
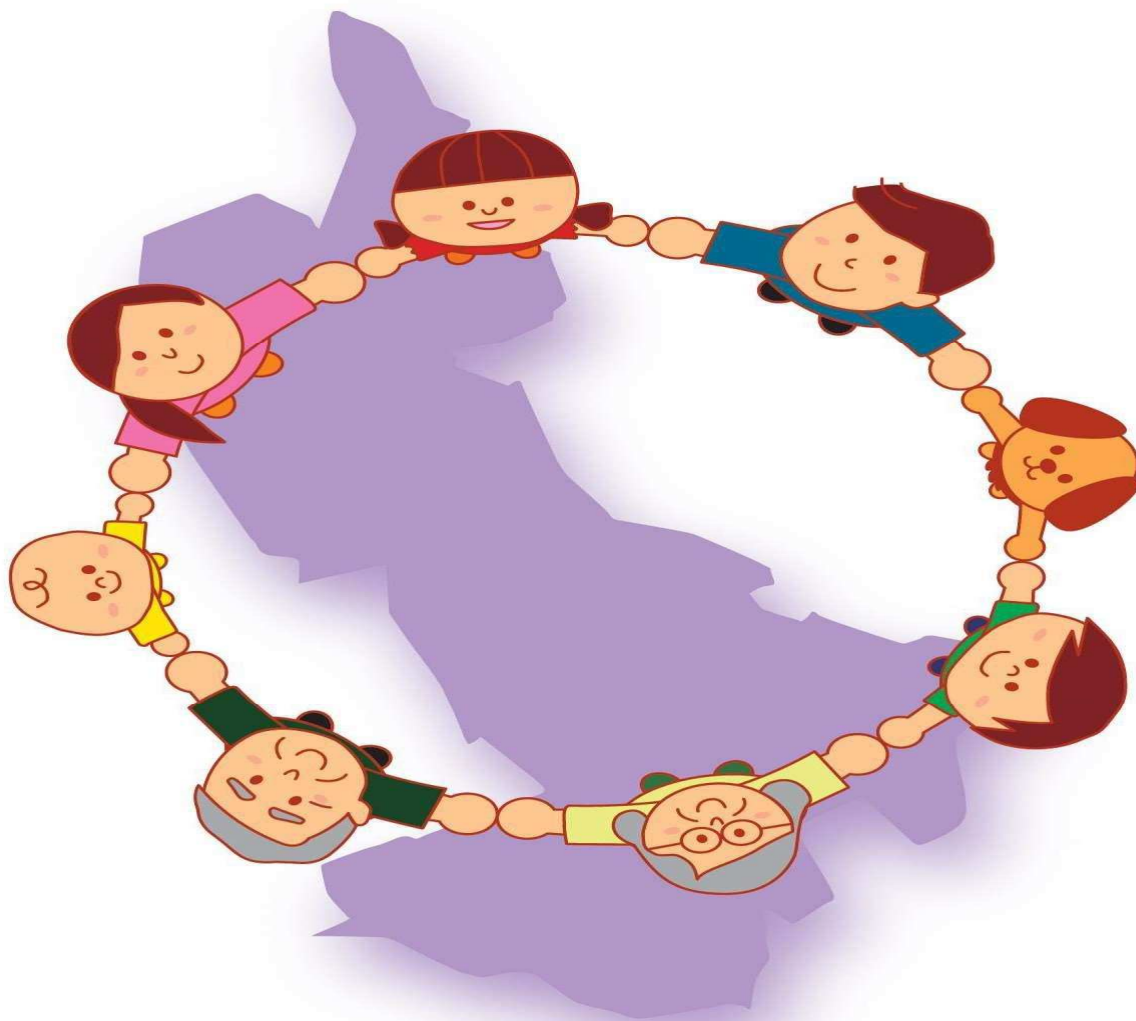


ほっと♪たからづか 



～こころの病を経験したら～



「ほっ」としたいときに開く  
こころのガイドブック

- ・ 経験者のリカバリーストーリー
- ・ こまったときのQ&A
- ・ こんなときはどこに相談？



## はじめに

このリーフレットは、こころの病気にかった人や、こころの問題で人との関係が立ち行かなくなったような時のために、少しでも日々の生活が暮らしやすく、自分らしい人生を取り戻すためにと作られました。支援を必要とする、大変な目にあっている人たちはたくさんいますが、同じような経験を持つピアサポーターたちによる意見・アドバイス、生活のヒントが盛り込まれています。

たとえ、精神疾患を経験したとしても、偏見や差別的待遇は本来あってはならないことです。同じ人間として、宝塚市民として、平等に人権が守られていることは当然です。

特に、これから社会復帰、社会参加を果たそうとする際には、ぜひともこのリーフレットを参考にいただき、少しずつであっても、皆が支え合い協力し合える社会の構成員の一人として、着実にリカバリー（回復）していかれることを望みます。孤立してしまわないことは、何よりも大事なことです。

### 宝塚市<sup>がい</sup>障害者差別解消に関する条例

全ての市民は、<sup>がい</sup>障害の有無にかかわらず、基本的人権を享有するかけがえのない個人としての尊厳が重んぜられ、その尊厳にふさわしい生活が保障される権利を有しています。

宝塚市は、平成11年に「シンシアのまち宝塚」を宣言し、全国に先駆けて身体障害者補助犬支援事業に取り組むなど、人にやさしいまちづくりを推進してきました。しかしながら、保育、教育、就労、医療、移動、生活環境、情報、防災など様々な<sup>がい</sup>場面<sup>がい</sup>で<sup>がい</sup>障害のある人への差別が依然として存在しています。

ここに、宝塚市は、全ての市民が<sup>がい</sup>障害を理由とする差別の解消に取り組むことにより、<sup>がい</sup>障害のある人もない人も共に住みよいまち宝塚を実現するため、この条例を制定します。

#### （目的）

第1条 この条例は、<sup>がい</sup>障害を理由とする差別の解消に関して基本理念を定め、市、市民及び事業者の責務を明らかにするとともに、<sup>がい</sup>障害を理由とする差別を解消するための施策を定めることにより、<sup>がい</sup>障害を理由とする差別の解消を推進し、もって<sup>がい</sup>障害がある者の人権を尊重し、<sup>がい</sup>障害の有無にかかわらず、住みよい地域社会を実現することを目的とする。

# もくじ

1	リカバリーストーリー	1
2	退院してから地域での生活 Q&A	11
3	いざという時の連絡先	16



## 心が病気だと烙印を押されたって、 幸せになれる

ピアサポーター Zeiko 50代

私は統合失調症で服薬や診察はかせないとはいうものの十分に今、幸せに思う。超高齢だが元気な父母と一緒に住んでいて、収入としては障害基礎年金とピアサポーターとしての仕事があり、パートナーにも恵まれ、けっして贅沢はできないが心は満たされている。立派な仕事に就き、お金を儲けて早く所帯を持ち、子や孫を・・・などと、あせる心情はとっくの昔に卒業した。というのも、仮に大金を手にしたって喜びはいつ時だけで、幸せになれるとは限らないことを悟ったからだ。たとえ立派な職に就き、あせて結婚したからといって、周囲を見渡せば、それが幸せにつながるかというそんでない事は明らかである。日本人であるなら大人ならこうでなくちゃいけないとか、一人前とはこういうものだとか普通や一般にあこがれる、という事の『バカバカしさ』にハッと気付くところから、自分の本当の幸せが始まるのだと思う。他人の芝生は妙に青く見えるものなのだ。

高校時代の終わり頃に、しもやけ治療に良いと譲り受けたサプリメントを飲み、見事完治と引き換えに、不眠から始まり言動が変であると親に心療内科に連れて行かれ、睡眠導入剤を処方されたりするうちに、受験期に突入した。この頃、私の話を理解してくれる者は、目上であっても誰一人として周囲には居なかった。志望校に一発合格した大学の初めの授業で、納得いかない部分で先生にくってかかって親を呼び出され、大学副学長に退学だと言わしめた。父は、息子は病気であると土下座までして許しを請うた結果、私は退学を免れ、精神科病院に入れられた。強制的な多剤投与は私を蝕んだが、4か月で退院。薬の副作用で体のふるえが止まらず、大学復学は2年後となった。大学生活自体は楽しいものだった。美術専攻だったが、無理をお願いして音楽理論や第一第二以外にも第三外国語の授業まで許可を頂き、7年かけての卒業時には自慢のできる成績と単位数をものにした。途中、学祭での無理がたたり再入院も経験したが。



社会人となってからは、やはり就職はままならなかった。見かねた父が30万円出してくれて私は運転免許を取得することができたが、これは身分証明書として後に絶大な効果があり、深く感謝している。その後たまたま採用されたアルバイトで頑張りすぎと無断断薬がたり、その後何度も再入院をしてしまう。そして何年も続いた引きこもり時代の私を救ったのはテレビゲームだった。ファイナルファンタジーIVは特に忘れることができない。また、高校時代の親友が東京の下宿先から送ってくれた、西欧のアンダーグラウンド・ミュージックが私の感性を脱皮、昇華へと導いてくれた。私が生涯を通して命をかけて取り組めるものとして、〈音楽〉〈楽器〉は、なくてはならないものとなった。

デイケア、作業所の永い利用期間を経て、隣市の相談支援事業所のピアサポーターとして仕事を頂けるようになり、2019年からは個人支援の仕事も増えた。かつては親を恨んだり制度を呪ったりしたが、だんだんと感謝したい、大事にしたい人々が次第に増えて来た。

これから本腰を入りたい事、それは『音楽の力』でピアサポーターをメジャーにすること。

## ピアサポーター

同じ問題や環境を体験する人が、対等な関係性の仲間で支えあうことをピアサポート、その活動者をピアサポーターといいます。



## 「地域で暮らし続けるということ」

天ちゃん 50代

私たちは、結婚後、精神疾患を発症したので、出来ることはお互いが支えあい、出来ないことは公的な福祉サービスやインフォーマルな（地域や知人等）社会資源を使いながら暮らしてきました。

現在は子供と3人暮らしています。

大阪で生まれ育ちました。母は病弱で入院している時が多く父は調理師だったので、朝起きるころには出かけており、夜も遅かったので友人の家に時々泊めてもらったり、近所の人に、とても良くしてもらいました。

小学校まで、春、夏、冬休みは、祖母と母の兄の住む家で生活をしていました。叔父は、精神疾患を発症していたため、通院に付き添ったり、入院中は、面会に行っていたりもしました。鍵を開けてもらい部屋に入り、外から鍵をかけられる面会は、とても不思議な感覚で、「外に出られなかったらどうしよう？」子供心に、怖かったことを、今も痛烈に覚えています。

中学、高校と本気で打ち込める楽器（音楽）と出会ったおかげで、九州の高校に転入しても、楽器を通して友達もでき、卒業まで頑張ることが出来ました。一人で大阪に戻り、働き始めた後も、仲間と一緒にバンドを組み、仕事もプライベートも充実していました。

祖母が亡くなったので、小さい頃から慣れ親しんだ叔父の家に、ご飯を作りに行っていました。小説や詩を書いたのを読ませてもらい、入退院時の保証人にもなっていました。

責任ある仕事も任され、結婚。妊娠。9カ月の時に、突然、朝起きると身体が思ったように動かさず、起き上がれなくなり原因のわからないまま出産。介護ベッド、3点杖を使っていた生活。そんな中で、わずか1カ月ですが、痛み止めも飲まずに、子供に母乳をあ



げることが出来た事が、今振り返っても私にとって、子育てでの力になっていると感じます。

1カ月検診の夜、意識がなくなり、お産した総合病院に運ばれて、精神科の先生より診断名を告げられました。精神の症状が身体症状に現れて、身体の痛みも、手足が意識しないと動かないのも、声が出なくなっているのも、病気のせいだとの事でした。薬を飲んでいれば、いずれ元の状態に治ると信じ、リハビリも頑張り、出産後10カ月で、職場復帰しました。

一度に複数のことが、メモを取らなくても出来ていたのが、直前にいわれたことすら、覚えられなくなっていたのはショックでした。なんとか保育所に子供を預け、熱を出した時等は、仕事を持ち帰り、体調を崩し入院、発症した当初は総合病院で2週間ぐらい、ひどくなった時は、半閉鎖病棟で2カ月。最後の病院では1年以上入院していました。他に原因は無いのかと自分で病気のことを調べ、色々な検査を受け、3年後、ようやく17年間勤めた会社を辞めました。

主人も精神疾患を発症し、悩んだ末、大きく崩さないようにと子供の専門機関等にも相談しましたが、困っていることの主旨を、相手に上手く伝えることが出来ずに無理をさせてしまい、入院しました。私自身も4歳になる子供にあった施設をあちこち探し、預けた後、入院し、一からそれぞれの生活を立て直す事にしました。

仕事を辞めてからは、生きがいを失くした気持ちになり、いつしか希望を持たなくなり、心が動かなくなっていました。

そんな時、ある作業療法士の方が、可愛い布を買ってきて下さり、子供の物を作らせてくださいました。直接会えなくても、我が子のために何かができる。心が少しずつ動いて、リハビリも進み、急でしたが、退院になりました。今のように、地域に帰ってからのことを考え準備しての退院ではありませんでしたので、いきなりの一人暮らしは食事すら、厳しかったです。



「もう一度、子供と主人と3人で一緒に暮らすために、再入院はしたくない。」と思い、市役所に相談に行き、自力で制度を探して地域に繋がっていきました。自立支援法（現・総合支援法）で、早急に家事援助などをつけてもらい、B型作業所や地域活動支援センター、デイケア等に通う中で、ピアサポーターのことも知りました。9歳の時に、家族3人で暮らすことが叶い、家事援助も使いながら、生活支援員として非常勤ですが働く機会もいただきました。

現在は親の介護等、家のことを中心に、不定期でピアスタッフとして働いたり、退院に向けての生活のお手伝いをしたり、お互いの出来ることをやっています。

空いた日は、家の事から少し離れるため、デイやナイトケアを利用し、ゆっくりしながら生活のリズムを整えたり、訪問看護を週1利用し、家族の看病の中で良くわからなかったこと等も相談でき、助かっています。

3人で暮らし始めて10年。子供も来年成人です。親として出来た事より、支えてもらったことの方が多く不甲斐ないのですが、本当に感謝しています。

夢は、クライシスの時でも入院せずに本人、家族が短期間、安心して安価で泊まれるほっこりとした所を作り働くこと。

亡き叔父が好きで教えてくれた大好きな言葉 おうばいとうり 「桜梅桃李」。

それぞれの花をそれぞれのタイミングで、誰もが咲かせられることを信じて、1日1日を大切に生きていきたいと思います。





## デイケア

リハビリテーションのために通う場所です。文化活動や運動などの様々な活動を行います。精神疾患の再発や再入院の防止、自信をつけることのできる場所です。

## 就労継続支援B型

一般就労が難しいと感じている方を対象にした福祉サービスです。

作業内容は軽作業が多いです。

事業所と雇用契約は結びませんが、短時間から働くことが可能です。

## 地域活動支援センター

気軽に居場所や日中活動の場として、利用できます。

創作活動、社会参加や地域交流の場として、自分のペースで利用できます。

## 訪問看護

看護師等が、自宅等に訪問して健康や服薬、日常生活のことなどの話を聞きます。

生活上の困りごと、ストレス対処力やコミュニケーション力向上などについて、相談することができます。

## 家事援助

ヘルパーがご自宅に訪問して、身体的な介助以外の掃除、洗濯、炊事、買い物などの日常生活をサポートする福祉サービスです。

## 「障害者」という第二の人生 ～今しんどい思いをしている方へ～

正之 40代

私は40歳の頃に発病し、精神科病院への入院を3カ月間、経験しました。それまでは10年間引きこもっていたが、仕事も普通にしていました。

幼少期より人前で話す事も恥ずかしく、学校内でも大人しく静かに過ごしていました。

中学高校では、みんなの輪の中に入っていけませんでした。誰かの話を聞くことが多く、友達との距離感を感じていました。大学卒業後は就職しましたが、うまくいきませんでした。仕事を真面目にやっていて上司には好かれましたが、他の社員にはあまり好まれません。自分が意見の違う人同士の板挟みになっても、誰かに相談することもできませんでした。人との距離感に苦しめられ、ストレスが溜まりきって辞めてしまいました。仕事を辞めることでストレスを緩和させてまた働く、働き出したらストレスが貯まって、辞めることを繰り返すようになりました。

辞めた後は無気力で、親に「働かなあかん」など言われ、家も自分の部屋以外はストレスのはけ口がなかったのです。学生時代の友人とも連絡を取ることも遊ぶこともなく、30代から40代の時に引きこもりになっていました。最初は少しだけ休もうと思っていたけれど、働く意欲がなくなり自分の部屋から出ることがなくなっていました。

母親が作業所などを紹介してくれましたが、拒んでいました。40歳頃にストレスが爆発して母親や父親に暴力や物を壊したりしました。その時に保健師さんが家に来て病院に行こうと言ってくれたのです。病院に行く時は警察に抱えられて、車に乗って大丈夫だからとの声掛けをもらいながら行きました。病院は神戸西区でのどかな雰囲気でしたが最初は病院ということが分からなかったです。病気の自覚はなかったけれど、引きこもりの時は昼夜が逆転していて、夜中にテレビやゲームをしていました。人と顔を合わせるのが嫌など、おかしいと感じていました。診察室で統合失調症だと診断



された時は納得感がありました。

診察後に注射を打たれて、そのまま入院となりました。入院して2～3日後に目が覚めました。隔離室でベッドの横にトイレがあって窓も扉も開かない、自分でトイレも流せないようになっていて、囚人になった気分でした。この部屋に一週間ほどいました。薬を飲むようになったが、薬の説明はないまま飲んでいました。薬を飲んで良くなっている実感はなく、唯一部屋から出られたのは歯磨きの時でした。

隔離室にいた時は不安から、ガス室に入れられて殺されるなどの妄想もありました。

その後、隔離病棟内の鍵のついていない別部屋に移動したので、前の状態よりは解放されたという喜びがありました。

しかし、最初の1ヶ月は医師の許可が下りず、外に散歩にも行けなくて悔しかったです。

開放病棟に移ってからは洗濯も自分でしないといけないなど大変だったが、良かったこととしてOTに参加できるようになったことです。パソコン、塗り絵や乗り物、ペーパークラフトに取りくんだ。そこで仲間ができて、将棋などを一緒にやった。仲間が出来た事以外に病院生活に良い思い出がなく、退院したいと思っていました。

外出許可が出て、家に帰っても落ち着かず、梅田に行きました。しかし、人の声に疲れて梅田についた瞬間に家に帰り、翌朝に病院に帰りました。

一般病棟に移ってから、兄が面会に来て本を持ってくれました。しかし、兄が持ってきた本は病院に回収されて、許可がいると言われましたが、一週間後に許可ができました。

楽しみだったのは毎週日曜日に皆で一緒に歌の番組を観ることでした。番組自体より、みんなが楽しんでいる雰囲気です。楽しい気分になりました。

嫌だったのは排便を毎回聞かれることでした。薬の副作用で出づらくなっている時に、2～3日出ないと無理やり出させられるのが嫌で、毎日報告するのが怖いと思うようになりました。看護師に相談すると、マグミットというものを処方されて改善できました。今もその恐怖心からマグミットを先生にお願いして出してもらっています。

暫くして主治医から退院しても大丈夫だと言われた時、不安になりました。退院の時は父親の車に乗って帰宅した。退院後は周りに決められたレールを走っていて、自

分の気持ちを人に言うことが出来ませんでした。

退院後、家から出ることが目標で当初は週3日、作業所に通いました。家にいる時は外にいる子どもの声が雑音に聞こえてくる恐怖心があり、一年程続きました。そのため、作業所に行かない日は山に行っていました。作業所には他の人も自分と同じ悩みを抱えている人もいて安心しました。

当初は内職の作業所に通っていたのですが、途中で同じ法人内の喫茶型の作業所に異動になりました。最初は緊張のあまり、ホットコーヒーをお客さんに持っていくのに手が震えました。対人恐怖症のためか緊張していました。

それでも、家から出たいから通い続けました。作業所内で心落ちつく人とも出会うことができ、仕事を続けることができました。

その後、就労継続支援A型の事業所に通うようになりました。最初は駐車場の受付を週5日間しました。これ以外に、朝の7時から17時半くらいまで、定期清掃に月二回入るようになりました。その次は野菜販売をするようになりました。仕事が楽しくとても充実していて、5年程働きました。気分の浮き沈みがなくなり、仕事に集中できる環境でした。

今は特例子会社で清掃員の仕事をしています。生活費は今のお仕事の給料からです。給料は兄に管理してもらい、兄から生活費をもらっています。

今は清掃の資格取得を目指しています。障害のある方との関わりを断ち切りたくないという気持ちもあり、自分が苦しかった思いがあるから、何か人の役に立ちたいという思いがあります。

障害者手帳を返却したい、薬もあまり飲みたくないという思いもあります。その理由は作業所に通っていた時に支援員の方が障害者手帳をなくしたいと仰っていて、『障害者』という言葉がなくても、その人たちが困らない世の中になってほしいという話を聞き、自分もそう思ったからです。ニュースで障害のある方が事件を起こした時に思うことが、事件を起こす前になんとかすることはできないのか、なんとかしたいという気持ちになります。

とにかく家にいたくないという気持ちがあるのかもしれないが、色々なボランティア活動も休みの間に行ったりと、充実した日々を過ごしています。



### OT（作業療法）

生活していくために必要な動作や社会に適応するための能力の回復をめざし、治療を行います。

### 就労継続支援A型

障害や難病のある方が、雇用契約を結んだ上で一定の支援がある職場で働くことができる福祉サービスです。

### 特例子会社

障害のある方の雇用の促進、そして安定を図るために設立された会社のことです。

障害や特性に対するサポート環境が整っているところが多く、比較的障害の程度に関係なく働くことが可能です。

### 障害者手帳

障害のある人が取得できます。取得することで、障害の種類や程度に応じて様々な福祉サービス利用や、税金の軽減や医療費助成の申請ができます。

# 退院・退所して地域で暮らす

## 住む

- ・一人暮らし
- ・家族と同居
- ・グループホーム 等

いろいろな人の意見も  
聞いてみよう

## 生活する

- ・お金（生活費）のこと
- ・医療（病気・薬）のこと
- ・食事のこと
- ・困った時の相談 等



病院・施設等

## 活動する

- ・日中過ごす場所
- ・働く場所
- ・働く練習ができる場所
- ・休憩できる場所
- ・趣味の活動ができる場所 等

## リカバリー (回復)

病気があっても  
希望のある生活が  
実現できます



# 今の生活を変えたい



私

家族・支援者

同じような経験があるから話しやすい

よく眠れるようになった

「電話相談」に電話をする

薬の飲み忘れがなくなった

体調のことは、訪問看護に電話をする

Q  
一人でいるより  
友だちといたい

Q  
気になることを  
相談したい

地域活動支援センターに行ってみる

日中の過ごし方は〇〇さんに電話をする

お金のことは〇〇さんに電話をする

家にいるより気がまぎれる

ヘルパーさんに来てもらうようにした

安心して買い物ができるようになった

友だちができた！

手伝ってもらい部屋が片付いた

自炊のメニューが増えた



# こんな変化がありました【デイケアを利用】

私

家族・支援者

デイケア以外の  
時間の過ごし方  
を工夫するよう  
になった

調子が良くなり  
一人で悩まなく  
なった

自分と同じ  
ような境遇  
の人と  
出会った

病気のこと  
だけでなく  
生活のことが  
相談できた

通うだけで  
も気分転換  
になる

Q  
相談できる  
相手や友だち  
がほしい

Q  
体調や生活リ  
ズムを整えたい

デイケアに  
通って知り合  
いが増えた

デイケアに  
通うことで  
生活リズム  
を整える

また働きたい  
と思うよう  
になった

デイケアの  
スタッフが  
いろんな話を  
聞いてくれる

明るい表情で  
時間が増えた  
ように思う

さらに訪問看護も  
受けて体調管理が  
できた





こんな変化がありました  
【就労継続支援B型・地域活動支援センター等を利用】

私

家族・支援者

いろいろな情報  
を得ることが  
できた

時間の過ごし方  
に困らなくなっ  
た

仲間と過ごす  
時間が増えた

地域活動  
支援セン  
ターでは  
ゆっくり  
自分の時間  
を持つこと  
ができる

ピア活動に  
ついて知る  
ことが  
できた

Q  
働くことだけで  
なく、さまざま  
な活動に  
取り組みたい

地域活動支援セン  
ターは利用したい  
ときに利用できる

就労継続支援B型では  
働くことだけでなく  
プログラム活動も  
充実している

家で過ごす  
時間よりも  
外で仲間と  
過ごす時間  
が増えた。  
家での会話も  
増えた



## こんな変化がありました【就労移行支援を利用】

私

家族・支援者

さまざまな不安を  
軽くしてくれた

苦手なコミュニ  
ケーション  
を練習できた

働くことにつ  
いてしっかり  
考えることが  
できた

デイケアで働く  
練習をして、  
自信がついたか  
ら利用した

同じ目標を持っ  
た仲間と出会っ  
た

Q  
もう一度  
働きたい

就労移行支援事  
業所ではOBの  
体験発表会を定  
期的に開催して  
いるところもあ  
る

働くことについて  
しっかり考える  
ことができた

苦手なコミュニ  
ケーションを  
練習するプログ  
ラムを受けるこ  
とができた

職場実習や就職  
活動のサポート  
をしてくれる

(場所によるが)タ  
方以降も利用で  
きる地域活動支  
援センターでは、  
昼間仕事をして  
いる人が利用し  
ているので、話  
をきくことが  
できる

訪問看護に定期  
的に来てもらい  
ながら就労を目  
指すと、家族も  
安心して応援  
できる



## 当事者や家族に相談ができるところ（1）

### ☆兵家連(ひょうかれん)

(公益社団法人兵庫県精神福祉  
家族会連合会)

兵庫県内の精神に障害のある方の家族が結集するために、地域家族会および病院家族会が加盟してつくられています。

主に精神疾患の家族がいる人からの相談を受けています。

病気のこと、経済的なこと、くらしの悩みなど、県から委嘱された家族会員や精神保健福祉士等の相談員が相談に応じます。

- ・ 電話：078-891-3886
- ・ 土・日・祝日を除く平日
- ・ 午前10時～午後3時  
(午後12時～午後1時はお昼休み)

### ☆宝塚家族会

精神疾患をもった経験のある人の家族の会です。

親・兄弟姉妹・夫婦・子等、様々な立場の家族が程よく知恵を出しあいながら月に一度、交流会をひらいて繋がっています。ピア(家族・本人)の相談員もいます。(要予約)

※祝祭日、休日など、すぐに返信、連絡できないこともありますが、必ず返信させていただきます。

- ・ 電話/FAX：0797-72-8739
- ・ mail(メール)：  
takaradukakazokukai@gmail.com
- ・ 土・日・祝日を除く平日
- ・ 午前9時30分～午後5時



## 当事者や家族に相談ができるところ（2）

### ☆スカイ宝塚

精神の病を抱えながら、20年以上前から、当事者同士で定例会を開いている集まりです。主に相手の気持ちを気遣いあいながら、言いたい放題を取り入れて、月に1回気になった事を何でも言いあったり、勉強会を開いて学び合ったりしています。

- ・電話番号:090-3863-5919
- ・午前10時～午前12時

※体調等により電話に出れない時は留守番電話に切り替わり、折り返しに時間がかかることがあります。ご容赦ください。

### ☆ぼちぼちクラブ

（大阪精神障害者連絡会）

- ・精神障害のあるピアの相談員が相談にのってくれます。
- ・ピア相談員は、相談を受けるための研修を受けていることが多いですが、専門の職員がやっているわけではありません。都合などにより休みになることもあります。
- ・電話：06-6748-0163
- ・毎週火・木曜日（祝日は休み）午後2時～午後4時頃
- ・2ヶ月に1回例会・交流会を開催

### ☆ピアカウンセリング：

同じ障害（がい）のある人に聞いてもらいたい！聞いてみたい！



ピアサポーターが相談をお受けします。

ピアとは「同じ・仲間」という意味です。同じ立場で相談を受けることをピアカウンセリング、ご相談を受ける人をピアサポーターと呼んでいます。

ピアカウンセリングでは、お互いに平等な立場で話を聞き合い、きめ細かなサポートによって、地域での自立生活を実現する手助けをします。

電話を頂いたら、カウンセリングのお日にちや場所を調整致します。

- ・問い合わせ・申込先：  
障害者相談支援センター  
スマレン

- ・電話：0797-86-5002  
FAX：0797-83-2766

- ・月～金  
午前9時～午後5時30分  
（土日・祝日及び年末年始を除く）

- ・場所：宝塚市総合福祉センター  
（安倉西2丁目1-1）



## 仕事の相談ができるところ（１）

☆宝塚市障害（がい）者就業・生活支援センター「あとむ」  
市内在住の障害（がい）や疾患のある方に対し、関係機関とのネットワークを活用して、就業相談、職業準備支援、定着支援を行うと同時に就業に伴う生活支援も総合的に行います。

・電話：0797-26-7819

FAX：0797-26-7821

・場所：売布東の町12-9(こむの事業所2階)

・月～金曜日 午前9時～午後5時

(土、日・祝日及び年末年始を除く。)

☆阪神北障害者就業・生活支援センター

「社会福祉法人 いたみ杉の子」では、国及び県からの委託を受け、これから就職を目指す障がいのある方に対して、ハローワーク等と連携して就労に向けた支援を行います。既に就労している方には職場訪問等の定着支援や就労継続支援を行います。

・電話：072-770-8664 FAX：072-777-5556

・場所：伊丹市鴻池1丁目10-15

(サポートセンターいたみ杉の子内)

・月～金曜日(祝日を除く) ※夏季及び冬季休みを設ける場合があります。午前8:30～午後5:30

(午後0時～午後1時は休憩)

## 仕事の相談ができるところ（２）

### ☆西宮公共職業安定所(ハローワーク西宮)

専門の窓口(専門援助部門)で、障害者の職業相談及び紹介、求人受理、職業指導、就職後のアフターケアまで、関係機関と連携して一貫したサービスを行っています。

- ・電話：0798-22-8600 FAX：0798-22-8627
- ・場所：西宮市池田町13-3 JR西宮駅南庁舎2・3・4階
- ・月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(土、日・祝日及び年末年始を除く。)
- 火・木曜日 午後5時15分～午後6時 職業相談・紹介のみ
- 第2・4土曜日 午前10時～午後5時 職業相談のみ

### ☆ワークサポート宝塚

市とハローワーク西宮が共同で運営する、お仕事を探す人のためのハローワークのサテライトです。

- ・電話：0797-81-4400 FAX：0797-81-4402
- ・場所：栄町2丁目1-2 ソリオ2 7階
- ・月～金曜日 午前9時～午後5時(土、日・祝日及び年末年始を除く。)

# 医療や心のケアに関する相談ができるところ (1)

## ☆宝塚健康福祉事務所 (宝塚保健所)

こころの病気で悩みの本人、家族等の相談に対応します。

- ・電話：0797-62-7307
- ・面談：随時（予約制）
- ・場所：東洋町2番5号
- ・月～金 午前9時～午後5時  
(祝日を除く)

## ☆兵庫県こころの健康電話相談

心の悩みや精神的な病気、社会復帰の相談等に専任の電話相談員がお話を伺います。

- ・電話：078-252-4987
- ・火曜日～土曜日  
午前9時30分～午前11時30分、  
午後1時～午後3時30分  
(祝日、年末年始を除く。)

## ☆兵庫県いのちと心のサポート ダイヤル

こころの健康相談を中心とし、精神保健福祉士や臨床心理士等が相談に応じます。

- ・電話：078-382-3566
- ・毎日  
午後6時～翌日の午前8時30分  
(土・日・祝日は24時間)

LINEの無料通話機能使った電話相談もできるようになりました。

## ☆神戸いのちの電話

いのちをつなぐ一本の電話

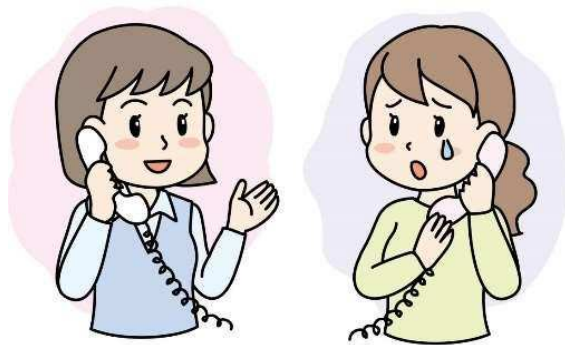
- ・不安や孤独の中にいる方、抱えきれない悩みがある方、お電話をください。
- ・名前を言う必要はありません。秘密は守られます。
- ・相談員は、研修を修了した認定者です。
- ・電話：078-371-4343  
平日 午前8時30分～午後8時30分  
日祝 午前8時30分～午後4時  
第2・3・4 金・土曜日 午前8時30分～翌午前8時30分  
(※祝日と重なる日：午後4時～午後8時30分は電話受付なし)

## 医療や心のケアに関する相談ができるところ (2)

### ☆精神科救急情報センター

夜間・休日に、緊急で精神科の受診を希望する方に対する窓口です。精神保健福祉士や臨床心理士などの専門家がご本人やご家族からの相談を受け付け、必要に応じてオンコール精神科医(電話で待機している精神科医)の助言を仰ぎながら、精神科救急医療が必要かどうかの判断や、取り急ぎのアドバイスをしています。

- ・ 電話：078-367-7210
- ・ 年中無休、平 日：午後5時～翌日午前9時  
土日祝：午前9時～翌日午前9時





## 委託相談支援事業所一覧

市内在住の障碍（がい）のある方の生活に必要なこと  
（日常の過ごし方・人付き合い・家事・お金の管理など）の  
ご相談に対応しています。

	委託相談支援事業所	担当地域
1	<p><b>ななくさ育成園</b> 住所：東洋町3番15号 携帯：070-2454-5868 FAX：0797-26-7482 月～金 9：00～17：30</p>	<p>伊子志4丁目2～7、大吹町、小林、鹿塩 亀井町、光明町、御所の前町、駒の町、 新明和町、未成町、大成町、高司、高松町、 谷口町、塔の町、東洋町、中野町、仁川旭ガ丘、 仁川うぐいす台、仁川北、仁川台、仁川高台、 仁川高丸、仁川団地、仁川月見ガ丘、仁川宮西町、 仁川清風台、福井町、美幸町、大字鹿塩</p>
2	<p><b>コミセン希望</b> 住所：伊子志3丁目12番43号 電話：0797-76-5800 FAX：0797-76-5811 月～金 9：00～17：30</p>	<p>青葉台、伊子志（4丁目2～7を除く）、 梅野町、逆瀬川、逆瀬台、寿楽荘、末広町、 千種、長寿ガ丘、月見山、中州、野上、 光ガ丘、宝松苑、宝梅、南口、武庫山、 紅葉ガ丘、社町、ゆずり葉台、湯本町、 大字伊子志、大字小林、大字蔵人</p>
3	<p><b>ベルフラワー</b> 住所：御殿山2丁目31番17号 電話：0797-86-7666 FAX：0797-83-1337 月～金 9：00～17：30</p>	<p>旭町1丁目、泉ガ丘、川面、清荒神、 御殿山、栄町、桜ガ丘、すみれガ丘、 中山荘園、中山寺3丁目4～6、 米谷（1丁目13～14、21～40を除く）、 宮の町、武庫川町、売布、売布ガ丘、 売布きよしガ丘、売布東の町、売布山手町、 売布自由ガ丘、切畑字長尾山11～13番地、 大字川面、大字米谷</p>

	委託相談支援事業所	担当地域
4	<b>スミレン</b> 住所：安倉西2丁目1番1号 （総合福祉センター内2階） 電話：0797-86-5002 FAX：0797-83-2766 月～金 9：00～17：30	安倉北、安倉中、安倉西、安倉南、 旭町2～3丁目、泉町、今里町、金井町、 向月町、寿町、小浜、鶴の荘、星の荘、 米谷1丁目（13～14、21～40）、 三笠町、美座、弥生町
5	<b>だんぼ</b> 住所：口谷東3丁目30番3 電話：0797-91-6161 FAX：0797-91-6001 月～金 9：00～17：30	中筋、中筋山手（7丁目4～20を除く）、 中山寺（3丁目4～6を除く）、平井、 南ひばりガ丘、山本中、山本西、山本野里、 山本東、山本丸橋、山本南、長尾町、口谷西、 口谷東、切畑字長尾山4番地
6	<b>聖隷はぐくみ花屋敷</b> 住所：切畑字長尾山5番321号 電話：072-740-3372 FAX：072-740-5087 月～金 9：00～17：30	長尾台、中山桜台、中山五月台、中山台、 花屋敷荘園、花屋敷つつじガ丘、 花屋敷松ガ丘、花屋敷緑ガ丘、雲雀丘、 雲雀丘山手、平井山荘、ふじガ丘、山手台西、 山手台東、山本台、中筋山手7丁目4～20、 中筋字長尾山9番地 切畑字長尾山（1～3、5～8、10、17番地）
7	<b>コミセン希望 西谷</b> 住所：玉瀬字田畠10番地 電話：0797-91-1950 FAX：0797-91-1801 月～金 9：00～17：30	上佐曾利、下佐曾利、香合新田、長谷、 芝辻新田、大原野、波豆、境野、玉瀬、切畑、 切畑字長尾山（1～8、10～13、17番地を除く）

# 私の「いつも」「もしも」の連絡先

\*大事な人の連絡先を記入したり、名刺を貼って活用しましょう



## ほっと♪たからづか ～こころの病を経験したら～

2021年4月1日 初版第1刷発行

2024年2月1日 第2刷発行

制作・編集

宝塚市自立支援協議会 暮らし部会

発行所事務局

障害者相談支援センタースマレン（宝塚市社会福祉協議会）

〒665-0825 兵庫県宝塚市安倉西 2 丁目 1-1

TEL：0797-86-5002 FAX：0797-83-2766

takara-jiritsu@nifty.ne.jp

宝塚市障害（がい）福祉課 基幹相談支援センター

〒665-8665 兵庫県宝塚市東洋町 1-1

TEL：0797-77-2287 FAX：0797-72-8086

m-takarazuka0046@city.takarazuka.lg.jp