

平成30年度 厚生労働省 障害者総合福祉推進事業

あなたの「今」と「明日」のために

住まいと暮らしの 安心サポートブックレット

平成31年3月

一般社団法人 居住支援全国ネットワーク



住まいと暮らしの 安心サポートブックレット

はじめに

あなたや、あなたの家族が
安心して生活するために

この冊子は、退院・退所後などの住まいを探し、
安心して暮らす準備をするためのものです。

わからないことや困ったことがあれば、

この冊子を見返したり、

病院・施設や支援機関などの担当者に

相談したりしてください。

あなたの入居後の生活が

安心できるものになるように、

チームで取り組んでいきましょう。

もくじ

- ▶ 住まい探しの流れ p04
- ▶ あなたの暮らしを支えるチーム p06
- ▶ お金 p07
- ▶ 日中活動と生活のサポート p08
- ▶ 住まい探しの準備・安心生活のサポート p09
- ▶ 用語解説 p10
- ▶ 安心リスト p11

この冊子に登場する人



あなた:



支援者:



役所の担当者



大家さん



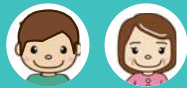
不動産屋さん

★がついている用語は巻末に解説をつけています

住まい探しの流れ

アパートを借りるときの、一般的な流れです。
必要に応じて支援者に相談したり、一緒に行ってもらったりしましょう。

1 情報収集



住宅情報誌や新聞広告、インターネット（不動産ポータルサイト）などで、住みたい地域の物件を探します。

2 電話連絡



気に入った物件の不動産屋さんへ事前に予約の電話をして、訪問します。

3 物件の見学

ないらん ないけん
(内覧・内見)



希望の物件が見つかったら、実際に物件を内覧し、検討します。

- <ポイント>
- 交通機関からの距離感
 - 部屋の使い方
 - 近所の雰囲気
 - 地域のルール

4 入居申込み



物件を内覧して気に入った場合、賃貸入居申込書に必要事項を記入し申込みます。

※支援者は必要に応じて役所等へ連絡します

<入居申込みにあたり必要なもの>

- 連帯保証人 / 保証会社
- 緊急連絡先

<支援してくれる主な人たち>

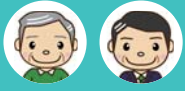
- 相談支援事業所 ★2→p.10
(相談支援専門員)
- 生活保護ケースワーカー
- 通院先の相談員
(ソーシャルワーカー)
- 主治医
- 訪問看護師、ホームヘルパー
- 日中通所している事業所の職員
(サービス管理責任者など)

- きょじゅうしえんほうじん
- 居住支援法人 ★3→p.10
 - ピアサポーター ★4→p.10
 - 家族、友人

ちんたいにゆうきょうしこみしよ

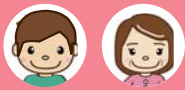
賃貸入居申込書
(イメージ)

5 書類審査



ちんたいにゆうきよもうしこみしょ
記入した賃貸入居申込書や必要書類を提出し、審査結果を待ちます。
※結果が出るまで3～10日前後かかります。

6 入居準備



しんさ
審査が通過した場合、入居に向けた必要書類の準備などを始めます。

7 契約

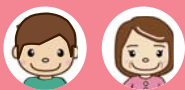


書類がそろったら、不動産屋さんから賃貸借契約ちんたいしゃくけいやく★5→p.10
のための重要事項説明じゅうようじこうせつめい★6→p.10 などを受け、契約します。
わからないことがあれば、遠慮なく質問しましょう。

<用意するもの>

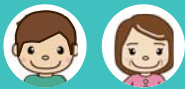
- あなたの身分証明書
- 連帯保証人の実印と印鑑証明書いんかんしょうめいしょ
- 安心リスト（この冊子の最終ページ）

8 引越し準備



- 部屋の鍵と契約書を大切に保管します。
- 入居前に、お部屋の損傷そんしょうなどを確認します。損傷や不具合があれば写真を撮って、不動産屋さんにご相談します。
- 水道・電気・ガス（ライフライン）の開始手続きをしたり、生活に必要なものをそろえたりします。
- ごみを出す場所と、曜日を確認します。

9 入居



- 住民票を異動します。
- 身分証明書などの住所変更手続きをします。

あなたの暮らしを支えるチーム



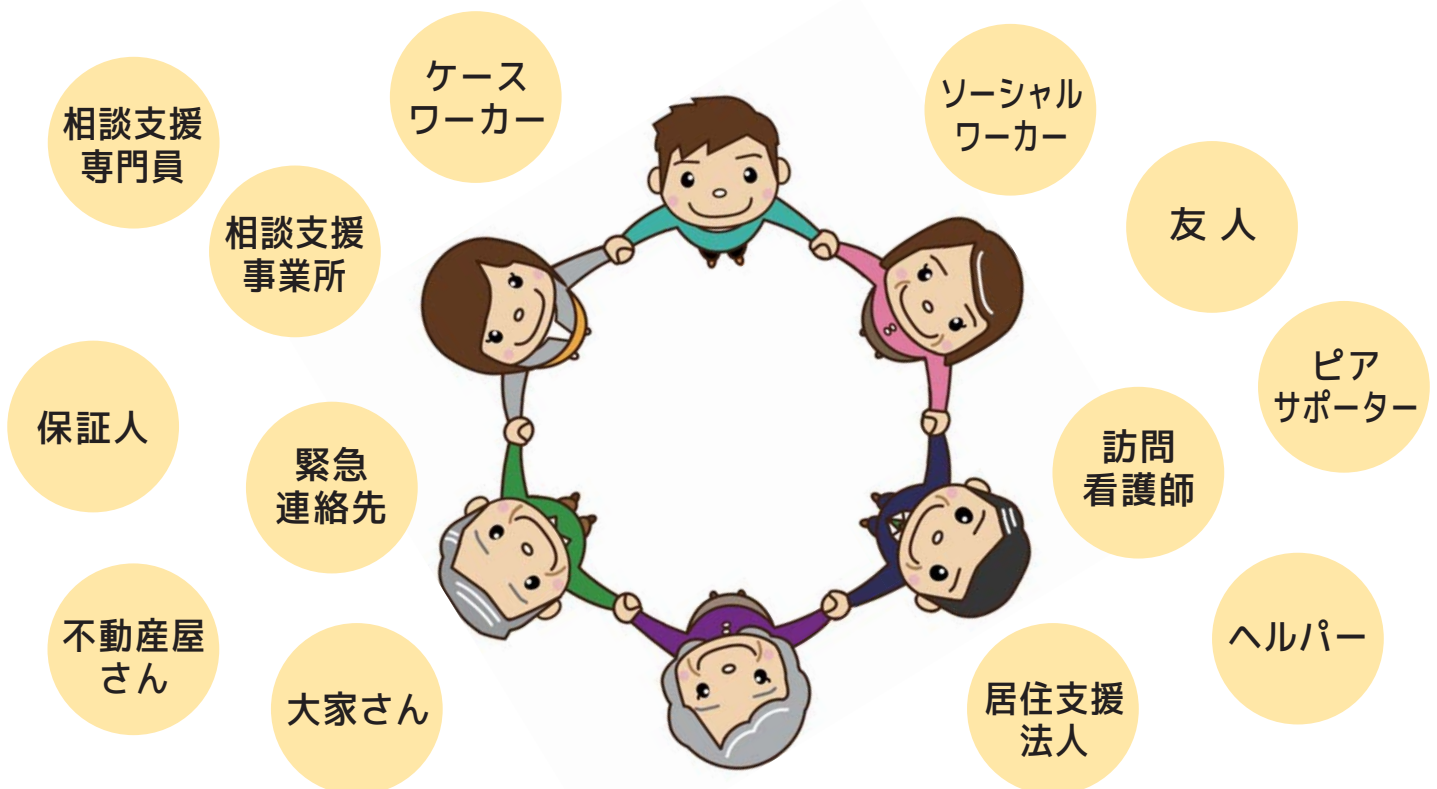
あなたへ

あなたが安心して生活できるように、支援機関を活用しましょう。あなたの暮らしを支えるチームに参加して、支援者と相談しながら、あなた自身の暮らしを創りましょう！



支援者へ

大家さん・不動産屋さんは、何かあったときに自分たちだけで対処しなければならぬのではないかと不安に感じています。物件への入居後も、支援者が当事者に関わり続けることを大家さん・不動産屋さんへ伝えてください。一人の支援者が全部を引き受けることはできなくても、「この部分は私がやります」と役割を明確にし、また役割を分担するいろいろな支援機関と連携して、当事者も交えたチームで暮らしを支えましょう！





自立を目指しているあなたを支援するしくみがあります。

生活を支える制度

しょうがいねんきん

<障害年金>

病気やけがなどによるその人の障害の状態によって、生活を保障するために「年金」としてお金が支給されます。

症状が落ち着き安定していても、日常生活や仕事をするうえで支障がある場合に支給されます。

※障害年金を受給するためには、受給資格要件があります。

せいかつほご

<生活保護>

生活に困ったときに、申請に基づき、最低限度の生活を保障し、自分の力で生活できるように手助けするしくみです。

※障害年金などの受給額によっては、併せて利用することができます。

医療費負担軽減の制度

じりつしえんいりょう (せいしんつういんいりょう)

<自立支援医療（精神通院医療）>

通院医療費（外来通院、精神科デイ・ケア、精神科訪問看護、訪問診療）の負担額が原則 1 割になります。

世帯の所得によって月に支払う限度額が決まり、それ以上の負担は生じません。

やりくりや財産を守る制度

にちじょうせいかつじりつしえんじぎょう

<日常生活自立支援事業>

定期的な訪問により、日常的な金銭管理のお手伝いをする事業です。

支援計画にそって、生活支援員が貯金の出し入れなどを代行します。

せいねんこうけんせいど

<成年後見制度>

障害などにより判断能力が十分でない方が困らないように、かていさいばんしょ 家庭裁判所に申し立てをして、援助してくれる人をつけてもらう制度です。

ご本人の判断能力の程度によって、援助してくれる人の呼び名は「成年後見人」

せいねんこうけんじん

ほさじん ほじょじん 「保佐人」「補助人」の 3 種類に分かれます。

日中活動と生活のサポート



日中はどんなことをしますか。あなたが取り組む活動の他に、目的に合わせて利用できるさまざまなサービスがあります。

「働く」を目指す方へ

しゅうろういこうしえん

<就労移行支援>

一般企業などへの就職を希望する人に、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練をおこないます。

しゅうろうけいぞくしえんエーがた こようけいやく

<就労継続支援A型（雇用契約をむすびます）>

一般企業などでの就労が困難な人に、働く場所を提供するとともに、知識や能力の向上のために必要な訓練をおこないます。賃金は各地域の最低賃金が目安となります。

しゅうろうけいぞくしえんビーがた こようけいやく

<就労継続支援B型（雇用契約をむすばない福祉的な就労です）>

一般企業での就労が困難な人に、福祉的な就労からステップアップに向けた支援をおこないます。

※その他、ハローワークや障害者就労・生活支援センターなどの相談窓口があります。

交流や居場所を探している方へ

ちいきかつどうしえん

<地域活動支援センター>

障害のある人が自由に通える場で、社会や仲間との交流の促進などを目的としています。ピアサポートの活動拠点となっていていところもあります。

※自治体により設置状況が異なります。自治体や支援者に確認してください。

体調やお薬の管理に自信のない方へ

せいしんかほうもんかんご

<精神科訪問看護>

看護師などの訪問スタッフがあなたの自宅まで来て、病状や心配なことの相談にのり、お薬の管理や服用などのお手伝いをしたりします。

家事に自信のない方へ

<居宅介護（ホームヘルプ）>

ヘルパーと呼ばれる人があなたの自宅まで来て、食事（調理）、洗濯、掃除など身の回りのことを一緒にしたり、お手伝いしたり、相談にのってくれます。

住まい探しの準備



どんな暮らしをしていきたいかイメージしてみましょう。

どんなところに住みたいですか？

例) 便利でにぎやかなところか、静かに過ごせるところか

例) 家賃はどれくらいか、どんな間取りか

例) どんな設備が必要か、好みか

転居後、不安なことはありますか？

例) お金のこと

例) 服薬のこと

例) 家事のこと



安心生活のポイント

あなたの暮らしが安心できるものになるように、次のことに気をつけましょう。

●家賃は毎月決まった日に決まった方法で支払うこと

現金払いや、銀行振込みなど、契約★5→p.10 のときに決めた方法で、家賃を支払きましょう。家賃の支払いをサポートするために、銀行口座の自動引き落としや、生活保護を受給していれば代理納付制度が利用できることがあります。心配であれば病院や支援機関の担当者に相談しましょう。

●周りで生活している人を気にかけること

歩いたり、扉を閉めたり、掃除をしたりする音が、周りの人の迷惑になることがあります。大きな音をたてないように気をつけたり、床にクッション材を敷いたり、寝ている人が多い深夜や早朝には音の出る家事をひかえるなど、お互いに思いやりをもって暮らしましょう。困ったことがあれば病院や支援機関の担当者に相談しましょう。

●火災予防に努めること

火災が起こると、あなたも、周りの人も、住まいを失ってしまいます。たばこ、ろうそく、線香、石油ストーブなど、火を扱うときは十分に注意しましょう。その場を離れるときや眠るときは、確実に火を消しましょう。お部屋の周りの消火設備の場所や使い方を確認しましょう。

●ごみを分別し、決められた場所に、決められた曜日に出すこと

ごみの分別のしかたは自治体ごとに決められています。出す場所や曜日は地域ごとに違います。不動産屋さんや、自治体が発行している案内冊子・ホームページなどから情報収集しましょう。ルールにしたがって分別し、決められた場所に、決められた曜日に出しましょう。

★1 市区町村

障害者（身体・知的・精神・発達・高次脳機能・難病等）、障害児や、その家族、関係者などから、相談を受けることが義務付けられています。遠慮せずに相談しましょう。

★2 相談支援事業所

障害者（児）やその家族の、生活や支援についての相談に応じます。福祉サービスを利用するときは、相談支援専門員（ケアマネジメントなどの手法を用い、障害者の生活支援に従事するもの）が本人中心の生活支援計画（サービス等利用計画）を立てて市区町村に提出し福祉サービスを利用できるようにし、生活費のこと・住まいのこと・医療のこと・仕事のことなどの相談にのり、障害者の生活支援にかかわるいろいろな関係機関とのチームづくりをし、地域で安心して生活を続けられるように支援をおこないます。窓口相談だけでなく、家庭訪問などをしながら相談にのります。

■ 指定特定相談支援事業所……市町村の指定を受け、計画相談支援をおこないます。

● 計画相談支援

障害福祉サービスを利用するときに必要な相談支援です。相談支援専門員（ケアマネジメントなどの手法を用い、障害者の生活支援に従事するもの）が障害者（児）の自宅を訪問し、困りごとや希望などを聴いて、よりよい地域生活のための計画（サービス等利用計画）を一緒に立てます。その計画を市区町村に提出し、計画の中にある福祉サービス利用について検討してくれます。暮らしがよりよくなるように寄り添いながら相談支援をおこないます。

■ 指定一般相談支援事業所……都道府県の指定を受け、地域移行支援・地域定着支援をおこないます。指定特定相談支援事業所が併せて実施することが多いです。

● 地域移行支援

入所施設や精神科病院などからの退所・退院にあたっての相談支援です。例えば、利用したい障害福祉サービスの見学やお試しなどの支援もしつつ、地域生活への意欲を高めたり、また、住居探し、生活道具をそろえること、お金などの管理、通院、日中の過ごし方などに関する相談にのるなど、地域で暮らすための準備に関する相談支援をおこないます。

● 地域定着支援

施設や病院から退所・退院した原則単身生活の方に（条件によっては家族と同居している方にも）、常時の連絡体制を確保し、緊急時に自宅にかけつけて支援したり、電話での相談援助をおこないます。

★3 居住支援法人

住まい探しに苦労している方々の支援をする法人で、都道府県の指定を受けています。大家さんや不動産屋さんとも連携します。

<支援内容> 次のいずれか1つ以上の支援をおこないます。

- ・家賃債務保証
- ・賃貸住宅への円滑な入居のための情報提供・相談
- ・見守りなどの生活支援

★4 ピアサポーター

「ピア（peer）」は仲間や同僚という意味があり、課題や問題を抱えている当事者が、同じ課題や問題を抱える者を仲間の立場で支援し合うことを「ピアサポート」といいます。精神保健領域におけるピアサポートは、精神障害者が自らの体験に基づいて、仲間の障害者を支援する活動を指し、支援する障害者をピアサポーターと呼んでいます。ピアサポートには、問題を解決するのみでなく、生活の質を上げる、行動半径を拡げるといったサポートもあります。

ちんたいしゃくけいやく

★5 賃貸借契約

ものを借りるとき、「どのくらいの期間、いくらで、どのように使うのか」などをあらかじめ決めることが一般的です。部屋を借りるときも、入居者と大家さん・不動産屋さんとの間で、「契約期間2年間、賃料月々4万円、居住用として使用」などと約束ごとを決めます。これを賃貸借契約ちんたいしゃくけいやくといえます。

じゅうようじこうせつめい

★6 重要事項説明

契約（物件を貸す・借りるという約束）をするにあたって重要な事項を、不動産屋さんが入居希望者に説明することです。この説明は、契約をするよりも前に、宅地建物取引士（宅建士）たくちたてものとりひきし たっけんしという資格をもった不動産屋さんがおこないます。説明する重要事項がすべて書かれた書類を、重要事項説明書じゅうようじこうせつめいしょと呼びます。

安心リスト

このリストはお部屋を「借りる人」「貸す人」の安心のための大事なものです。
記入し、コピーしたものを不動産屋さんへ渡し、自分でも大切に保管しましょう。

入居申込者



お名前		電話	
住所	〒		

連帯保証人



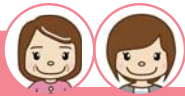
お名前		電話	
住所	〒	本人との関係	

困ったときの緊急連絡先



担当者名		電話	
機関名・本人との関係		対応時間・メモ	
担当者名		電話	
機関名・本人との関係		対応時間・メモ	
担当者名		電話	
機関名・本人との関係		対応時間・メモ	

その他の支援機関



- | | | |
|-------------|----|-----|
| ● かかりつけ病院 | 電話 | 担当者 |
| ● 役所(障害担当課) | 電話 | 担当者 |
| ● その他の連絡先 | | |

住まいと暮らしの安心サポートブックレット

<参考文献（発行年順）>

- 国立精神・神経センター精神保健研究所精神保健計画部「精神障害者の住居確保・居住支援の手引き」（平成 21 年 8 月）
- 岡山県保健福祉部健康推進課「不動産屋さん・大家さんのためのハンドブック～精神障がいのある方を理解するために」（平成 25 年 3 月）
- 神奈川県精神保健福祉センター「不動産店さん・大家さんのための情報ガイド 精神障がいのある方が住まいでの生活を続けるための支援・サービス」（平成 27 年 12 月）
- 仙台市「住まいの再建 民間賃貸住宅活用情報誌」（平成 27 年 12 月）
- 公益社団法人日本精神科病院協会「退院に向けてのハンドブック」（平成 28 年 3 月）
- 岡山県居住支援協議会「住宅確保要配慮者入居円滑化マニュアル」（平成 30 年 3 月）

発 行 日：平成 31 年 3 月

編集・発行：一般社団法人居住支援全国ネットワーク www.kyojushien.net

<支援機関>

