分のこと」を記入していきますが、自己理解にはとてもつながったと思います。そこは私も協力したかな～。そのあたりを乗り越えてこられたのは、大学1,2年の苦労があったからだと思っています。相手の反応がわからなくて、どうしたらよいかわからないから、タイミングよくちょっと困ったことを聞けないということが大きな課題でしたが、そこが自分でできるかどうかは別として少しでもやっていかないと先に進めないということがわかったようでした。(家族)

(P.62)「マイストーリー1 大学生在学中 20代男性 家族からの話」もご覧ください。

# 第2章 就労について

## 働く前に考えておきたい大事なこと

障害のあるなしにかかわらず、働き方には様々な選択肢があります。「障害をオープンにしないで一般の会社に就職したい」「障害者雇用での就職を考えたい」「職業に就くための様々なスキルを身に付けたい」「短時間だけ働いてみたい」など、いろいろな方法がありますので、ご自分の特性や状況に応じて、就労支援機関を利用してください。各機関で行っている内容については、「03 就労支援機関の利用」(P.21)をご覧ください。

発達障害の方で多いのが、「まじめで頑張りすぎて疲れ切ってしまう」「うつ状態など、二次的な障害が出てきてしまう」ことです。まずはご自分の体力や健康状態を整えて、「就職をするための準備」から始めましょう。

例えば、下記に紹介した動画は主に中学生・高校生の保護者向けに作られたものですが、成人の当事者やご家族が見ても参考になりますので、ぜひご覧ください。

### きらり発達支援ビデオ講座 11

「発達障害を抱える中学生・高校生の社会生活と就労への準備」

URL : [https://youtu.be/xHU\\_xMH6Q0E](https://youtu.be/xHU_xMH6Q0E)

ビデオ内容



- 1 ライフステージについて
- 2 社会に出てつまづきやすいこと、良さが発揮されること
- 3 困ったときにサポートを受けることができる制度や支援機関
- 4 社会的自立について考える
- 5 まとめ

# 01

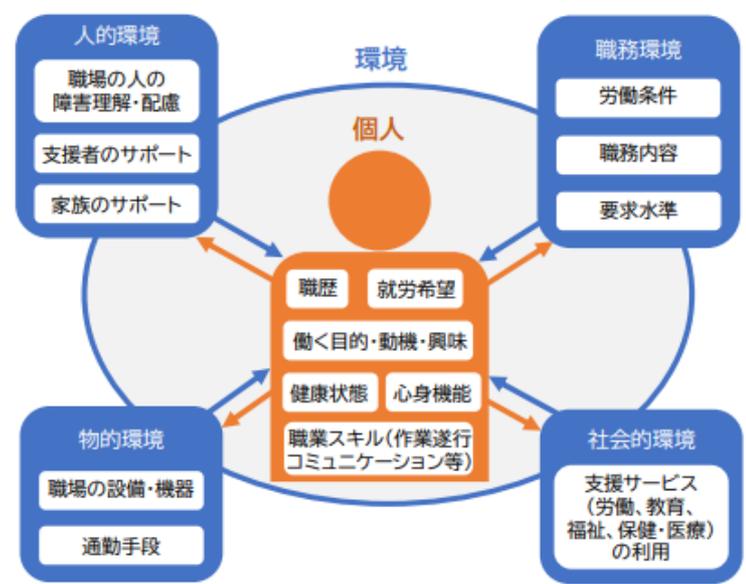
## 一般企業への就職

(診断名を伝えない、または就職後に診断がついた場合)

発達障害があっても特に支援を受けずに学生生活を過ごし、一般企業に就職したり、家業を継いだり起業したりなどして経済的に自立している方は多くいらっしゃいます。

しかし仕事と自分の特性が合わないことに悩んだり、二次障害（うつや身体症状など）を発症して精神科を受診したり産業医の面談を受けて、初めて自分が発達障害を持っていることを知る方が最近増えてきています。

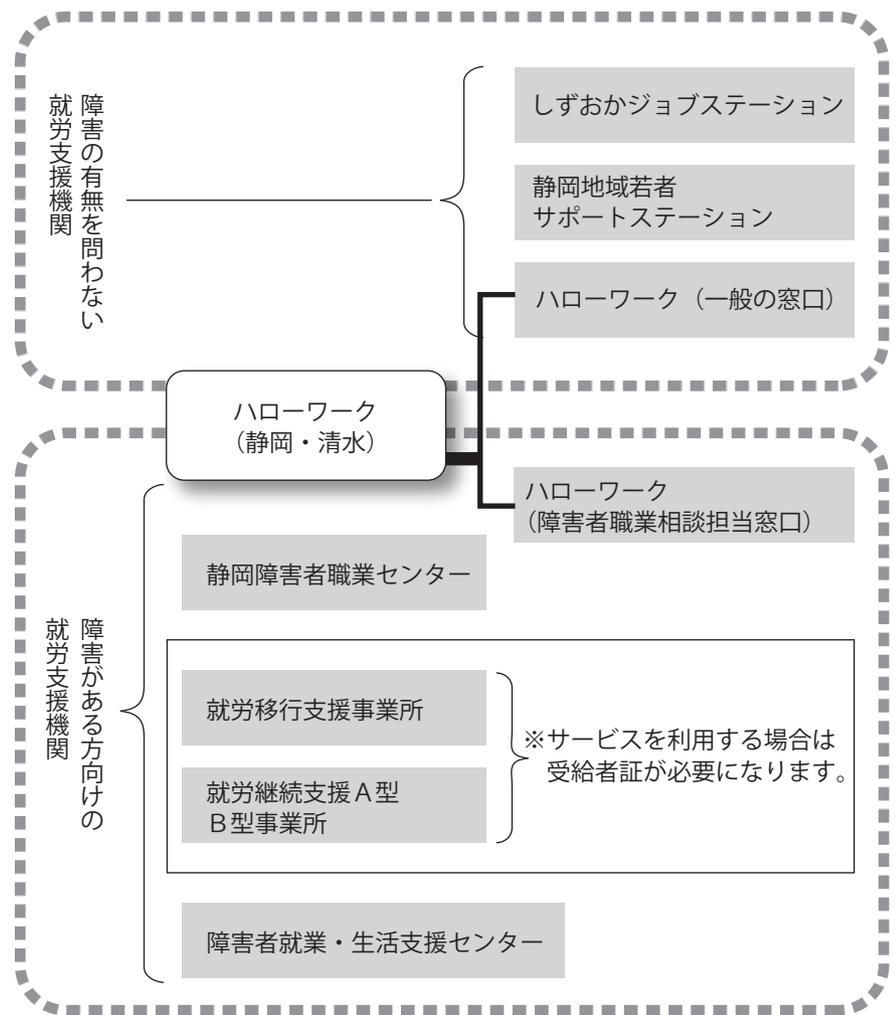
下の図は、職業生活における「個人と環境の相互作用」について示した図です。仕事の「合う」「合わない」は個人によって違いますし、「どんな環境が合っているか」「障害をオープンにするかどうか」についても正解はありません。「マイストーリー」や「体験談」も次ページ以降に掲載していますが、あくまで例としてご本人の選択の一助になれば幸いです。



(独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構障害者職業総合センター 発行「就労支援のためのアセスメントシート活用の手引」 p 2 より引用)

(P. 65)「マイストーリー2 40代男性 金融関係勤務」もご覧ください。

### 静岡市内にある就労支援機関



障害がある方向けの就労支援機関を利用する際には、障害があることを証明するもの（診断書、意見書、障害者手帳など）が必要なことがほとんどです。詳しくは各機関にお問い合わせください。

## 02 一般企業への就職 (障害者雇用の場合)

障害者雇用とは、障害者手帳を取得し、企業が募集をしている「障害者雇用枠」で就職することです。

一般就労に比べると給与が低い傾向がありますが、特性についての相談や仕事内容、環境の配慮、通院時間の確保などを得やすいことが多いです。週20時間程度働けることが前提です(社会保険への加入が可能)。10時間以上20時間未満しか働けない場合でも、0.5人分としてカウントされるため、会社のニーズによっては雇用される可能性もあります。就職面接の段階から合理的配慮について相談を行うことができます。

すでに支援機関と相談している場合は、支援者が就職面接への同行支援などが許可されることもあります。

障害者雇用枠で就職を希望する場合は、ハローワークで「障害者雇用枠で就職したい」と伝え、専門の窓口で所定の登録を行ってください。専門の窓口でも、障害名を会社に伝えない就職活動の相談は可能です。

障害者手帳がなくてもハローワークでの相談は可能ですが、障害者雇用枠での就職時には必要ですので、申請の手続きを進めておくとい良いでしょう。

- ・ ハローワークの障害者関連窓口については(P.24)をご覧ください。
- ・ 障害者手帳の申請については(P.38)をご覧ください。
- ・ (P.67)「マイストーリー3 40代 一般企業勤務」もご覧ください。

## 03 就労支援機関の利用

### 1) 障害の有無にかかわらず利用できる就労支援機関

#### しずおかジョブステーション

(以下、しずおかジョブステーション HP 参照)

静岡県では、求職中の方を対象とした支援施設「しずおかジョブステーション」を県内3ヶ所(沼津・静岡・浜松)に設置しています。各ステーションでは、学生、若者から中・高齢者・育児中の方まで幅の広い世代の就職相談や、セミナーにて求職者のみなさんを就職へと導きます。就職相談では、専任キャリアカウンセラー(有資格者)がアドバイスします。Web面談も行っています。

静岡市にあるのは「しずおかジョブステーション中部」です。「そもそも就職活動は何をすればいいのか?」など基本的なことを教えてくれますので、「学校では聞きにくい」「学校を卒業して数年経つので働くことについて相談できる場所がない」といった方にはおすすめです。利用は無料です。

#### お問い合わせ先

しずおかジョブステーション中部

住 所 駿河区南町14-1 水の森ビル3階  
静岡県中部県民生活センター内

開所時間 平日9時~17時

電 話 054-284-0027(総合案内、受付、就職相談コーナー)

※就職相談はご予約の方が優先となります。ご予約は電話にて承ります。

## 静岡地域若者サポートステーション（静岡サポステ）

（以下、静岡サポステ HP 参照）

「働きたいけど働けない」若者のための支援機関です。利用は無料です。「地域若者サポートステーション」は、若年無業者の自立支援において実績やノウハウのある各種団体に厚生労働省が認定、事業を委託し実施しています。全国におよそ 177 か所設置され通称、サポステと呼ばれています。

静岡サポステは静岡市内（葵区、駿河区、清水区）を担当しており、藤枝サテライトは志太・榛原地区（藤枝市・焼津市・島田市・吉田町・川根本町・牧之原市）を担当しています。

静岡サポステは、若者就労支援団体として実績のある「NPO 法人青少年就労支援ネットワーク静岡」が受託、運営しています。静岡サポステでは、悩み相談をはじめ、職探し、職場定着までのサポートを行っています。特に、就労体験や職場見学の機会を提供することで、「踏み出す力」の取得を支援していきます。個別的・継続的・包括的支援を実現するために、地域の連携機関、ハローワーク、地方自治体、保険・福祉機関、民間支援団体、学校教育機関、職業訓練校、協力企業などと連携しています。また、NPO 法人青少年就労支援ネットワーク静岡に所属する多くの地域のボランティアサポーターも協力しています。Zoom 面談も行っています。

### お問い合わせ先

静岡地域若者サポートステーション

住 所 清水区島崎町 223 清水テルサ 2F  
 開所時間 火曜日～土曜日 10 時～ 17 時  
 電 話 054-351-7555



## ハローワーク

ハローワーク（公共職業安定所）は、仕事をお探しの方や求人事業主の方に対して、さまざまなサービスを無償で提供する、国（厚生労働省）が運営する総合的雇用サービス機関です。（以上、厚生労働省 HP より引用）

静岡市内には、「ハローワーク静岡」「ハローワーク清水」「ハローワークプラザ静岡」があります。無料で職業相談・職業紹介・職業訓練の相談及び受講申込等ができます。障害をオープンにして仕事探しをする場合には、ハローワークの専門窓口での登録が必要です。

※ 「ハローワークプラザ静岡」には障害者関連窓口はありません。詳しくは、各機関にお尋ねください。

### お問い合わせ先

ハローワーク静岡

住 所 駿河区西島 235-1  
 開所時間 平日 8 時 30 分～ 17 時 15 分  
 電 話 054-238-8609（自動音声案内・初めての方は 1 号）

ハローワーク清水

住 所 清水区松原町 2-15 清水合同庁舎 1 階  
 開所時間 平日 8 時 30 分～ 17 時 15 分  
 電 話 054-351-8609（自動音声案内・初めての方は 1 号）

ハローワークプラザ静岡

住 所 葵区追手町 5-4 アーバンネット静岡 追手町ビル 1 階  
 開所時間 月・火曜日 10 時 15 分～ 19 時  
 水～金曜日 9 時 15 分～ 18 時  
 土曜日 10 時～ 17 時（第 1・第 3 土曜日のみ）  
 電 話 054-250-8609

※ 「ハローワークプラザ静岡」には障害者関連窓口はありません。

## 2) 障害がある方向けの就労支援機関

### ハローワークの障害者関連窓口

全国のハローワークでは、障害のある求職者の方々向けに以下のようなサービスを実施しております。

#### 【専門の担当者がサポートします！】

障害者のある方向けの窓口では障害に理解のある専門の相談員を配置しております。専門性をいかして、丁寧に向き合い就職から職場定着まで一貫した支援を行います。

#### 【応募書類の作成支援や面接指導も行います！】

就職に向けて履歴書の書き方支援や、模擬面接など障害の特性に合わせきめ細かな支援を行います。

#### 【働きたい職場での実習や個別の求人開拓なども行います！】

ハローワークが連携する支援機関と協力して働く前に実際にその企業で実習を受けることもできます。また、お探し条件に合うような求人を事業主をお願いして出してもらうなどマッチングを意識したサポートも行っています。

#### 【様々な支援機関と連携しサポートします！】

ハローワークだけでなく地域の障害者就業・生活支援センターや地域障害者職業センターなど支援機関と協力して、就職から職場定着まで一貫した支援を実施しています。

(以上、厚生労働省 HP より引用)

専門窓口での登録が必要です。詳しくは前ページの各ハローワークにお問い合わせ下さい。

※「ハローワークプラザ静岡」には障害者関連窓口はありません。

### 体験談

最初はオンラインで登録しただけだったけど、見られない機能もあると聞いてしばらく経ってから窓口で利用登録をした。実際に相談員の人と話しながら検索した方が、自分に合いそうな職種や企業を選んで応募することができた。

障害をオープンにすることに抵抗があったが、相談員さんが親身になってくれるし、最初にこちらの不得意を伝えられるので気が楽。正直フルタイムの求人は少なく給料は一般の時より減るが、心身の負担も減った。

### 地域障害者職業センター（静岡障害者職業センター）

地域障害者職業センターは、独立行政法人高齢・障害・休職者雇用支援機構が設置、運営する機関で、ハローワークと連携して障害者の就労支援を行っています。

静岡市内には、「静岡障害者職業センター」があります。

主に以下の4つの支援を行っています。

- ・職業相談・職業評価
- ・職業準備支援
- ・リワーク支援（復職訓練）
- ・ジョブコーチ支援

それぞれの内容については、静岡障害者職業センターホームページ内「障害のある方へのサービス」

([https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/shizuoka/22\\_shizuoka\\_service1.html](https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/shizuoka/22_shizuoka_service1.html))

をご覧ください。

利用にあたってはまず「利用説明会」への参加が必要です。

詳しくは以下にお問い合わせください。



### お問い合わせ先

#### 静岡障害者職業センター

住 所 葵区黒金町 59-6 大同生命静岡ビル 7F  
 開庁日時 8時45分～17時（土日祝、年末年始休暇を除く）  
 電 話 054-652-3322

### 体験談

障害者手帳を保持しておらず、大学までほぼ支援なく過ごしてきたので、本人希望によりクローズで就職活動をした。

親子で協力し努力した結果、2つの事業所から内定を得た。そこから1社に絞るための参考にするため、職業評価を受けた。最終は自己選択・自己決定。結果、親の想いと違う自己選択をしたけれど、職業評価は本人の自己理解には繋がったと思う。

現在、就職開始前の2ヵ月程は、職業準備支援に通うよう助言をしている。子どもが自己選択した日、頼んでいた凸凹の子の育て関連の書籍が届いていた。そこには『自己選択・自己決定の大切さ』が書かれていた。タイムリーに親も背中を押された気がした。これからも子どもの1番の理解者、応援団であろうと思う。(家族)

うちの息子が利用を考え始めたのは大学3年の就職活動が始まった2月頃でした。障害者手帳を念の為に取る手続きをしたので、利用しようと思った気持ちになれたのだと思います。

大学4年生から利用を始め、月一度ほど何う中で、職業評価や面談を行いました。面談では幼い時からの生育歴や今までの支援の状況、本人の障害に対する理解の程度、現在の就職活動の状況を話したようです。

私は小さい時からの発達検査の記録と手帳を取るときの診断書？のコピー、幼い頃の様子が見えるものを用意しました。

卒業が確定して年明け、2月ごろから職業準備支援に入りました。3月末まで朝10時から午後3時まで毎日です。途中、病院の受診があったりはしましたが、嫌がることもなく毎日通いました。欠席の時や遅刻の時は指定用紙を提出したり、朝礼があったりと就職を見据えて支援をしてくださったようです。他の利用者の方も入れ替わりはなく、同じようなパソコンを使った事務系の仕事をしていたようでした。午後にはソーシャルスキルトレーニングもありました。障害者枠、一般枠のメリットとデメリットも教えてもらったと話してくれました。お昼ご飯はビルの一階にお弁当屋さんに来ていてそこを利用していました。外食も可能ですが、昼休みに活動記録のようなものも書いていたようです。とにかく毎日でしたが、短時間だったこともあり、楽しく通っていました。(家族)

## 就労移行支援事業所

「障害者総合支援法」に基づく就労支援サービスのひとつで、利用にあたっては受給者証※が必要です。

就職に必要なスキルの習得と社会的マナー、感情コントロールなどの知識を学ぶ支援機関です。就労に関する相談から適性評価、履歴書の書き方など就労に関して必要になるさまざまな支援を行ってくれます。就職活動を行うときには、就職面接への同行支援などを行ってくれたりもします。主に一般企業の障害者雇用での就労を目指します。

利用できるのは原則18歳～64歳までです。最大2年間利用できます。市内の事業所は、静岡県ホームページ内「障害福祉サービス事業所・障害者支援施設等の紹介」→「市内障害福祉関連事業所一覧」をご覧ください。サービス利用にあたっては、「サービス等利用計画」の作成が必要となり、「指定特定相談支援事業者」との契約も必要となります。受給者証の発行には、所定の手続きが必要です。詳しくは下記にお問い合わせ下さい。

## お問い合わせ先

### 各福祉事務所 障害者支援課

葵区 葵区役所 2階	054-221-1589
駿河区 駿河区役所 1階	054-202-8690
清水区 清水区役所 1階	054-354-2121
蒲原出張所 福祉係 蒲原支所 1階	054-385-7790

※ 障害福祉サービス受給者証についての説明は(P.34)「障害福祉サービスを使うには？」以降をご覧ください。

## 体験談

初めて福祉サービスを使うので、何が何だかわからず…。混乱しました((\*\_\*)(本人、家族)

児童発達支援や放課後等デイサービスを使っていたので、「就労も似た感じなんだ」となんとなくイメージできました。(家族)

「障害者職業センターでも職業の準備支援はしているけど、2～3か月くらいと言われたので、2年使える就労移行支援事業所に決めた」そうです。「就労移行支援事業所は大学で言う通常授業、障害者職業センターは集中講義みたいな感じかな」と言っていました。(家族)

「指定特定相談支援事業者」は、高齢者で言うと「老人ホームを使うには施設を決めるだけでなく、ケアマネさんにプランを書いてもらう必要がある」と同じ感じですね。(家族)

最初は「手続きがめんどくさい」と思ったけど、相談支援事業所が入ってくると「就労支援機関には言いにくいこと(苦情や相談)」も言えるのでありがたいと思いました。(本人、家族)

私が利用した就労移行支援事業所は、実際の会社のような机や椅子があって、朝礼やグループワークがあったり、パソコンでのデータ入力、電話の対応の練習やソーシャルスキルトレーニングなどいろいろ教えてもらえました。実習でフィードバックをもらったり、就職活動のコツを教えてもらって良かったです。(本人)

## 就労継続支援 A 型・B 型事業所

「障害者総合支援法」に基づく就労支援サービスのひとつで、利用にあたっては受給者証が必要です。利用できるのは原則 18 歳～ 64 歳までです。

「就労移行支援事業所」と同様に、市内の事業所は静岡市ホームページ内「障害福祉サービス事業所・障害者支援施設等の紹介」→「市内障害福祉関連事業所一覧」に掲載されています。利用にあたり「指定特定相談支援事業所」と契約して「サービス等利用計画」を作成してもらうなど、所定の手続きが必要です。受給者証の発行については (P. 34) 「各区障害者支援課」へお問い合わせください。ハローワークに求人票が出るため、実際に働く事業所を探すにはハローワークの障害者相談窓口にお問い合わせ、ハローワークを通じて応募してください。

### 就労継続支援 A 型

雇用契約を結んで仕事をを行います。最低賃金 (1 時間あたり) が保障されており、おおむね週に 20 時間以上働ける方が対象です。20 時間を超えて働くことが可能な場合には、雇用保険への加入が可能となります。

「一般就職をしたけど、心身の負担が大きかった」「就労移行支援事業所を利用したり、学校を卒業して就職活動を行ったが、雇用に結びつかなかった」方が利用されることが多いです。一般就職や障害者雇用での就労に比べると仕事の難易度は易しいですが、継続的に利用できることが前提となります。

### 就労継続支援 B 型

雇用契約を結ばない就労です。「障害者総合支援法」に基づく就労支援サービスのひとつで、利用にあたっては受給者証が必要です。

長時間の作業が困難であったり、作業内容への配慮が大きくなる必要な方向に向けた就労形式です。短時間から慣らして徐々に長時間の通所も可能ですが、週に 20 時間以上働いても雇用保険に加入することはできません。働いた分だけの工賃が支払われますが、月 1～2 万円程度が多いです。

## 体験談

A 型事業所で働いています。内容は清掃です。今まではアルバイトを繰り返してきたけどうまくいかず、診断もらったことをきっかけにハローワークに相談したら A 型事業所を勧められました。オフィスワークやチラシ配り、作物の栽培、倉庫内での部品の仕分けなどいろいろありました。最低賃金でもしっかりお金がもらえるのはいいかなと思いました。(本人からの話を改変)  
色々な事業所があるので、希望する実習先を絞れるように中学卒業までに情報を

集めたり、事業所の見学会に参加して仕事内容を調べていました。実習をさせていただいた中から、職場の雰囲気や仕事内容の合うところを選びました。本人のやりたかった仕事内容だったこともあり、毎日元気に通っています。(北支援高等学校卒業、B 型事業所就労した方の保護者)

.....  
高等部卒業後、就労継続支援 B 型で働いています。写真は、ネギの選別をしているところです。それ以外の仕事は、フードロス事業の食品の仕分けや米の計量、大手企業の内職 (箱詰め、シール貼り、出庫作業、納品) 等、たくさんあり、どの作業でも対応できるという事で頼りにされているようです。(家族)



## 障害者就業・生活支援センター

障害者就業・生活支援センターは、障害者の職業生活における自立を図るため、雇用、保健、福祉、教育等の関係機関との連携の下、障害者の身近な地域において就業面及び生活面における一体的な支援を行い、障害者の雇用の促進及び安定を図ることを目的として、全国に設置されています。(以上、厚生労働省 HP より引用)

静岡市内には、「障害者就業・生活支援センターさつき」があります。

<相談の一例> (さつき HP より引用)

- ・就職したいが、今の状態では不安がいっぱい。
- ・仕事が自分に合うだろうか。
- ・就職に役立つ福祉サービスや制度を知りたい。
- ・生活が整えば、仕事も続けられるのに。
- ・職場で困っていることがある。

### 体験談

障害者職業センターのジョブコーチが終了になる際に、今後の相談先として勧められた。(本人からの話を改変)

転職に伴って職員寮を出なければならず、自分の特性が影響して住居探しが大変だったが「さつき」に相談したら手伝ってもらえて助かった。(本人からの話を改変)

### お問い合わせ先

障害者就業・生活支援センターさつき

場 所： 葵区慈悲尾 180

受付時間： 平日 9 時～ 17 時 (土日祝日、夜間は留守番電話にて対応)

電 話： 054-277-3019

E-mail : satuki.hokuto3019@meikoukai.or.jp

# 第 3 章 福祉サービスや 制度について

発達障害の方が受けられるサービスはさまざまなものがありますが、「こういう時、なんというサービスが使えるのかわからない」「もっと早く知っていたらよかった」などの声を相談で多く聞きます。

この章では、「発達障害の方が利用できる福祉サービスや制度（障害福祉サービスや障害者手帳、障害年金など）」についてご説明します。

### <障害福祉サービスとは？>

「障害福祉サービス」とは、「障害者総合支援法」に基づき、障害のある方が地域で生活しやすくなるための福祉サービスです。第 1 巻で述べた「児童発達支援」「放課後等デイサービス」、第 2 章で述べた「就労移行支援」や「就労継続支援 A 型・B 型」も障害福祉サービスの 1 つです。

障害福祉サービスを使うには、所定の手続きが必要です。詳しくは (P. 34) 「障害福祉サービスを使うには？」以降をご覧ください。

# こんな時どうする？ 早見表（社会福祉制度について）

## こんな時は？

## サービスの名称（各ページを参照してください）



# 01 障害福祉サービスを使うには？

障害福祉サービスの利用にあたっては、「障害福祉サービス受給者証」の発行が必要となり、そのためには所定の手続きが必要です。

静岡県 HP「計画相談支援・障害児相談支援パンフレット」に、サービス利用についての手続きが詳しく載っています。

(<https://www.city.shizuoka.lg.jp/s5498/s002812.html>)



あわせて、本ハンドブック (P.36) の図もご覧ください。  
申請手続きやお問い合わせは各区福祉事務所障害者支援課（下記参照）になります。

## お問い合わせ先

申請窓口・お問い合わせ先（お住まいの区により異なります）

※いずれも開所時間は平日 8 時 30 分～17 時 15 分

葵区役所 2 階 福祉事務所 障害者支援課	電話：054-221-1589
駿河区役所 1 階 福祉事務所 障害者支援課	電話：054-287-8690
清水区役所 1 階 福祉事務所 障害者支援課	電話：054-354-2121
清水区役所蒲原支所 1 階 蒲原出張所 福祉係	電話：054-385-7790

障害福祉サービス以外にも、「地域活動支援センターの利用」「移動支援」「障害年金」「成年後見制度」「日常生活自立支援事業」などのサービスや制度があります。これらは障害福祉サービスとは異なる手続きが必要です。

ご自分の使いたいサービスにはどんな手続きが必要かは、(P.32)「こんな時どうする？早見表（社会福祉制度について）」でサービスの名前を確認し、それぞれの解説ページをご覧ください。

## ペアレントメンターのつばやま

成人になって初めて診断を受けてサービスを受ける場合の手続き例を 36 ページにまとめました。(36 ページの表内の③④は同時並行でもいいと思います) とにかくやることは、36 ページの表内の①「病院で発達障害の診断を受ける」、使ってみようサービスをやっている事業所を調べることです。あとは区役所の窓口や相談支援事業所の方が手順を教えてください。

## 体験談

最初は「障害」って言葉が窓口や書類にいっぱい出てくるので戸惑いましたが、窓口の人が親切に教えてくれました。受給者証も障害者手帳もサービスを受けるための「パスポート」みたいなものかなと思いました。(本人、家族)

## 障害福祉サービス受給者証と障害者手帳の違い

「障害福祉サービス受給者証」は障害福祉サービスを受けるために発行してもらうもので、「障害者手帳」は「障害の内容や程度を証明する」ものであり、この 2 つは異なります。

障害者手帳がなくても、受給者証の発行が可能なサービスもありますが、障害者手帳が必要なサービスもあります。

## 相談支援事業所とは

障害福祉サービスを受けるためには、18 歳以上の方は「指定特定相談支援事業所」、18 歳未満の方は「指定障害児相談支援事業所」で「サービス等利用計画案（又は障害児支援利用計画案）」を作成してもらう必要があります。この「指定特定相談支援事業所」と「指定障害児相談支援事業所」のことを通称で「相談支援事業所」と呼び、計画案を作ることは「計画相談を書く」と呼ばれています。

ちょうど、高齢者の方が介護サービスを受ける時に「ケアマネージャー」に「ケアプラン」を書いてもらうようなものです。計画相談を書ける支援者は限られており、「今は利用者がいっぱいなので書けない」と断られてしまうこともあるそうです。どうしても書いてくれるところが見つからない場合は「セルフプラン」として本人や家族等が書く場合もありますが、一定期間ごと（おおむね半年ごと）に「モニタリング」（「サービス利用で目標が達成されているか」等を相談支援事業所がチェックすること）が必要ですので、基本的には相談支援事業所で計画相談を書いてもらうことが前提です。

市内の相談支援事業所の一覧は以下からご確認ください。

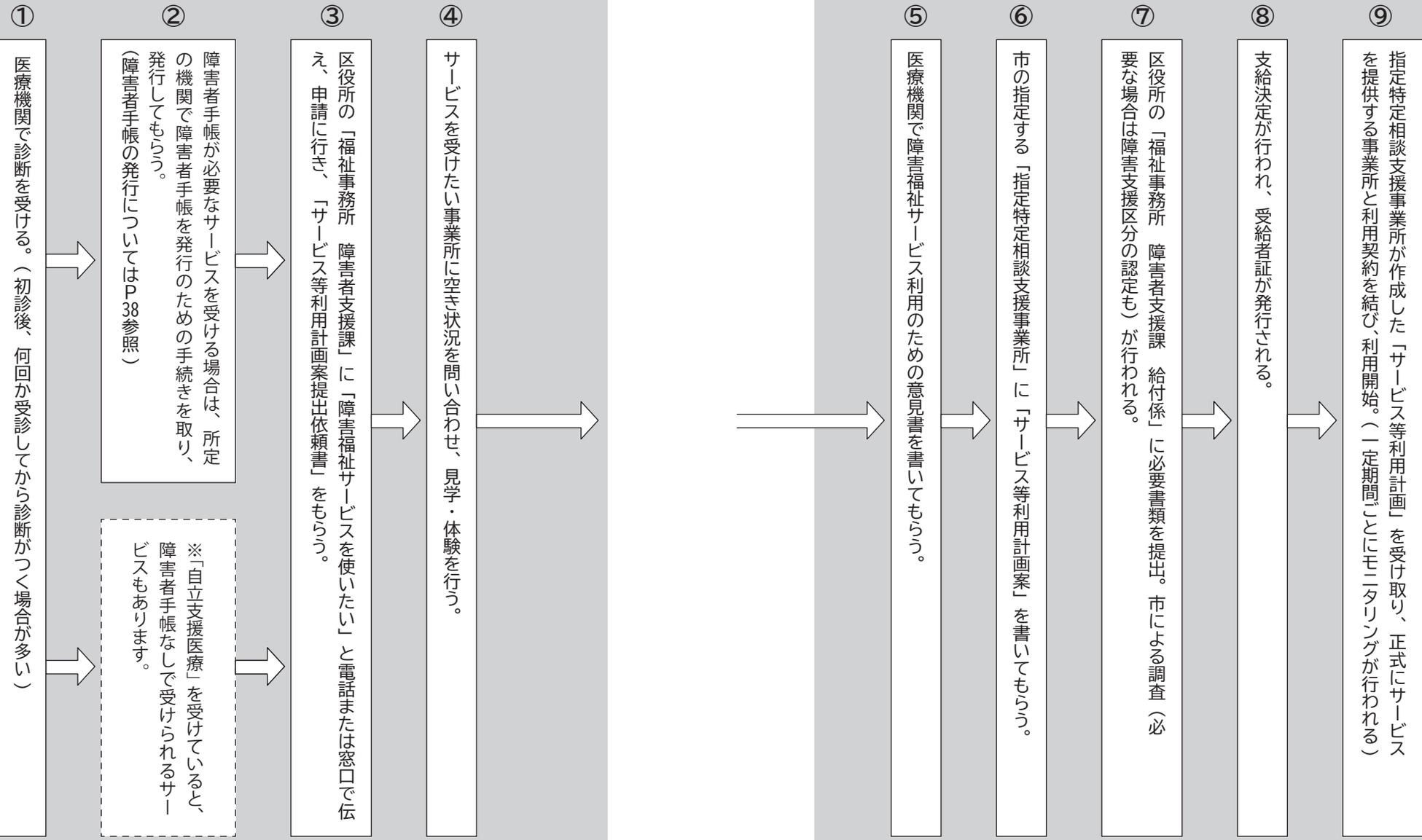
市 HP「障害福祉サービス事業所・障害者支援施設等の紹介」



(<https://www.city.shizuoka.lg.jp/s5498/s002810.html>) 中の「市内障害福祉関連事業所一覧 (Excel ファイル)」内の「静岡市 - 相談」のタブ ※数か月に一度更新されます

障害福祉サービスを行っている事業所を探すには、「市内障害福祉関連事業所一覧 (Excel ファイル)」内の「静岡市 - 者 (相談事業を除く)」タブをご覧くださいか、相談支援事業所または各区福祉事務所障害者支援課にご相談ください。

18歳以上で初めて診断を受けて障害福祉サービスを利用したい方の場合の手続き一例（18歳未満の場合は「育てにくさを感じたら にじいろ子育てハンドブック 0歳～18歳までの支援」P.49を参照してください）



※「自立支援医療」を受けていると、障害者手帳なしで受けられるサービスもあります。

## 02 障害者手帳とは

障害者手帳は、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の3種類があります。発達障害を主診断とする方が取得できる障害者手帳は、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の2種類です。

取得すると、障害者総合支援法に基づくサービス（18歳未満の障害をお持ちのお子さんは児童福祉法に基づくサービスも）利用が可能となります。公共料金の減免などもあります。受けられるサービスや料金の減免などは、手帳の種類や等級によって異なります。障害者手帳は複数の種類を所持することが可能ですが、サービスや料金減免については、どちらか片方の手帳についてのみ有効となる場合が多いです。一般企業の「障害者雇用枠」で働く場合は、障害者手帳が必要となります。

### 療育手帳

知的発達に障害のある方に、一貫した相談・支援、援助を受けやすくするため交付されます。

区役所の窓口で申請後に、別日で面接及び判定（発達検査または知能検査）を受けます。18歳未満の方は「児童相談所」、18歳以上の方は「地域リハビリテーション推進センター」で実施します。申請後、おおむね3ヶ月くらいで発行されることが多いようです。

一般的には、検査時のIQ値が70までで日常生活に支障のある方に交付されます。静岡市では、発達障害の診断がある方が主治医の診断書（意見書）を提出した場合は、検査時のIQ値が89以下まで交付が許可されることがあります。

おおむね2～5年ごとに更新があります。18歳以降の判定で等級が固定するため、18歳以降の更新後からは、再判定不要になる可能性があります。

18歳以上で初めて療育手帳の判定を受ける場合は、「小さい頃の発達の状況がわかるもの（母子手帳、学校の通知表、テストなど）」の提出が求められることもあります。

### 精神障害者保健福祉手帳

「一定の精神障害の状態にある」ことが認定された方に対し手帳が交付されます。

発達障害の診断を受けている方は、精神保健福祉手帳の取得が可能です。

精神保健福祉手帳の申請には、6ヶ月間の継続受診が必要です。（初診日にみられている症状が6ヶ月間継続していることで確定診断となり、申請が可能になります。発達障害と精神疾患や気分の不調とを区別する意味もあります。）

6ヶ月後の診察で確定診断を受けてから、申請手続きを行ってください。申請後、おおむね1～2ヶ月くらいで発行されることが多いようです。申請時に必要な書類や受けられるサービスについては静岡市HPをご覧ください。ただか、各区福祉事務所障害者支援課（P.34）までお問い合わせ下さい。

療育手帳については

静岡市HP「療育手帳の申請手続き」

<https://www.city.shizuoka.lg.jp/s3278/s002803.html>



精神障害者福祉手帳については

静岡市HP「2024 静岡市精神保健福祉のしおり」

<https://www.city.shizuoka.lg.jp/s2498/s002878.html>



をご覧ください

### 体験談

手帳って、ファストパスみたいなものだった。（本人）

手帳があると電車やバスが割引になる。映画館とか遊園地とかも割引だったり、混むところは家族も一緒に優先レーンに入れてくれたりする。（家族）

「手帳がある家族がいます」というと 町内会の防災訓練で気遣ってもらえた（家族）

## 03 家事援助とは

自宅で過ごしているけど、「特性のため料理の段取りが難しく何時間もかかる」「部屋の片づけが苦手なので、時々手伝ってほしい」などの理由で利用できます。「家事援助」は「居宅介護（ホームヘルプ）」というサービスの中にも含まれるものです。利用者本人または家族の障害・病気などで本人が家事を行うのが難しい時に利用できます。

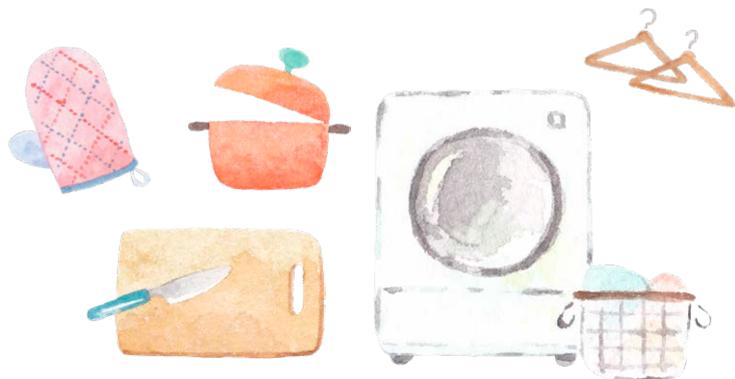
障害のある方が育児を行う場合の「育児支援（おむつ替え、子が通園等する場合の付き添い、学校等からの連絡帳の代読・連絡援助など）」に使うこともできます。

「週何回来てもらえるか」などは、区分認定（申請後、どのくらいのサービス量が必要かを審査する基準）によって異なります。「サービス等利用計画案」を書いてもらう「指定特定相談支援事業所」にご相談して、申請してください。障害の程度によっては、希望する回数を受けられないこともあります。利用額は所得によって異なります。

申請窓口は各区福祉事務所障害者支援課（P. 34）です。

### 体験談

発達障害とうつ病があり、家事が進まないことがあります。週2回、自宅に来てもらって食事作りと後片づけを手伝ってもらいました。作り置きできるメニューも一緒に考えてくれて、本当に助かりました。（本人の話を改変）



## 04 短期入所（ショートステイ）とは

短期入所は「ショートステイ」とも呼ばれます。「家族を休息させたい」「家族が病気になったため、短期間自宅以外に宿泊したい」などの理由で、障害者支援施設等に短期間入所できるサービスです。

短期入所の利用には、基本的に健康診断が必要です。ですから、「家族が明日から入院になってしまったのですぐ使いたい」など急な場合だと利用が難しい場合があります。「いざという時のために、試しに利用してみよう」と本人とご家族が話し合っておくと良いですね。静岡市が発行している「短期入所共通健康診断書」などもありますので、「いつか使いたい」と考えている方は利用を希望する施設や、「指定特定相談支援事業所」にお問い合わせください。利用額は、所得により異なります。

申請窓口は各区福祉事務所障害者支援課（P. 34）です。

**短期入所共通健康診断書をご活用ください！** 令和4年度 運用開始！

短期入所サービスが利用しづらいという地域の皆さまのご意見を元に、このたび市内短期入所サービス事業所で利用できる共通健康診断書様式を作成しました！  
ぜひこの様式を利用し、短期入所サービスを効果的に利用してください！  
〔※ご本人様の状態や事業所の意向等によっては本様式を利用できない可能性もございますので、事前に利用を希望される短期入所事業所へご確認ください。〕

**ここがポイント！**

- ①診断書記載箇所から障害の向きを推しはかれ、複数の短期入所事業所での同一の診断結果が記載された共通健康診断書を利用できます！（最大10施設）
- ②検査項目は必要最低限のものとしているため、ご本人・ご家族様の費用等の負担が少なくなります。

**こんな方にオススメです！**

- ①今まで短期入所サービスを利用したことがない方
- ②複数の短期入所事業所を体験的に利用してみたい方
- ③今後体調の変化等により緊急的に短期入所サービスを利用する可能性のある方

**<共通健康診断書利用の流れ>**

**STEP 1** 共通健康診断書様式を持参し、市内医療機関を受診してください。  
※総合病院等、一部の医療機関においては本様式を利用できない可能性がありますので、事前に受診される医療機関にご確認ください。

**STEP 2** 診断後、担当医師に共通健康診断書への診断結果の記載をお願いしてください。  
※待機中での検査が認められた場合は、担当医師が確定への同意欄にシスタを入れてください。

**STEP 3** 利用を希望する短期入所事業所へ記載済の共通健康診断書その他の必要書類と合わせて提出してください。  
※ご本人の同意欄にシスタが入っている場合は複数の短期入所事業所で同一の診断結果が記載された共通健康診断書を使用できます。

静岡市役所 障害福祉企画課  
TEL:054-221-1198  
共通健康診断書様式印刷サービスURL: [https://www.city.shizuoka.lg.jp/000\\_003174\\_00006.html](https://www.city.shizuoka.lg.jp/000_003174_00006.html)

地域生活支援ネットワークまいむ・まいむ  
(百花園駅前ロッヂ内)  
TEL:054-344-3555

短期入所共通健康診断書は静岡市 HP からダウンロードできます。

<https://www.city.shizuoka.lg.jp/s3278/s002892.html>



## 05 グループホームとは

「支援を受けながら自宅以外で暮らしたい」方のためのサービスです。グループホームは「共同生活援助」が正式名称です。障害のある方が一軒家やアパートタイプの住居におおむね定員 10 人以下で共同生活をするサービスです。「障害のある方向けのシェアハウス」のようなところだとイメージするとわかりやすいと思います。「世話人」や「支援員」と呼ばれる職員がおり「主に夜間において、相談、入浴、排せつまたは食事の介護、その他の日常生活上の援助」を受けることができます。家賃や食費、活動費などで月額 7～8 万円程度の費用が必要です。グループホームには大きく 3 つの利用形態があります。

- ・ 外部サービス利用型：  
夜間や休日はグループホームを利用し、平日の日中は就労先や地域活動支援センター等の外部の事業所へ通います。
- ・ 日中サービス支援型：  
グループホームで日中も支援を受けられます。日中に通所先への外出が困難な障害者や高齢の障害者が主な対象です。他の利用形態に比べ、料金が高い傾向があります。
- ・ 介護サービス包括型：  
排せつ、入浴、食事、着替え等にも介護が必要な方が対象です。夜間や休日はグループホームを利用し、平日の日中は就労先や生活介護等の外部の事業所へ通います。

- ※ 入居者の病院受診や買い物等への同行は制度上のサービスに含まれていないため、病院受診等への同行は行っていない、または有料で対応しているところもあります。
- ※ 原則、本人の銀行通帳や印鑑などの貴重品は施設では預かりません。現金については、「本人の外出時や物品購入等のための資金」として必要な小遣い程度の少額であれば「施設で預かる」、もしくは「活動費を施設が立て替え、後日本人または親族等が支払う」場合もあります。

申請窓口は各区福祉事務所障害者支援課 (P. 34) です。

## 06 自立訓練（生活訓練）とは

「自立訓練」には「機能訓練(身体機能の向上と、生活能力の向上を目指す)」と「生活訓練」の 2 つがあり、主に発達障害の方が利用するのは「生活訓練」です。

生活訓練とは「自立した日常生活を営むために必要な訓練、生活等に関する相談及び助言その他の必要な支援を受ける」サービスです。(厚生労働省 HP 参照) 利用期間は生涯で原則 2 年間です。

具体的には、「金銭管理や家事、生活リズムなどの生活能力を向上させるための練習を行う」「自己理解・障害理解を深める、ソーシャルスキルを身に付けるなどのプログラムを受ける」「体を動かすなどのレクリエーションを受ける」などです。

申請窓口は各区福祉事務所障害者支援課 (P. 34) です。

### 体験談

学校は卒業したけど、すぐに働いたり作業するのは難しいし、「もうちょっと自分のことや世の中のことを学びたい」という本人の思いがあり利用したいと考えています。(家族)

### 福祉型大学（福祉型カレッジ）について

最近では、就労移行支援 (2 年間) と組み合わせて計 4 年間の「福祉型大学 (福祉型カレッジ)」という名称で「前半の 2 年間は生活訓練、後半の 2 年間は就労移行支援」を行う事業所もあります。(一般的な高等教育機関の「大学」とは異なります。)

## 07 地域活動支援センターとは

(2024 静岡市精神保健福祉のしおり p27 参照)

「地域活動支援センター」とは、市町村が設置主体となり「地域で生活をしている方の日常生活の援助、日常的な相談への対応、地域交流活動などを行い、社会復帰と自立、社会参加の促進を図ることを目的とした施設」です。

主に精神障害のある方を対象にしていますが、発達障害の方も利用できます。軽い運動やボードゲーム、コミュニケーションについての講座などさまざまなプログラムを行っています。

専門の相談員に、日常生活における困りごと等の相談もできます。市内には各区に1か所ずつあります。詳しくはそれぞれの区の地域活動支援センターにご相談ください。

### お問い合わせ先

葵区：静岡市支援センターなごやか

場 所： 葵区城東町 24-1 城東保健福祉エリア保健福祉複合棟 3階  
開所時間： 月曜日～土曜日 9時～18時  
電 話： 054-249-3189

駿河区：静岡市支援センターみらい

場 所： 駿河区曲金 3-1-30 南部保健福祉センター 3階  
開所時間： 月曜日～土曜日 9時～18時  
電 話： 054-285-8871(相談専用電話)

清水区：社会福祉法人 清承会 は一とばる

場 所： 清水区村松原 3丁目 14-8  
開所時間： 月～土曜日 9時～17時  
電 話： 054-337-1746

## 08 移動支援とは

屋外での移動が困難な障害のある方に対して、個々の利用者にあった計画のもとに、移動支援事業従事者の資格を持つガイドヘルパーが外出のための支援を行います。基本的に、発達障害の方のうち「療育手帳」または「精神保健福祉手帳」を持っている方が対象です。

詳しくは「静岡市移動支援事業のしおり」をご覧ください。

<https://www.city.shizuoka.lg.jp/s5498/s002806.html>



障害福祉サービスとは別ですので、すでに障害福祉サービスを利用している方も、あらためて移動支援の利用申請が必要です。利用額は所得により異なります。

以下のような場合に利用できます。

- ・ 社会生活上必要な外出  
医療機関への通院、行政・金融機関での手続き、食料品・生活必需品の買い物、理美容院の利用、冠婚葬祭など社会生活で必要と認められるもの
- ・ 余暇活動・社会参加（各種教室やレクリエーション）に係る外出

- ※ 通年かつ長期にわたる外出には利用できません。
- ※ 移動の際は公共交通機関を使います。ヘルパーの交通費は利用者が負担します。
- ※ 申請窓口は各区福祉事務所障害者支援課 (P.34) です。

ENJOY



# 移動支援 ヘルパーさんとお出かけ

『静岡科学館る・く・る』行ってきました

利用者Sさんのお出かけの様子をレポートしてきました



13:00 ヘルパーが自宅にお迎え  
お母様から、ルルカパスールカードや財布  
が入ったポーチを受け取って出発！

駅までがんばって歩きます  
いいお天気。外出日和です



駅に到着。ヘルパーの切符を駅員さんから購入します  
(購入時、障害者手帳を提示します)



Sさんは、自分のルルカパスール  
カードで改札口を通過しました  
(ルルカパスールカードに障害者手  
帳を登録すると、自動的に障害者割  
引が適用されます。毎年3月、障害  
者手帳の更新が必要です)



新静岡駅まで、静かに座っていました



目的地、静岡科学館る・く・るに到着です

《入館料》  
身体障害者手帳・療育手帳・  
精神障害者保健福祉手帳の  
交付を受けている方とその  
付添者1名は無料



一番好きなパソコンを堪能しています



自動販売機でカフェオレを買い  
ました

帰る時間になりました  
静岡駅15:40出発のバスに乗って帰路につきました



帰りも家までがんばって歩きました

## 09 自立支援医療（精神通院医療）とは

（2024 静岡市精神保健福祉のしおり P9～11 参照）

精神的な疾患があり、継続して精神医療を必要とする方に対し、精神通院にかかる医療費の自己負担分が原則1割に軽減されます。

また、所得等に応じて、月額自己負担上限額（0円、2,500円、5,000円、10,000円、20,000円、上限なし）が定められます。

※ 受診する医療機関と薬の処方を受ける薬局を登録する必要があります。登録した医療機関と薬局の医療費のみが1割負担への軽減対象となります。

### 体験談

成人になると、薬代が1か月数万円になることもあったと聞き、申請しました。一割負担で済むので大変助かります。（本人、家族）

### 申請方法

自立支援医療（精神通院）用診断書を主治医に作成を依頼し、居住地の区役所にて申請します。手続きには、診断書の他にマイナ保険証や資格確認書等健康保険の加入資格がわかるもの（2024年12月2日より適用）・個人番号カード（通知カード）等が必要です。（詳しくは各区障害者支援課にお問い合わせ下さい。）

※ 自立支援医療（受給者証）の有効期間は1年間です。診断書は原則2年に1回提出してください。

※ 病状や保険証の変更などがあった場合は、再度手続きが必要です。申請窓口は各区福祉事務所障害者支援課（P.34）です。

## 10 障害年金とは

（2024 静岡市精神保健福祉のしおり P 15 参照）

障害年金は、病気やけがによって日常生活や就労が困難になるなど、一定の障害状態にある場合に請求できます。

障害年金には、「障害基礎年金」「障害厚生年金」があり、病気やけがで初めて医師の診療を受けたとき（初診日）に国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金保険に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求出来ます。

「障害基礎年金」については、各区役所保険年金課へ、「障害厚生年金」については、年金事務所または街角の年金相談センター静岡へご相談ください。

※ 障害年金の受給には、日本年金機構による審査があります。

### 受給要件

- ① 障害の原因となった病気やケガの初診日が次のいずれかの間にあること。  
〈障害基礎年金〉
  - ・ 国民年金加入期間
  - ・ 20歳前または日本国内に住んでいる60歳以上65歳未満の方で年金制度に加入していない期間  
※ 老齢基礎年金を繰り上げて受給している方を除きます。〈障害厚生年金〉
  - ・ 厚生年金保険の被保険者期間
- ② 初診日の前日において、保険料の納付要件を満たしていること。  
※ 20歳前の年金制度に加入していない期間に初診日がある場合は、保険料の納付要件がありません。
- ③ 障害の状態が、障害認定日（初診日から1年6ヵ月経過した日、または1年6ヵ月以内に症状が固定した日で、この日が20歳前なら20歳に達した日）において、法令により定められている状態にあるとき。  
※ 精神障害者保健福祉手帳と障害年金の等級は異なるため、精神障害者保健福祉手帳を受けられていても、障害年金を受給できる障害状態に該当しないこともあります。

### 年金額（令和6年4月現在）

〈障害基礎年金〉

1級：1,020,000円（年額）

2級：816,000円（年額）

〈障害厚生年金〉

年金事務所または街角の年金相談センター静岡へお問い合わせください。

## お問い合わせ先

### 申請窓口・お問い合わせ先

(相談内容によって、日本年金機構をご案内する場合があります。)

名称・場所		電話番号	開所時間
静岡市役所	葵区役所保険年金課	054-221-1065	平日 8時30分 ～ 17時15分
	駿河区役所保険年金課	054-287-8624	
	清水区役所保険年金課	054-354-2134	
日本年金機構	静岡年金事務所 駿河区中田 2-7-5	054-203-3707 (自動音声案内サービス付き)	月曜から金曜 8時30分～17時15分
	清水年金事務所 清水区巴町 4-1	054-353-2233 (自動音声案内サービス付き)	週初の開所日 8時30分～19時
	街角の年金相談センター静岡 駿河区南町 18-1 サウスポット静岡 2F	※電話相談は受け付けておりませんので、直接ご相談ください。	第2土曜： 9時30分～16時
	ねんきんダイヤル	0570-05-1165 ※050から始まる番号からは03-6700-1165 (月曜日：8時30分～19時 火～金曜日：8時30分～17時15分 第2土曜日：9時30分～16時 ※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に19時まで相談受付)	

下記体験談は、個人の経験をもとに作成しております。全ての方に当てはまるわけではありませんので、申請等でお困りの際は窓口にご相談ください。

### 体験談

申請書類を書くのが大変でしたが、窓口の方に記入方法を確認しながら作成しました。(本人、家族)

初診日が3歳の頃でしかも県外だったので、「初診日を証明するもの」が見つかるのか不安でしたが、現在の主治医に転院した時に以前の主治医からの紹介状があったので、その紹介状の内容で証明できて良かったです。(家族)

小さい頃に診断を受けたいのですが、どこの病院なのかわからなかったので、成人してから改めて精神科を受診し、主治医から診断を受け、その初診日から1年半たって障害認定され、やっと申請できました。(本人)

病歴を書くときに、母子手帳を見ないとわからないことが多かったです。静岡市で発行している「サポートファイル」(※)にまとめておけば楽だったかなと思いました。(家族)

※サポートファイルとは…

ご本人が子どものときから大人になってもライフステージで途切れることなく、たくさんの方から支援を受けられることを目的に、ご本人と保護者の方が支援機関と情報を共有するためのファイルです。きらり HP からダウンロードできます。

<https://www.shssc.jp/about/supportfiles.html>



# 11 成年後見制度とは

疾病や障害等により、判断能力が不十分な方を、法律面で支援する制度です。成年後見制度は、本人の心身や生活の状況に配慮しながら、本人に代わって資産や年金などの財産を管理したり、障害福祉サービス、介護保険サービスなどの必要な契約を結んだりすることにより、判断能力が十分でない方を保護し、支援する制度です。

「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類があります。

「法定後見制度」は「認知症や精神障害、知的障害等によって金銭管理や物事を判断する能力が十分でない方」、「任意後見制度」は「将来、判断能力が不十分になった場合に備えておきたい方」が利用できます。

(以下、「2024 静岡市精神保健福祉のしおり」p40～41 参照)

## 法定後見制度

判断能力が十分でなくなってから、家庭裁判所によって選ばれる本人の権利を守る援助者（成年後見人等）が本人に代わって財産管理や必要な契約を結んだり、悪徳商法などの契約を取り消すことなどにより本人を法的に支援する制度です。法定後見制度は、判断能力の度合によって、次の3つに区分され、本人の判断能力に見合った制度を利用できるようになっています。

後見：判断能力が欠けているのが通常の状態の場合

(例：日常的に必要な買い物も自分でできない)

保佐：判断能力が著しく不十分な場合

(例：日常的に必要な買い物はできるが、重要な財産行為はできない)

補助：判断能力が不十分な場合

(例：重要な財産行為は、誰かに援助してもらったほうがいい)

- ※ 後見人等は、本人に代わって契約の締結、財産管理の役割を持ちます。
- ※ 成年後見制度では、後見人等が本人に代わって身分関係の行為（婚姻、養子縁組など）をすることはできません。

## 任意後見制度

任意後見制度は、本人に十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人（任意後見人）に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約（任意後見契約）を公証人の作成する公正証書によって結んでおくものです。

### お問い合わせ先

成年後見の利用等について	静岡市成年後見支援センター（静岡市） （委託先）静岡市社会福祉協議会（平日9時～17時） 葵区城内町1-1 静岡市中央福祉センター2階 電話：054-275-0955
成年後見の申立ての手続きについて	静岡家庭裁判所 葵区城内町1-20 電話：054-273-8773
任意後見制度について	静岡公証人合同役場 葵区追手町2-12 安藤ハザマビル3階 電話：054-252-8988

参考資料：厚生労働省「成年後見制度についてよくわかるパンフレット」

[https://guardianship.mhlw.go.jp/common/pdf/seinen\\_pamphlet.pdf](https://guardianship.mhlw.go.jp/common/pdf/seinen_pamphlet.pdf)



静岡市社会福祉協議会 HP「静岡市成年後見支援センターパンフレット」

[https://www.shizuoka-shakyo.or.jp/pdf/activity/consultation7\\_2405.pdf](https://www.shizuoka-shakyo.or.jp/pdf/activity/consultation7_2405.pdf)



## 12 日常生活自立支援事業

「日常生活自立支援事業」とは、社会福祉協議会に登録された生活支援員が、日常生活に不安がある人や、判断能力が十分でない利用者本人に対して、福祉サービスの利用手続きの援助や日常的な金銭管理などの支援を行う事業です。

認知症の高齢者や知的障害・精神障害などのために判断能力が不十分な方が多く利用されているサービスですが、発達障害の方も利用できる場合があります。

※ 成年後見人等がついている方は利用できません。

### サービス内容

- ・ 福祉サービスを利用するための情報提供や利用手続きをお手伝いします。
- ・ 公共料金の支払いや年金の受領確認、預金の出し入れ、生活に必要な利用料などの支払い手続きを行います。
- ・ 保管を希望される通帳や印鑑、証書など大切な書類をお預かりします。
- ・ 支援計画に沿って定期的に訪問し生活状況を見守ります。

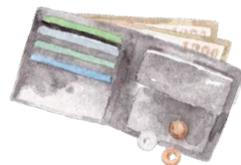
※ 相談は無料です。契約によるサービス提供は有料です。

参考資料：静岡市社会福祉協議会 HP「日常生活自立支援事業パンフレット」  
[https://www.shizuoka-shakyo.or.jp/pdf/activity/consultation5\\_2309.pdf](https://www.shizuoka-shakyo.or.jp/pdf/activity/consultation5_2309.pdf)

お問い合わせ先



葵区：静岡市社会福祉協議会 地域福祉推進課（権利擁護係）  
葵区城内町 1-1 静岡中央福祉センター内 電話：054-273-8090



## 13 その他のサービス

### 訪問看護

医師の指示により、利用できるものです。高齢者が使うイメージが強いかもしれませんが、例えば「1人暮らしで、服薬管理ができない」など、医師が必要だと判断すれば、必要に応じて利用できます。看護師等の専門職が自宅に訪問して、健康管理（血圧などの測定、薬のチェックなど）や相談に応じます。利用したい場合は主治医にご相談ください。

自立支援医療（精神通院医療）が利用できます。

### 精神科デイケア

医師の指示により、利用できるものです。

「精神科に入院して、退院したがすぐに働いたり外部の活動には参加しにくい」「生活リズムを整えたい」「ほかの人と交流したい」などの目的で利用されます。精神科に併設されていて、原則「その精神科に通院している人」のみ利用できます。

利用については、主治医にご相談ください。

自立支援医療（精神通院医療）が利用できます。



## 14 将来を見据えて～親ができること～

「診断がついた子は、自分たち親がいなくなったらどうなるのか」という質問をよくいただきます。結論から言うと、「親御さんが亡くなっても、支援者とながっていれば何とかなる」です。ただ、ご本人が「親以外の支援者からのサポートを受け入れる力」が重要です。

サポートを受け入れる力が土台にあると、「親が現在、本人をサポートしている部分を福祉等の制度で補うことができるか」を考えられるようになります。親のサポートしている部分が多い場合には、複数の制度を組み合わせる必要があります。

本人の自立した生活に必要なスキル等について、具体的なものを挙げてみましょう。

- ① 時間管理スキル（生活リズムを整え、起床や就寝なども含む）
- ② 金銭管理スキル
- ③ 家事スキル
- ④ 清潔保持・健康管理スキル
- ⑤ 社会常識
- ⑥ 自分を守る力（SNS等のトラブルも含む）
- ⑦ 意思決定能力
- ⑧ 援助希求力（自分から他者に協力や助けを求める力）

親が元気なうちに「うちの子は①～⑧のスキルが育っているか」「こういう場合はどうするか」をよく考え、本人や親族、支援者等と話し合っておくことが重要です。

次にあげる2つの架空事例は、実際の相談でよく聞く話をまとめて構成したものです。

### 【架空事例①】

<知的障害があり、グループホームに入居されている方（成年後見人付）>  
グループホームの種類：外部サービス利用型

父母は健在だが、両親に何かがあった際のために早めにグループホームへ入所し慣れるための取り組みを行っている。週末は自宅へ帰り、父母と外出・外食な

どをする。日曜日の夕方にグループホームへ戻る。

社会福祉協議会の日常生活自立支援事業を利用している。

本人の定期受診、美容院へ出かける際には、移動支援を利用している。（体調不良時は職員が同行する。）

日中は就労継続支援B型事業所へ通っている。昼食は通所先の事業所近くのお店で購入して食べる。

障害年金2級を受給しており、グループホームの家賃等は障害年金の受給額で支払いができています。

日常生活自立支援事業を利用し、本人の障害年金の振込先口座の預金通帳と銀行印を管理してもらい、本人のグループホームの利用料の払込み代行・本人の1ヵ月分のお小遣いを毎月届けてもらっている。

本人は就労継続支援B型事業所の工賃を貯めてプラモデル作りの趣味を楽しんでいる。

### ペアレントメンターのつぶやき

両親が元気なうちから、グループホームを利用したりいろいろな福祉サービスを使って「親がやってあげなくても誰かの助けを借りながら自立できる状態」を作っておくのは良いですね。

### 【架空事例②】

<自閉症スペクトラム障害とうつ病の既往歴があり、自宅で生活されている方>

大学時代に友人とのコミュニケーションに違和感を抱き、精神科を受診し自閉スペクトラム障害の診断を受けた。大学在学中に両親が不慮の事故で他界。両親の生命保険金で相続税を払い、持ち家を相続した。大学卒業後に企業へ就職したが、仕事のスケジュール管理ができず定時を過ぎても仕事を過度に続けてしまい、抑うつ状態となり休職した。その際に精神科を受診して自閉スペクトラム症の診断を受けた。復職訓練をしたが、うつ状態が回復せずに退職となった。うつ状態により、家事を行うことができなくなったため、在宅介護（家事援助）を利用し始めた。服薬が安定しなかったため、精神科の主治医から訪問看護の利用を提案され、服薬管理等を行った。その後、うつ病が寛解状態となり、障害者雇用で再就職した。

うつ病は寛解し就労しているが、仕事で疲れてしまい、家事を行うまでは難しいため家事援助を継続している。再就職して間もないため、訪問看護にて服薬状況、うつ病の予後の経過観察を行っている。

「抑うつ状態になるほど仕事を過度に続けてしまう」のが「発達障害あるあるだな」と思いました。うちの子も小学校の時学校ではトイレに行かなかったり、疲れて眠いのに「漢字がうまく書けない（眠いからさらに間違える、の悪循環・・・）」と夜中まで泣きながら宿題をやっていました。こういうケースになりそうで怖いです。就職まではまだ時間がありますが、「とにかく困ってるって言えば周りの人が助けてくれるよ」と伝えていこうと思います。

### <心身障害者扶養共済制度>

（静岡市障がい者（児）福祉のしおり P.15 参照）

障がいのある方を扶養している保護者が、自らの生存中に毎月一定の掛金を納めることにより、保護者に万一（死亡・重度障がい）のことがあった時、障がいのある方に終身一定額の年金を支給します。

積み立て制度ではありません。

- ・ 加入できる保護者： 65 歳未満で特別の疾病のない方
- ・ 対象となる障がい者：
  - a. 知的障がいのある方 全部
  - b. 身体障がいのある方 1 級～3 級
  - c. 精神又は身体に障がいのある方で、上記と同程度と認められる方
- ・ 加入期間等
 

加入者（保護者）の年齢に応じ、毎月の掛金が 1 口あたり 9,300 円～23,300 円かかります。なお、この制度には 2 口まで加入することができます。

掛金の納付期間は、要件①または要件②の内、長い方の期間となります。

要件①：加入日から 20 年

要件②：加入者（保護者）が 4 月 1 日時点で満 65 歳である年度の加入応当日の前日までの期間

年金給付額は 1 口につき月 2 万円です。

申請窓口は各区福祉事務所障害者支援課（P.34）です。

## 15 その他の支援機関について

### お問い合わせ先

#### 静岡市発達障害者支援センター「きらり」

自閉症などの発達障害のある方やその保護者等に対して、専門職員が相談に応じています。※診察・検査・訓練・事業所や職業のあっせん等は行っていません。

場 所：駿河区曲金 5-3-30 静岡医療福祉センター 4 階

開所時間：平日 8 時 30 分～17 時（祝日・年末年始を除く）

電 話：054-285-1124

#### 子ども若者相談センター

おおむね 39 歳までの子ども・若者に関する相談を行っています。

場 所：葵区追手町 5 番 1 号 静岡庁舎本館 1 階

開所時間：平日 8 時 30 分～17 時 15 分（祝日・年末年始を除く）

電 話：054-221-1314

#### 静岡市障害者歯科保健センター

地域の歯科医院では治療が難しい障がいのある方の歯科診療や事業所等への訪問歯科保健活動のほか、歯や口のこと・食べ方のことに関する相談などを行っています。

場 所：葵区城東町 24-1 城東保健福祉エリア

開所時間：火曜～土曜 8 時 30 分～17 時 15 分（祝日・年末年始を除く）

電 話：054-249-3147

- ※ お近くの歯科医院で気軽に受診していただけるように作成された、「静岡市障害者歯科登録医一覧」もあります。  
 (<https://www.city.shizuoka.lg.jp/documents/3305/tourokui.pdf>) もあります。



### 静岡市ひきこもり地域支援センター「Dan Dan (だんだん) しずおか」

ひきこもりで悩んでいる人やそのご家族を対象とした相談等の支援を行っています。

対象者：市内在住者で、ひきこもりで悩んでいる人やその家族など  
(中学校卒業以降 16 歳から 64 歳までの、自宅・自室から出られない、人と会うのが苦手などで、社会参加ができない状態が続いて悩んでいる人)

場 所：駿河区南八幡町 3 番 1 号 静岡市立南部図書館 2 階  
開所時間：火曜～土曜 9 時～ 17 時 (祝日・年末年始を除く)  
電 話：054-260-7755

### 地域包括支援センター

高齢者の方の介護・福祉・医療・健康など様々な相談に応じる総合的な相談支援の窓口です。お住まいの地域を担当する地域包括支援センターは、こちらの一覧からご確認ください。

静岡市「地域包括支援センター一覧表」

<https://www.city.shizuoka.lg.jp/s4523/s002758.html>



### 委託相談支援事業所

各区に設置された相談機関にて、障がいのある方や関係者からの各種相談に応じます。詳細は静岡市 HP「障がいのある人・子どものための相談窓口のご案内」(<https://www.city.shizuoka.lg.jp/documents/2866/000924949.pdf>) をご確認ください。



### 障害者相談支援推進事業／障害者虐待防止センター事業 (委託先：静岡市障害者協会)

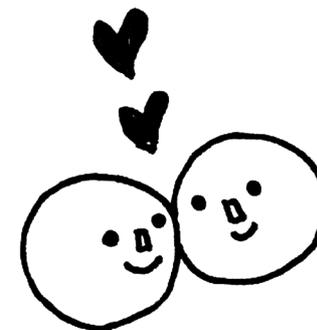
障がいのある人・子どもが安心して地域で暮らせるよう、人権擁護・差別解消・障害者虐待(障害児通所支援)に関する相談に応じます。

場 所：葵区城内町 1-1

開所時間：平日 9 時～ 17 時 (祝日・年末年始を除く)

電 話：人権擁護・差別解消 054-275-1816

障害者虐待通報 054-266-7719 (時間外：080 - 4759 - 2472)  
虐待通報は 24 時間・365 日対応します。





## 大学在学中 20代男性 家族からの話

### <小さい頃の様子>

息子は、以前アスペルガーと言われていた自閉スペクトラム症です。現在21歳で大学3年生、東京に一人暮らしをしております。

幼少の頃は、一人遊びが主で、寝付きが悪く、お喋りで、起きている間ずっとうるさかったです。同じ事で何度も怒られ続けていました。しまじろうが好きで、かなり利用してました。教育テレビも好きでした。外に行くときすぐどこかに行ってしまう迷子になるので、探す時間のほうが主でした。幼稚園に入る前に診断を受けています。

幼稚園は、モンテソリー教育でしたので、先生方に温かく接してもらい絵を描いたり、音楽を楽しんだり、「お仕事」という一人で行う作業をして過ごしました。家では父親と私に怒られっぱなしでしたが、幼稚園で癒やされて、落ち着いていった感じです。園では集団行動ができず、着替えも難しく、遊び時間に一人で砂遊びをし、他の子、特に男の子とは遊ばなかったです。男の子は乱暴なので、怖かったそうです。テレビで、ヒーロー物は特に見せておらず、ヒーローごっこをいじめだと思ったと後から教えてくれました。

小学生では友達とうまく行かず悩んでいましたが、通級指導教室でスキルを学び、理解ある同級生や先生に、自己認識と自己肯定感を育ててもらったと思っています。成績も良く、同級生からはよく怒られたり、変なことはするが、頭はいいと理解されていたようです。私は先生をはじめ、生徒たちにも理解してもらおうとよく学校に通って話をさせてもらってました。女の子とは放課後も家に呼んで遊んでました。後半になると男の子と遊ぶようになり、ゲームがたくさんあったので、家でゲームをすることが多かったです。他所の家に行くことは殆どなかったです。理科系が大好きで宇宙に関しては専門に話をしてくれる家庭教師を雇ったこともあり。スティーヴン・ホーキングの小説が大好きで、かなり厚い本でしたが、寝る前によく読まされていました。また、博物館、科学館、JAXAも好きでよく連れて行きました。その後、鉱石に興味向き、石の研究をしたり、地学会へ参加したりしてました。

中学受験して宿題のない学校に入りましたので、助かりました。合格してすぐに面談し、特性の話をしていましたので、好きな理科の先生や担任の先生にも良

くしていただきました。この頃、とてもおしゃべりだった息子が急に寡黙になりました。自分が喋ると同級生を怒らせるので、しゃべらなくなったと後から聞きました。夫の発病、義母と夫の永眠と義父の介護があり、息子をほとんど見れていなかった時期でもあります。友人はなく、引っ越したこともあり、小学校の友人と会うこともなく、時間などの制限を設けてはなかったので、パソコンにばかり向かっていました。

高校は私立に入学しました。カミングアウトは嫌だと言っていたため、面談なども行ってませんでした。しかし、クラスに馴染めず、いじめにもあい、すぐに学校に行きたくなくなりました。夏休みには「もう行けそうにない」と言っていました。私は息子が高校に入学した後も、行けなくなった場合に備え情報収集はしていましたので、息子の発言を受け、他の学校に行くという選択肢もあると提案しました。2年からは県立の単位制高校へ転校することになり、1年の時に決めた大学へ受験するべく、高校卒業の資格さえ(単位さえ)取れば良いというハードルを下げた形を取りました。お陰で、好きな事を好きなだけできる環境の中、イラストや写真、ビデオ、映像加工を行い、それをネットで売る事を始められました。今ではそれが収入源となり、仕送りも不要となっています。中学の時にサラリーマンにはなれそうもないので、仕事にできそうなイラストやデザイン等の素材を売る仕事をやろうと思ったと後から聞きました。

### <高校までに受けていた支援>

幼稚園の頃、他県にいて療育支援に半年、小学校では発達障害者支援センターに相談と通級教室の利用、中学では静大の相談室に通っており、スキルを学びました。

### <大学生生活(生活面も含む)でうまくいっていること、困ったこと>

大学生生活のスタートは、コロナと同時でしたので、いきなり一人きりの生活がスタートし、大学はリモートオンリーでした。引っ越しの時に荷解き、行政の手続きは一人ではハードルが高すぎと一緒に済ませました。いまでも、行政の手続きや銀行、携帯の手続きは出向いています。国民健康保険や国民年金などの支払いも封も開けずの状態、行くたびに探し出して払わさせております。

食事については、家でラーメンなどを自分で作っていましたので、ラーメンとパスタや、ご飯を炊いて簡単な物など、自分で作っているようです。Uber Eatsも頼むようになっています。

掃除関連については、一人暮らしスタートの2ヶ月後やっと訪ねてみると、部



## 40代 男性 金融関係勤務

### <小さい頃の様子>

- ・親が具体的に（自分の発達のこと）指摘を受けたかは確認していない。自分自身としては、何かに没頭しやすかった。授業中は教科書に絵を描いたり、反対に集中しすぎたりして先生に怒られることがあった。

### <診断のきっかけ>

- ・発達障害を疑ったきっかけは、学生時代から周囲と違うとは感じてきたが、社会人になって仕事をしていて周囲と仕事のスピード感が違う、遅いし周囲のミスがとてもしない（自分は多い）と気づいた。
- ・人間関係にも悩んだ。指摘はされなかったが、あとから聞くと陰口などを言われていたようで「あいつは知恵遅れ」といった言葉だったよう。それでいろいろと調べて発達障害の本に当たった。

### <診断後のこと>

- ・検査（WAIS）を受けて、自閉スペクトラム症（ASD）傾向を医師から診断された。1回目のWAIS検査は5年前、しかし数値があいまいとのことで診断が出なかった。あらためて3年前に病院を変えて診断を受けた。
- ・診断を受けて心境の変化があった。受けて良かったと思う。客観的に自分の得意不得意が分かり、仕事の得意不得意の理解にもつながられた。
- ・診断後に両親に話をした。母親は納得してくれた。父親は誰にでもあることという感じであった。
- ・診断後に職務は変更してもらい、働きやすくなった。
- ・診断後に上司にASD傾向と得意不得意を話した。その時に職務を変える前からサポートしてくれるようになった。診断書の提出は求められなかったが、自分からWAISの結果を見てもらった。
- ・会社では社員が年に1回保健師さんへの面談機会があり、保健師さんにASD傾向のことを話した。その時に、会社内でも他にも配慮を受けている人がいるらしいと知った。

屋は悲惨で、排水口がつまり、ゴミが散乱し、鍋やフライパンは汚れたままでした。排水口にゴミカゴがついているのを知らなかったことには驚きました。部屋の片付けができないのは、昔からのことなので、この先も片付けられるようになるとは思っていません。今では、2、3か月に一度は息子から「そろそろ来ない？」と連絡があるので、出向いて、台所やトイレは掃除しに行きます。前よりは良くなっています。

はじめの頃は、夜中にゴキブリが出た、洗濯の仕方、鍵をなくした等、電話やラインで連絡が何度もあり、その都度、対応策を伝えてました。一度、夜中の2時に連絡があり、鍵をなくしたので、同じ建物内に住んでる大家のとこに行くというので、慌てて、絶対行かないように伝えて、車で鍵を届けに行ったことがあります。昼間に鍵をなくしたときに大家のとこに行くようアドバイスしたのですが、夜中はだめとは思わないようです。その後は、ドアの外にわからないよう鍵を隠す様にしましたが、今では、無くさずにいられるようです。

一昨年、自分ひとりで、心療内科へかかり、去年は手帳を申請し発行してもらったそうです。心療内科からの要望で、サポートノートを書メで送ったり、過去の話を書いてきたりしていました。自分に必要と理解したことについては、努力するようです。

### <大学でもらっている支援>

特に入学時にカミングアウトもせず支援も受けておりませんが、3年になり、ゼミに入ろうとしたら、必須科目が取れていないため、入れないとなり、初めて、発達障害のことを含め、大学に相談したそうです。リモートでも起きれずに出れず、また、興味のない授業に出ていなかったため、リスクがあることをやっと理解したようです。単位は取れないが、ゼミへの参加を認めてもらったそうです。

### <家庭で気を付けていること>

一人暮らしで心配は山ほどありますが、「中学からは一人の人として、その人の人生を歩ませてあげるべき」と恩師の言葉を胸に「構いすぎない、助けてと言う前に助けない、本人に選ばせる」を実行するべく努力中です。



## 40代 一般企業勤務

- ・生活上の苦手さは感じない。仕事上では、同じ職場の人との関係の難しさを感じる。意図の伝わりにくさ。10歳年上の方との関係が難しい。ASDの特性である「こうしましょう」からはずれることをされると、精神的に不安定になる。
- ・病院は服薬がないため定期通院なし。何かあれば来て下さい、になっている。
- ・支援を受ける時に嫌だったことは、自分からお願いすることが多いため、あまりない。
- ・職場では身近な上司と同僚には障害をオープンにしているが、会社自体へはクローズに近い状況で働いている。

### <当事者や家族へのメッセージ>

- ・当事者には自己分析と自己開示を大切にしてほしい。
- ・支援者には「こうあるべき」という価値観ではなく、当事者と話し合って決めてほしい。

### <小さい頃の様子>

- ・小1の時に不登校になったことを鮮明に覚えている。周囲や先生を含めた場面の記憶がある。この苦手な先生の授業をじっと座って聞くのは「無理」だと思った。小2から無理やり登校させられる感じで学校に行けるようになった。

### <診断について>

- ・診断名はADHDとASD。ADHDが強いタイプ。
- ・診断は6,7年前。きっかけは仕事と生活の面で迷って、精神科でうつ診断を受けた。そのころに発達障害の話題を耳にするようになりはじめて、うつで通院している同じ医師に相談をして検査を受け、ADHDとASDの診断となった。
- ・ADHDと分かってほっとした。WAISの点数は思ったより高く混乱した。なんで仕事ができないのだろうと思った。WAISではWMIは100だったが点数の低いものがあった。
- ・特性として知覚統合とワーキングメモリが相対的に弱く、初見のことが苦手+いっぱいいっぱいになりがち。
- ・診断を受けた時は、自分のことが分かった気になったが、今は「少しずつ自分のことが分かり始めている」と感じる。
- ・「自分は発達障害」というのが常に意識にあり、アイデンティティのようになってしまい、変に拗らせている状態。
- ・診断のことを家族には伝えたが、ピンときていない感じ。両親とも発達障害ではないかと思っている。

### <仕事について>

- ・転職を何度かした。今の会社は障害をオープンにして障害者雇用の嘱託契約フルタイムでスタートした。3年後くらいに一般正社員に切り替えになった。

## 連絡先一覧

- ・職場で受けている具体的な配慮については、指示は口頭からメモにしても良かったらしい。入社したころは人手不足で配慮どころではなかった職場環境であった。障害をオープンにしているが、会社でこの人まで知られているかは不明。
- ・コミュニケーションは苦手なので、職場では浮いている気がする。周囲から浮いていると評価らしきものをされたことはない。
- ・職場で障害をオープンにすることで、求められるハードルが下がったのは大きい支援だと思う。仕事では得意なこともあるので、そこで頑張っている感じ。
- ・資格試験などは得意に感じる。得意な分野で会社に貢献すべく、他部署の業務上有資格者が必要な国家資格を取得した。
- ・仕事以外で困ることは、部屋が散らかる。仕事の忙しさに比例してきたなくなる。人間関係もうまくできていないと感じる。定型の人みたいなコミュニケーションは無理だと思いきりがちになる

### <当事者や家族へのメッセージ>

- ・総務で働いているが、自分と同時期に障害者雇いで採用された同僚は、特別支援学校卒業後そのまま入社している。自分のように迷走している期間が無いので、「うまく生きている」と感じる。自分は障害者雇用に切り替えてから人生が安定した。ハンデがある人間にはそれなりの生きやすいルートや「型」があると思う。無理して自分の道を切り開くような生き方をするより、そちらに合わせてしまった方が良いと思う。

### 就労について相談できる支援機関

名称	内容	電話 ( )は開所時間	住所
しずおかジョブステーション中部	相談から就職まで一貫した支援を行います (就職相談・キャリアカウンセリング等)	054-284-0027 (平日 9 時～ 17 時)	駿河区南町 14-1 水の森ビル 3 階 静岡県中部県民生活センター内
静岡地域若者サポートステーション(静岡サポステ)	「働きたいけど働けない」若者の気持ちに寄り添い、職探しから職場定着まで幅広いサポートを行います。	054-351-7555 (火～土 10 時～ 17 時)	清水区島崎町 223 清水テルサ 2F
ハローワーク静岡	障害をオープンにして仕事探しをする場合には、ハローワークの専門窓口での登録が必要です。 障害者のある方向けの窓口では障害に理解のある専門の相談員を配置しています。	054-238-8609 ※自動音声案内・初めの方の方は1# (平日 8 時 30 分～ 17 時 15 分)	駿河区西島 235-1
ハローワーク清水	専門性をいかして、丁寧に向き合い就職から職場定着まで一貫した支援を行います。	054-351-8609 ※自動音声案内・初めの方の方は1# (平日 8 時 30 分～ 17 時 15 分)	清水区松原町 2-15 清水合同庁舎 1 階
ハローワークプラザ静岡	就職に向けて履歴書の書き方支援や、模擬面接など障害の特性に合わせてきめ細かな支援を行います。	054-250-8609 (開所時間は P.23 参照)	葵区追手町 5-4 アーバンネット静岡追手町ビル 1 階
静岡障害者職業センター	ハローワークと連携して障害者の就労支援を行っています。 利用にあたってはまず「利用説明会」への参加が必要です。	054-652-3322 (平日 8 時 45 分～ 17 時)	葵区黒金町 59-6 大同生命静岡ビル 7F

名称	内容	電話 ( )は開所時間	住所
就労移行支援事業所	就職に必要なスキルの習得と社会的マナー、感情コントロールなどの知識を学ぶ支援機関です。就労に関する相談から適性評価、履歴書の書き方など就労に関して必要になるさまざまな支援を行います。主に一般企業の障害者雇用での就労を目指します。「障害者総合支援法」に基づく就労支援サービスのひとつで、利用にあたっては受給者証が必要です。利用できるのは原則18歳～64歳まで、最大2年間利用できます。	【連絡先は、事業所ごとに異なります】 静岡市ホームページ内「障害福祉サービス事業所・障害者支援施設等の紹介」→「市内障害福祉関連事業所一覧」をご覧ください。 サービス利用にあたっては、「サービス等利用計画」の作成が必要となり、「指定特定相談支援事業者」との契約も必要となります。受給者証の発行には、所定の手続きが必要です。  手続きについては各福祉事務所 障害者支援課 (P.34) にお問い合わせください。	
就労継続支援 A型・B型事業所	「障害者総合支援法」に基づく就労支援サービスのひとつで、利用にあたっては受給者証が必要です。利用できるのは原則18歳～64歳までです。ハローワークに求人票が出るため、実際に働く事業所を探すにはハローワークの障害者相談窓口にお問い合わせ、ハローワークを通じて応募してください。	【連絡先は、事業所ごとに異なります】 市内の事業所は静岡市ホームページ内「障害福祉サービス事業所・障害者支援施設等の紹介」→「市内障害福祉関連事業所一覧」に掲載されています。 利用にあたり「指定特定相談支援事業所」と契約して「サービス等利用計画」を作成してもらうなど、所定の手続きが必要です。  手続きについては各福祉事務所 障害者支援課 (P.34) にお問い合わせください。	
指定特定相談支援事業所	障害福祉サービスを利用するのに必要な「サービス等利用計画案」を作成してくれるところです。	【連絡先は 事業所ごとに異なります】 静岡市 HP 「障害福祉サービス事業所・障害者支援施設等の紹介」 ( <a href="https://www.city.shizuoka.lg.jp/s5498/s002810.html">https://www.city.shizuoka.lg.jp/s5498/s002810.html</a> ) 中の「市内障害福祉関連事業所一覧(Excelファイル)」内の「静岡市 - 相談」のタブ ※数か月に一度更新されます 手続きについては各福祉事務所 障害者支援課 (P.34) にお問い合わせください。	

名称	内容	電話 ( )は開所時間	住所
障害者就業・生活支援センター さつき	障害者の身近な地域において就業面及び生活面における一体的な支援を行い、障害者の雇用の促進及び安定を図ることを目的としています。	054-277-3019 (平日9時～17時・土日祝日、夜間は留守番電話にて対応)	葵区慈悲尾180

### 障害福祉サービスや制度について相談できる機関

名称	内容	電話 ( )は開所時間	住所
各福祉事務所 障害者支援課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・障害福祉サービスの利用申請</li> <li>・障害者手帳の申請</li> <li>・移動支援の申請</li> <li>・自立支援医療の申請等を行います。</li> </ul>	葵区： 054-221-1589 (平日8時30分～17時15分)	葵区追手町5-1 葵区役所2階
		駿河区： 054-287-8690 (平日8時30分～17時15分)	駿河区南八幡町10-40 駿河区役所1階
		清水区： 054-354-2168 (平日8時30分～17時15分)	清水区旭町6-8 清水区役所1階
		蒲原出張所 福祉係： 054-385-7790 (平日8時30分～17時15分)	蒲原支所1階
静岡市児童相談所	18歳未満の障がいのある児童の養育や施設入所等の相談、療育手帳の交付決定に対応する機関です。	054-275-2871 (平日8時30分～17時15分 ※祝日・年末年始を除く)	静岡市葵区堤町914番地の417
地域リハビリテーション推進センター (リハ・パークしずおか)	身体障害者手帳及び18歳以上の療育手帳の交付決定や、補装具、更生医療の判定などを行う機関です。	054-249-3182 (平日8時30分～17時15分 ※祝日・年末年始を除く)	静岡市葵区城東町24番1号 保健福祉複合棟2階

名称	内容	電話 ( )は開所時間	住所
各区役所 保険年金課	国民年金・障害基礎年金についての手続きや相談ができます。	葵区：054-221-1065 (平日 8時30分～17時15分)	葵区追手町 5-1 葵区役所 1階
		駿河区：054-287-8624 (平日 8時30分～17時15分)	駿河区南八幡町 10-40 駿河区役所 2階
		清水区：054-354-2134 (平日 8時30分～17時15分)	清水区旭町 6-8 清水区役所 1階
静岡年金事務所	公的年金に関する手続きが可能です。 厚生年金保険等の届書等の受付相談は静岡年金事務所で行います。	054-203-3707 (自動音声案内サービス付き) ※開所時間は(P.50)参照	駿河区中田 2-7-5
清水年金事務所	※この居住区でも利用できます。	054-353-2233 自動音声案内サービス付き ※開所時間は(P.50)参照	清水区巴町 4-1
街角の年金相談センター静岡	年金の受け取りに関する手続きや相談ができます。	※電話相談は受け付けておりませんので、直接ご相談ください。	駿河区南町 18-1 サウスポット静岡 2階 ※開所時間(P.50)参照
ねんきんダイヤル	障害年金についての一般的なお問い合わせ	0570-05-1165 (050 から始まる番号からは 03-6700-1165) ※開所時間は(P.50)参照	

### その他の相談機関

名称	内容	電話 ( )は開所時間	住所
静岡市発達障害者支援センター「きらり」	自閉症などの発達障害のある方やその保護者等に対して、専門職員が相談に応じえています。 ※診察・検査・訓練・事業所や職業のあっせん等は行っていません。	054-285-1124 (平日 8時30分～17時※祝日・年末年始を除く)	駿河区曲金5-3-30 静岡医療福祉センター 4階 ※電話でお話を伺った後、必要に応じて来所相談や他機関をご案内します。予約なしの来所には対応できません。

名称	内容	電話 ( )は開所時間	住所
子ども若者相談センター	おおむね 39歳までの子ども・若者に関する相談を行っています。	054-221-1314 (平日 8時30分～17時15分 ※祝日・年末年始を除く)	葵区追手町 5-1 静岡庁舎本館 1階
静岡市障害者歯科保健センター	地域の歯科医院では治療が難しい障がいのある方の歯科診療や事業所等への訪問歯科保健活動のほか、歯や口のこと・食べ方のことに関する相談などを行っています。	054-249-3147 (火曜～土曜 8時30分～17時15分 ※祝日・年末年始を除く)	葵区城東町 24-1 城東保健福祉エリア
静岡市ひきこもり地域支援センター「Dan Dan (だんだん) しずおか」	市内在住の、ひきこもりで悩んでいる人やそのご家族を対象とした相談等の支援を行っています。	054-260-7755 (火曜～土曜 9時～17時 ※祝日・年末年始を除く)	駿河区南八幡町 3-1 静岡市立南部図書館 2階
地域包括支援センター	高齢者の方の介護・福祉・医療・健康など様々な相談に応じる総合的な相談支援の窓口です。	お住まいの地域を担当する地域包括支援センターは、こちらの一覧からご確認ください。 静岡市 HP「地域包括支援センター一覧表」 ( <a href="https://www.city.shizuoka.lg.jp/documents/2738/000974966.pdf">https://www.city.shizuoka.lg.jp/documents/2738/000974966.pdf</a> ) をご確認ください。	
委託相談支援事業所	各区に設置された相談機関にて、障がいのある方や関係者からの各種相談に応じます。	詳細は静岡市 HP「障がいのある人・子どものための相談窓口のご案内」 ( <a href="https://www.city.shizuoka.lg.jp/documents/2866/000924949.pdf">https://www.city.shizuoka.lg.jp/documents/2866/000924949.pdf</a> ) をご確認ください。	
障害者相談支援推進事業 / 障害者虐待防止センター事業 (委託先: 静岡市障害者協会)	障がいのある人・子どもが安心して地域で暮らせるよう、人権擁護・差別解消・障害者虐待(障害児通所支援)に関する相談に応じます。	人権擁護・差別解消 054-275-1816 障害者虐待通報 054-266-7719 (平日9時～17時 ※祝日・年末年始を除く)	葵区城内町 1-1 虐待通報は 24時間・365日対応 時間外: 080-4759-2472

静岡市では毎年、「ペアレントメンター・地域サポーター養成研修」を行い、地域の相談活動に派遣を行っています。

「ペアレントメンターになりたい」「ペアレントメンターに相談したい」「ペアレントメンターを派遣してほしい」などのご希望がありましたら、静岡市発達障害者支援センター「きらり」までご連絡ください。

このハンドブックはコピーフリーです。支援者が必要な部分のみ、コピーして支援にお使いいただいても構いません。

書 名 : 発達凸凹 にじいろハンドブック ～18歳からの支援～

発行年月日 : 令和7年3月31日

作 成 : 「にじいろ子育てハンドブック」作成委員会  
(静岡市発達障害者支援センター「きらり」)  
(静岡市ペアレントメンター一同)

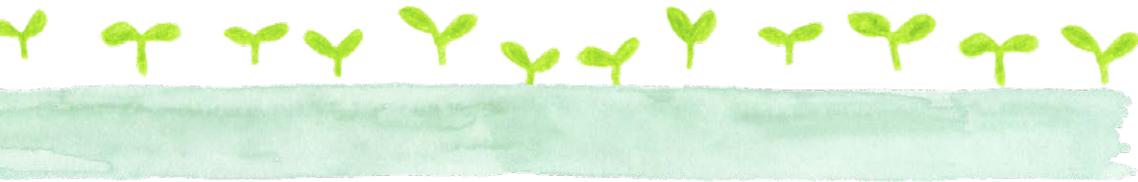
お問い合わせ: 静岡市発達障害者支援センター「きらり」

電 話 : 054-285-1124



<https://www.shssc.jp/>

きらりHPはこちら↑





発達凸凹 にじいるハンドブック