


相談の例の紹介①

ひとり
一人でいるとどうしても無計画になる僕ですが、
日々の生活をしっかりと過ごそうという気持ち

(知的障がいと精神障がいがあり、お金のやりくりが苦手なDさんの例)



やりくりできないよ、
どうしよう…

僕は知的障がいと精神障がいがあります。自分のお金のやりくりが苦手です。外食が多くなったり、大好きなマンガの本を買すぎてしまって、電気もガスも止められてしまい、体調も悪くなってしまいました。見かねた友達が、『相談支援事業所』に行くことを勧めてくれました。



なるほど、うんうん… 大変でしたね

実はこんなことになっちゃってるんです

相談員さんは僕の話最後まで丁寧に聞いてくれました。相談員さんと話すことで、僕は、自分が何に困っているのかを一つずつ整理することができました。これからなんとか生活を立て直したい…でもどうしたらいいんだろう？

悩みがすっきりしない僕に、相談員さんは『一人で解決が難しいことは、いろんな人から力を借りてみてはどうでしょうか』と提案してくれました。

自分を助けてくれる人たちがいることで、
を持てるようになりました。



Dさん応援団 結成!

僕は相談員さんと、どんな人に力を借りたらいいか一緒に考え、生活の立て直しを目指した計画をつくりました。そして、僕が一人で困らなくてもいい、応援団ができました。日中に事業所へ通うことで体力を取り戻したり、お金のやりくりを覚えたり、僕もできることはやろう！



応援団のサポートのおかげで少しずつ生活のリズムも整って、お金も計画的に使えるようになってきています。体調も良くなりました。今はまだ無理かもしれないけど、応援団のみんなの力を借りなくてもこの生活が続けられるようになります。

ポイント

- お金の使い方だけでなく日
- 一人でできないことは、誰

日常生活全体を良くしていくことが大切です。
かに支えてもらうことも必要です。



お父さんが忙しい日は、ヘルパーさんが家に来てくれるようにな お父さんも、あまり心配せずに働けるよ

(放課後の過ごし方が心配なE親子の例)

一人じゃご飯食べられないし、ひとりぼっちじゃ寂しいな…

お父さんも、お前のことを考えると、仕事も手につかないんだよ…

私は特別支援学校に通っています。足が動かないけれど、腕はなんとか動くし、毎日学校で勉強がんばってます。でも、学校が終わってしまうとお父さんが帰ってくるまでひとりぼっち。お父さんが帰ってくるまでご飯も食べられないし…。

何かいい方法はないでしょうか？

放課後のことなので『相談支援事業所』に相談してみてもいいでしょうか？

心配したお父さんが、担任の先生に相談してくれたら、担任の先生は、家の近くに『相談支援事業所』があることを教えてくれたの。早速、お父さんと一緒に行ってみよう。

ったよ。
うになったみたいでうれしいな。

ホームヘルパーサービスがありますよ

他に、放課後に過ごせる場所もありますよ。利用できるか確認してみましょうか？

『相談支援事業所』で悩みを伝えたら、ホームヘルパーと放課後過ごせる場所を教えてくれて、確認が必要なことは、すぐにその場で電話してくれたの。ホームヘルパーを利用してみようかな。

もう一人じゃないから大丈夫。お父さん、がんばってお仕事してね

うん、これで安心して仕事ができる。休みは二人でいっぱい遊ぼうな

今は、お父さんの帰りが遅くなる日は、ヘルパーさんが来てくれて、ご飯を食べさせてもらえることになったの。一緒に外出してもらえると、もうひとりぼっちじゃないよ。お父さん、もう心配しなくていいから、お仕事がんばってね。

ポイント

- 相談内容に応じて必要な情報を提供します。
- 何かあっても困らないよう関係機関同士の協力体制をつくります。



相談の例の紹介③

なが し せつせいかつ ひとりぐ じつげん
長い施設生活をやめて一人暮らしを実現
 はじ つか とまど
初めて使うサービスに戸惑いもあったけ
 そうだんし えん じぎょうしょ あいだ はい
『相談支援事業所』が間に入ってくれたの
 (重度の障がいがあるFさんの一人暮らしの例)

したわたし。
 ど、あんしん く
で、安心して暮らしていけそうです。



もう施設なんていや！外で自由に暮らしたい！でも一人で暮らすことなんてできるのかしら？

『相談支援事業所』に相談してみたらどうかしら

わたしは頸椎損傷で30年以上施設生活を送っていますが、もう長い施設暮らしをやめて施設の外で一人暮らしをしたいと思っています。
 あるとき施設から出た友人が『相談支援事業所』を教えてくださいました。



施設の外でも生活できるように支えてくれるサービスがあります！

重い障がいがあっても、ヘルパーやボランティアの力を借りれば地域でも身の回りのケアをしてもらえることを知りました。一人のときも、緊急通報システムなど誰かと連絡を取れる体制を整えられるそうです。
 いろいろなサービスを使うことで、夢にみた一人暮らしをスタートすることができました。



ヘルパーさんと上手くつきあえない…。頼んでないことまでしてくれるんだけど…親切な人だから言いづらくて…

どんなことを手伝ってもらえるのか、もう一度話し合いませんか？

しばらくして、ヘルパーさんとの付き合いが苦しくなってきました。
 相談員に相談してみたら、わたしの希望とヘルパーさんに支援してもらっていることにズレができてきたのかもしれないとのこと。
 わたしを支えてくれる人たちと話し合いを持つことを提案してもらいました。



今は、寝返りは自分でできそうです

では、お任せしますね。でも苦しくなったら言ってください

話し合いの中で、一人暮らしに慣れたことで、自分でできそうなことが増えていることに気づきました。ヘルパーさんとは、きちんとお互いの意思を確認できて良かったです。
 みんなと話し合うことで、わたしも支援してくれる人も気持ちよく過ごせるようになった気がします。

ポイント


- 思いや状
- 『相談支援事業所』は支援の輪の調整役を担います。

況は変わるものです。



専門のスタッフとお話をしていくなかで 自閉症のことを少しずつ理解できるよう 以前より楽な気持ちで子どもと向き合え

(自閉症の息子との生活に疲れを感じていたBさん夫妻の例)



何を考えているんだろう、全然わからないよ・・・

私たちの息子は、養護学校卒業後、作業所などに通いましたが長続きせず引きこもりがちで、精神的に不安定な状況が続いていました。
私たちもそんな息子とどうやって向き合っているかわからず、お互いにイライラをつのらせる毎日。支える立場の私たちまで、疲れ切っていました。



医療機関の診察を受けてみましょう
地域活動支援センターに参加してみましょう

このままではいけない。そう思って『相談支援事業所』に相談を持ちかけました。相談員に促され受診した医療機関の診断は“自閉症”。
でも、自閉症の息子に対してどう接したらいいのか、よくわかりませんでした。


になり、 るようになりました。



そんな時は、こんな風に接してみては？
どうしてイライラしちゃうんだろう？
こんな時は、こんな風に接してみては？
こう考えてみては？

そんな状況を聞き、相談員がすぐに『自閉症・発達障害支援センター』を紹介してくれました。
「自閉症について、正しく知ることが大切ですよ」
専門スタッフとの面談で、自閉症のことが徐々にわかってくるにつれ、お互いの対応にも少しずつ変化が出てきました。

自閉症・発達障害支援センターは72ページを参照



不安がなくなるわけじゃないけど…前よりだいぶ楽な気持ちで向き合えるようになったね

その後『相談支援事業所』と『自閉症・発達障害支援センター』が、ヘルパーや日中過ごせる場所の紹介など、親身になって支えてくれたおかげで、楽な気持ちで息子と向き合えるようになりました。
息子のことが不安で日々の生活に疲れていた私たちも、今では自分たちの人生を楽しめる余裕が少しずつ生まれてきています。

ポイント

- 専門的な立場から、お互い
- 相談先ができることによ

い信頼関係の構築のお手伝いができます。
り、心の負担が小さくなります。



けいざいてき じりつ むすこ
経済的に自立ができていない息子が
 『相談支援事業所』に相談したことがきつ
 わたしに頼らずに生活しようという気持
 (障がいのある息子の経済的自立に悩むごさんの例)

しゅうしょくかつどう
かけで就職活動につながりました。
 ちを持ってくれました。



わたしには47歳になる障がいのある息子がいます。就職もなかなかできず、お金がなくなるといつも私のところへお金をもらいにきました。迷いながらも小遣いをあげていましたが、これからお金の面倒を見続けられるかどうか不安です。



これからの息子の生活に不安を感じて、『相談支援事業所』に思い切って相談してみました。相談員が息子からもしっかり話を聞いた上で、本人に合った就職の方法を一緒に考えてくれることになりました。

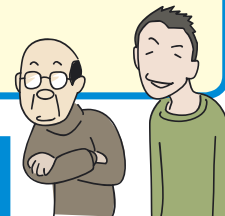


『相談支援事業所』では、親から離れて経済的に自立した生活ができるようにと、就業や生活を支援する専門機関と一緒に行ってくださいました。また、グループホームや生活保護のしくみなども教えてくれました。

- 就業・生活支援センターたすくは58ページを参照
- 就業・生活応援プラザとねっとは60ページを参照
- 就業・生活相談室からびなは62ページを参照
- 就業・生活相談室テラスは64ページを参照
- 就業・生活相談室しんさっぽろは66ページを参照



息子が就職面接するようになるなんて思ってもいませんでした。親頼みの生活から、多くの人の支えを受けながらも一人で生活が送れるようになるかもしれないと、明るい希望が持てました。



ポイント

- ・ご本人の思いを尊重
- ・障がいを隠さずに

- ・重しながら、ご家族のご相談にも応じます。
- ・働くことを、支援するしくみがあります。

ずっと暴力をガマンしていたわたしですが 思い切って相談してみたことで すぐに安全な環境をつくってもらえました。

(夫の暴力に困る知的障がいのあるA子さんの例)



うう、怖いよ～

なんで言われたとおりにしないんだ!!

わたしの夫は、結婚1年目くらいから、言うとおりにしないと殴るようになりました。すごく怖くて困っていたんですが、自分が困っていることをどうやって人に伝えていかわからなくて、ずっと悩みを抱えたまま過ごしていました。



相談支援事業所に電話してみたら?

そんなある日、友だちから障がいのある人が気軽に悩みを相談することのできる場所があることを教えてもらいました。知らない人に会って悩みを相談するなんて不安です。けれども友だちも相談してるっていうし、他にいい方法も思いつかないので、思い切って『相談支援事業所』に行ってみることにしました。



今までずっと我慢してきたんですね…

思い切って避難しませんか。一緒に相談しに行くこともできますよ

相談員の親切な対応に安心し、夫の暴力のことだけでなく日頃から感じていた辛いことも相談することができました。相談員は、これ以上ガマンしなくてもいいんだと気付くことができたわたしに、具体的な対策を教えてください、協力機関と一緒に相談に行ってくれる約束をしてくれました。



やっと安心して過ごせる…

夫のことも気になるしこれから大変だけど、一人で悩まなくてもいいんだ

夫から離れることは不安だったけど、怖いしガマンできないし、安全な環境をつくってもらうことにしました。これから夫のことを考えたり大変そうだけど、『相談支援事業所』の相談員の方たちに相談ののってもらえると思うと、元気を取り戻せそうです。

ポイント

- ・緊急の相談にも応じます。
- ・相談先ができることにより、心の負担が小さくなります。



自分で調べたいときは…

札幌市においては、このガイドブック以外にも、役立つ冊子を発行しております。ご興味がありましたら、ぜひご覧ください。

●障がいのある方のために

『障がいのある方のための福祉ガイド』

この冊子では、さまざまな障がいのある方について、札幌市で受けられる支援の制度やサービスについてご案内しています。



●知的障がいのある方のために

『療育手帳をお持ちの方のためのさっぽろ市福祉ガイド』



札幌市のウェブサイトのこちらのページもご覧ください
<https://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/shogaifukushi/>



●お子さんをお持ちの方のために



『札幌市ことば発達支援ガイドブック 乳幼児期』



『札幌市ことば発達支援ガイドブック 学齢期』



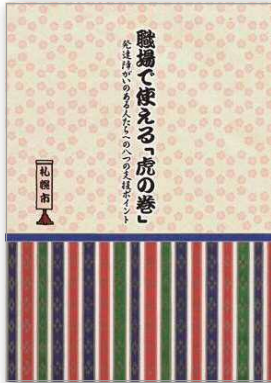
『サポートファイルさっぽろ』



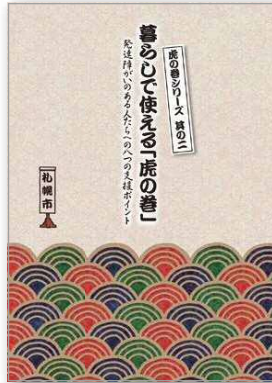
じぶん しら
自分で調べたいときは…

はつたつしょう
●発達障がいのある方のために
『虎の巻』シリーズ

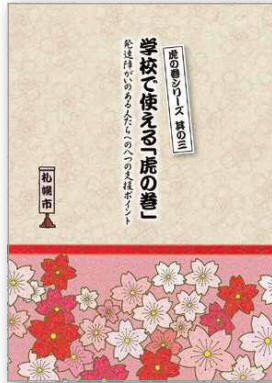
しよくばへん
職場編



く暮らしへん
暮らし編

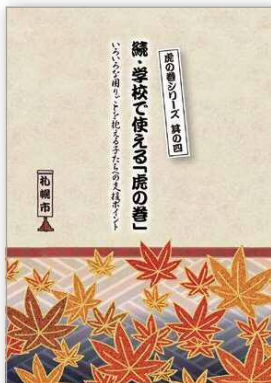


がっこうへん
学校編



はつたつしょう
発達障がいのある人たちへの八つの支援ポイント

ぞく がっこうへん
続・学校編



こそだへん
子育て編



いろいろな困りごとを
かかえるこ
抱える子たちへの支援
ポイント

でこぼこがある育ちへ
の八つの支援ポイント



<http://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/syurou/rolemodel/>



札幌市公式ホームページの検索窓で
「障がい 就労事例」で検索。
または左の二次元バーコードからどうぞ。

障がいがあってもなくても、さまざまな働き方がある。

●就労している障がいのある方へ●

就労の好事例を随時募集しています。あなたの就労事例を紹介させてください。募集案内はホームページに掲載しておりますので、ご協力よろしくお願いたします。

●企業の採用担当部署の方へ●

この事例集を職員採用の際の参考にしてください。障がいがあってもなくても、さまざまな働き方があります。企業の皆様には、是非さまざまな事例があることを知っていただき、誰もが活躍し輝き続けられる街、札幌を目指しましょう。



- ・障がいのある方本人が本人の言葉で語っている事例集です。
- ・できるだけ実名(一部匿名)で、本人の経歴がわかるように作成しています。
- ・さまざまな障がい、さまざまな業種の事例を紹介しています。
- ・随時新しい事例を募集し、掲載していく予定です。

就労事例集に関する問い合わせ先

札幌市保健福祉局障がい保健福祉部 障がい福祉課就労・相談支援担当係
電話：011-211-2936 Mail：syurou-soudan@city.sapporo.jp