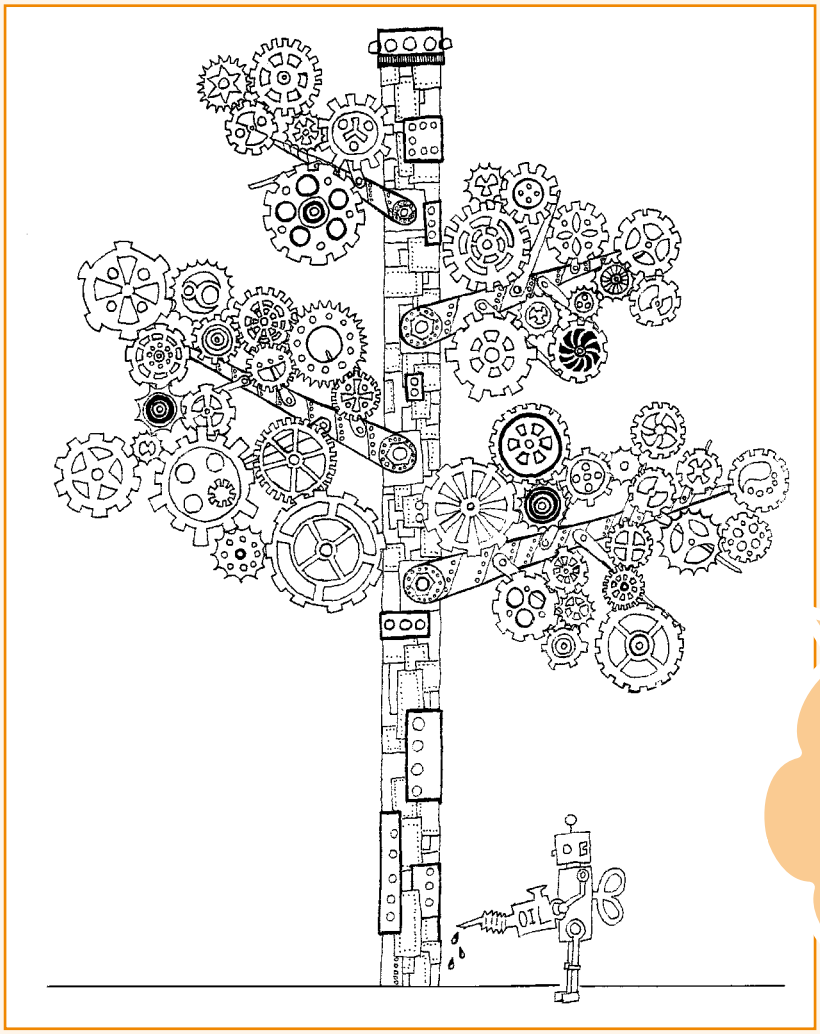
No.22

Rainbow

2019年度号

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）広報誌

愛称「はーと・ぱーく」は、いろいろな方々の心（はーと）が集まる公園（ぱーく）のイメージをこの交流センターに重ねて命名されました。



by：Uoka

特集
しっとく制度

目　次

02 特集
07 講座・イベントの紹介
07 簡単お助けレシピ
08 Book Information
08 私の「おすすめすぽっと」

テーマ：ギアのなる木
歯車が好き。１つでは回らず２つ以上ないと回らない。人間と一緒だなあ、と思う。１つ１つ個性がある。そういう歯車が木になったらおもしろいなあという思いがこめられた作品です。

編集・発行　鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）

Rainbowの由来
「R」はRespect・・・・・尊重
「A」はAdvocacy・・・・権利擁護
「I」はIdentity・・・・独自性
「N」はNetwork・・・・・ネットワーク
「B」はBelieve・・・・・信頼
「O」はOpportunity・機会
「W」はWill・・・・・・・・意志、望み

この広報誌をたくさんの人達に読んでいただき、人と人をつなぐ
Rainbow（虹）のような架け橋になることを願って名付けました。

精神保健福祉交流センターでは、**広報誌の表紙を飾る「Rainbow（虹）」をテーマにした作品**や、**交流スペースに展示する作品と出展者**も募集しています。詳しくは裏面の連絡先までお気軽にお問い合わせ下さい。皆様からのたくさんのご応募をお待ちしています。

特集 しっとく（知って得する）制度

今回は、退院や家族からの自立等の理由で地域で生活する時の「住まい」と「住まいに関する支援機関」を紹介します。

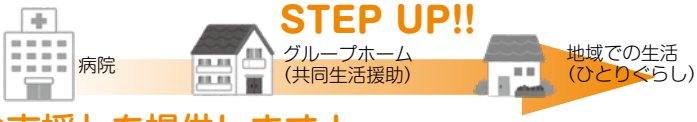
精神保健福祉士（PSW）(*1)　　相談支援専門員(*2)

住まい

退院して地域で生活したいけど、いきなりは不安…。

共同生活の場で必要な支援を受けながら、ステップアップしていく方法もありますよ。

グループホーム（共同生活援助）



地域生活を送るための「住まい」と「必要な支援」を提供します！

精神障がいのある方が少人数で共同生活を送る場で、世話人や生活支援員が生活のサポートをします。
グループホームの設備は施設ごとに異なり、共有スペースと個室があります。日中は就労継続支援事業所などに通所することができます。

【支援内容】

主に夜間や休日に以下のような支援を提供します。
1. 入浴・排せつ・食事等の介護その他の日常生活の援助
2. 日常生活・社会生活の相談や助言

【対象者】

精神障がいのある方
・退院して地域に住みたい方
・親元から出て、自立したい方
・一人暮らしにはまだ自信が持てない方　　など

【利用料】

ポイント グループホームの料金は生活保護の方も安心して入居できるように設定されています。

障害福祉サービス利用者負担		
生活保護	生活保護受給世帯	0円
低所得	市町村民税非課税世帯	
一般	市町村民税課税世帯	18,600円

＋

☆グループホームによって異なります。詳細はご確認ください☆

家賃 ／ 管理費 共益費 ／ 光熱費（電気・ガス・水道など） ／ 食費

ポイント ＊鹿児島市独自の軽減措置として、利用者負担額を２分の１に軽減しています。

ポイント ＊グループホーム入居者のうち、生活保護・低所得者については、家賃補助1万円を受けることができます。

入居までの流れ

グループホームに入居したいときはどうしたらいいの？

まずは、PSW や相談支援専門員へ相談しましょう！

STEP 1 相談　PSW や相談支援専門員等へ入居の相談をします。

STEP 2 見学　見学し、自分に合うグループホームを探します。

STEP 3 体験　希望するグループホームの体験利用を行います。

STEP 4 地域生活の準備

利用する支援機関の検討（相談機関、ヘルパー、訪問看護ステーションなど）　日中活動

周囲の環境の確認（お店、バス停、近隣の施設など）　余暇の過ごし方

STEP 4 入居契約　準備が整ったら、入居に向けて契約

同時進行で…（利用申請の手続き）

利用申請・認定調査 鹿児島市保健所保健支援課へ

サービス等利用計画案の作成
相談支援事業所と話し合い、作成します。

障害福祉サービス受給者証の発行
サービス等利用計画案をもとに支給決定・受給者証の交付が行われます。

用語解説

＊1　精神保健福祉士…社会福祉学を学問的基盤として、その人らしいライフスタイルの獲得を目標とし、精神障がいのある方の抱える生活問題や社会問題の解決のための援助や、社会参加に向けての支援活動を行います。

＊2　相談支援専門員…障がいのある人が自立した日常生活、社会生活を営むことができるよう、障害福祉サービスなどの利用計画の作成や地域生活への移行・定着に向けた支援など、障がいのある人の全般的な相談支援を行います。

グループホームの種類

①外部サービス利用型

相談や調理・洗濯・掃除等の家事の日常生活の援助はグループホームの職員が行い、入浴・排泄・食事等の介護は、委託契約を結んだ外部のヘルパー事業所が行います。

②介護サービス包括型

職員が、相談や家事等の日常生活上の援助と入浴等の介護を行います。

③日中サービス支援型

障がいの重度化・高齢化に対応できるグループホームの新たな類型として創設されました。従来の共同生活援助よりも手厚い職員を配置し、重度の障がい者等に対して常時の支援体制を確保しています。

〈グループホームの情報について〉

精神障がいのある方が利用できるグループホームの一覧を、鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）のホームページにて公開しています。

はーと・ぱーく　グループホーム一覧

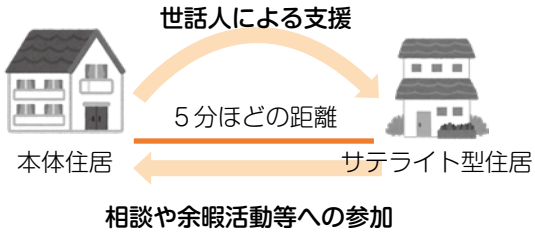
【サテライト型住居について】

グループホームの本体住居とは別の20～30分圏内の建物で、１人暮らしに近い環境で生活し、一般住宅等への移行を目指します。グループホーム職員が定期的に巡回します。入居期限は概ね３年です。

【サテライト型住居「Saa・Ya ハイム」の取り組み】

一般社団法人 Saa・Ya では、2018年12月より本体グループホーム「Saa・Ya ハイム」の５分ほどの距離にあるアパートの１階を借りサテライト型住居を運営しています。

一人暮らしに近い状態で生活を送れる住居を提供し、職員が１日に１回以上訪問し、日常生活上でサポートが必要な場合にすぐに対応できる体制を整えています。２～３年を目安に入居者が直接大家と契約し直し、そのまま住み続けることもできます。



【ひとり暮らしへ向けた支援】

家事等で困ったこと（例えば、ゴミ出しが苦手など）があった場合は、どうしたらできるようになるかを一緒に考え、一人でできるようになることを意識して支援を行っています。

世話人がいなくても自立できることを目標にし、グループホームは地域生活に至るまでの一通過点での住まい、ということを忘れずに日々支援を行っています。

【つながりをつくる支援】

サテライト型住居は、ひとり暮らしを目指す場所です。サテライト型住居の卒業後孤立しないように住んでいる間に、関わる支援者や顔なじみの地域住民を増やしていくことを意識しています。例えば、休日は本体住居の談話室で他の入居者とのお茶会を開催したり、地域の避難訓練や地域のイベント（軒先市）に一緒に参加して、隣近所の地域住民と顔なじみになれるよう、つながりを作る取り組みを行っています。

グループホームは“家”。帰ったときに安心できる場を提供したい、と考えています。

一般社団法人 Saa・Ya　　Saa・Ya ハイム

鹿児島市下荒田4丁目11番12号しのびビル下荒田　☎099(203)0284

グループホームについてのお問い合わせ先

・鹿児島市保健所　保健支援課　☎099(803)6929
・鹿児島市障害者基幹相談支援センター　☎099(226)1200
・鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）　☎099(214)3352

特集　しっとく（知って得する）制度

住まい

障がい者向けの市営住宅

障がい者向けの住宅として、「心身障害者世帯向け住宅」「車いす用住宅」「シルバーハウジング」があります。

【申込要件】※一般世帯の申込資格に加えて次の条件を備える必要があります。

心身障害者世帯向け住宅

申込者もしくは同居する親族が次の１つに該当する世帯

■身体障害者手帳（４級以上）、精神保健福祉手帳（２級以上）、療育手帳（B1以上）の交付を受けている方

車いす用住宅

■申込者もしくは、現に同居、または同居しようとする親族が車いすを使用していること

シルバーハウジング

次のいずれかに該当する世帯

■60歳以上の単身者　■60歳以上だけで構成される世帯（夫婦世帯の場合は、どちらかが60歳以上）
■障がい者の単身世帯　■障がい者だけで構成されている世帯　■障がい者とその配偶者のみの世帯
■障がい者と60歳以上又は高齢者夫婦（夫婦のどちらかが60歳以上）のみの世帯

※必ず1人で生活できる方（介護事情が充実している方はこの限りでない）
※障がい者とは、身体障害者手帳（４級以上）、精神保健福祉手帳、療育手帳の交付を受けている方を対象とする

〈連帯保証人要件の緩和について〉
今までは入居にあたり、連帯保証人2名が必要でしたが、令和２年４月１日より連帯保証人*１名もしくは、家賃債務保証法人で契約が可能となりました！

＊一定の給与収入・年金収入、又は事業所得のある方

市営住宅についてのお問い合わせ先

公益財団法人鹿児島県住宅・建築総合センター　☎099(808)7502

支援機関

住まいに関する支援機関

「住まい」も色々あるんだね。
でも、家を探すことができるかなあ。
家を借りられるか心配…。

大丈夫ですよ！
安心して借りる、安心して貸せる仕組みづくりが始まっています♪

鹿児島県居住支援協議会

障がい者、低額所得者、高齢者、子育て世帯、被災者、そのほか住宅の確保に特に配慮を要する方の民間賃貸住宅等への円滑な入居の促進を図るため、情報提供等の支援を行っています。

【住まいを探す場合】

住宅確保要配慮者（障がい者、低額所得者、高齢者、子育て世帯、被災者など）の住宅の安定確保を図るため「セーフティネット住宅」をインターネット上で公開しています。

セーフティネット住宅

住宅確保要配慮者の入居を拒まない住宅です。

セーフティネット住宅情報提供システム

セーフティネット住宅協力店

「セーフティネット住宅」の登録に積極的に取り組む不動産として鹿児島県居住支援協議会に登録。
鹿児島県居住支援協議会のホームページでも公開されています。

鹿児島県居住支援協議会

このマークが目印です♪

【居住支援相談】

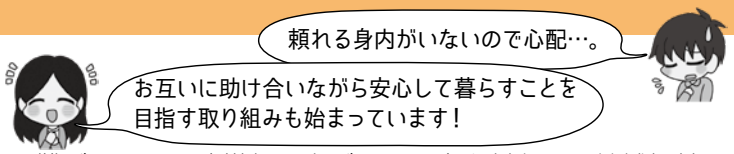
住宅の確保に特に配慮を要する方（障がい者、低額所得者、高齢者、子育て世帯、被災者など）からの居住支援相談（電話相談）を行っています。

○主に公営住宅やリフォーム、賃貸契約などに関する相談
公益財団法人鹿児島県住宅・建築総合センター（鹿児島県居住支援協議会事務局）
☎099（224）4543
※年末年始を除く平日：８時30分～17時15分（12時～13時除く）

○主に民間賃貸住宅への入居や転居に関する相談
ＮＰＯ法人やどかりサポート鹿児島　☎099（800）4842
※年末年始及び祝日を除く月・水・金：10時～16時（12時～13時除く）

感謝

特集で使用したイラストは、ペンネーム きなこさんからご提供いただきました。ありがとうございました。

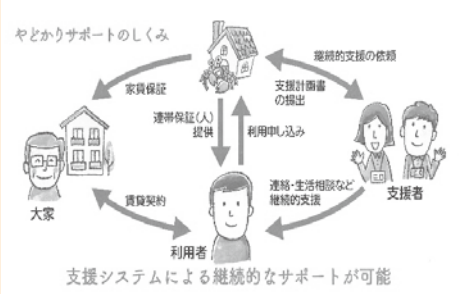


NPO 法人やどかりサポート鹿児島

鹿児島県全域で障がい・高齢・貧困等の社会生活上の困難が原因で、連帯保証人がいない方を対象に、地域福祉の担い手と連携して、「連帯保証」と「つながり」の双方を提供する「地域ふくし連帯保証」を行っています。また鹿児島市内においては、当事者同士が支え合い助け合う暮らし方を提案する「やどかりハウス」事業も行っています。

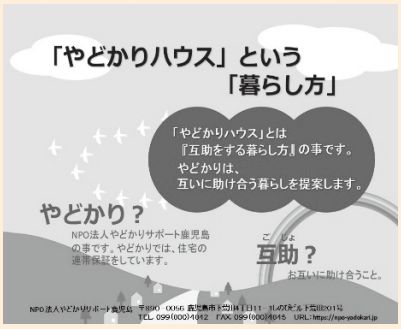
どのように連帯保証を提供しているか？

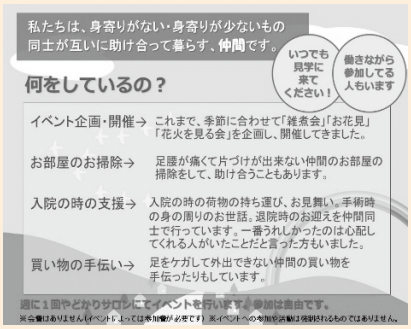
■利用料 2万円（2年間）2年ごとの更新
■原則として支援者を置き、利用者の日常生活の見守り等継続的支援を行ってもらう。



「やどかりハウス」とは？

■当事者どうしがお互いに助け合う暮らし方の事です。
■連帯保証人が得られないなど社会的に孤立した方々が互いに「つながり」と「役割」をもって、豊かで安定した生活が送れることを目的としています。





【問い合わせ先】NPO 法人やどかりサポート鹿児島
鹿児島市下荒田４丁目11-12しのびビル下荒田201号　☎099（800）4842

NPO 法人つながる鹿児島

病気・けが・介護・死後など、ひとりで解決できない事がおきた時、家族がいない、家族と疎遠、家族以外の連帯保証人・身元引受人がいないことなどが原因で、支援が受けられず社会から排除されている『身寄り』問題があります。この問題に対して、支援者による支援の提供だけでなく、「当事者」「支援者」「事業者」がそれぞれに取り組む必要があると考え、つながる鹿児島では、「鹿児島ゆくさの会」「鹿児島つながる相談会」「事業者委員会」といった活動を展開しています。

「つながるセミナー＆つながる相談会」

『身寄り』のいない当事者に呼びかけ、『身寄り』問題について、その解決のための方策について議論したり、具体的な相談に応じたりする「つながるセミナー＆つながる相談会」を実施しています。
（令和元年度実績）
■おひとり様のためのつながる座談会・相談会
■女性限定　おひとり様カフェ
■老春＆終活カフェ　　等

「つながるファイル」で情報共有

病気になった時の医療決定に関する考え方を共有したり、死後のこと（葬儀や埋葬）についてあらかじめ仲間に依頼したりすることを目的に、**「つながるファイル」**を作っています。

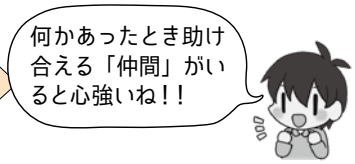
「鹿児島ゆくさの会」

『身寄り』のいない当事者の互助会です。
■親睦・交流
月１回、例会を行い、季節に合わせたイベント（雑煮会・花見・花火大会への参加）なども行っています。
■支えあい助け合い
会員同士で様々な支えあい助け合いが生まれています。
【入院支援】
仲間が入院するときには、入退院に付き添ったり、病状説明を一緒に聞いたり、手術に立ち会ったりしています。
【買物支援】けがや病気をした仲間の買い物を手伝います。
【掃除】仲間の部屋を掃除します。

「LINE による見守り合い」

仲間同士で LINE を発信し、見守り合います。

【問い合わせ先】NPO 法人つながる鹿児島
鹿児島市下荒田４丁目34-11コスモハイツ１階（しばた司法書士事務所内）
☎099（296）1253



特集　しっとく（知って得する）制度

訪問看護ステーション　デューン鹿児島（株式会社 N・フィールド）

精神疾患の方を対象に訪問看護サービスを提供し、また、長期入院の解消や住みたい地域で暮らす権利の実現を目的に、住宅支援部を設置し居住支援に取組んでいます。

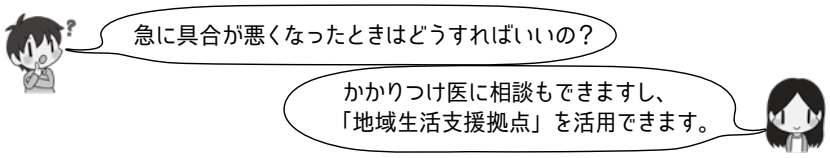
【サブリースによる居住支援】

保証人や緊急連絡先の問題で入居審査が困難な場合、ご提案しているのがサブリース（転貸）契約です。株式会社 N. フィールドがご利用者が希望する条件の物件を大家さんから借り上げ、会社とご利用者との間で契約して入居してもらう形です。大家さんや管理会社の不安要素も軽減することでスムーズな住居の確保につながっています。

【多職種による入居後のサポート】

・看護師による定期的な訪問看護で病状把握と見守り。
・精神保健福祉士による福祉サービスの手続きや就業に向けた伴走支援。
・住宅支援部による設備不具合やトラブル等の住まい相談。

【問い合わせ先】訪問看護ステーション　デューン鹿児島　☎099（210）5590　※平日９時～18時



地域生活支援拠点ゆうかり

障がい者の重度化・高齢化や「親亡き後」を見据え、障がい児・者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、**居住支援のための機能（相談、体験の機会・場、緊急時の受け入れ・対応、専門性、地域の体制づくり）**を一か所に集約し、切れ目のない安心を提供しています。

（地域生活支援拠点ゆうかりホームページより）

安心コールセンター（鹿児島市障害者地域生活支援拠点）

24時間365日対応可能な安心コールセンターは、鹿児島市基幹相談支援センターと連携し、緊急相談*や緊急的な一時受け入れを行っています。事前登録者に対して、ショートステイの提供や、施設などから地域生活への移行を希望する障がい者に対して、地域生活の体験宿泊等を提供しています。

*「緊急」とは、介助者（家族等養護者）の疾病等による急な不在、身体機能・行動上の制約から自宅等での生活を継続することが困難となった場合や、知的障がい者における行動障害や情緒不安定等により自傷・他害の恐れのある場合、精神障がい者における精神的不安等に伴う一時的な避難などを想定しています。

【問い合わせ先】地域生活支援拠点ゆうかり
鹿児島市草牟田１丁目8-7　☎099（813）7183 ※営業時間24時間　定休日：年中無休

支援機関

講座・イベントの紹介

れいんぼうフェスタ2019（5月）

模擬店・映画上映等、沢山の方にご来場いただき、盛大なフェスタとなりました！

てづくり（6月・10月）

「こけ玉つくり」「バスボムつくり」に挑戦しました。

クッキング（6月・8月・10月）

「パスタランチ」「バター不使用のクッキー」「カップパン」を作りました。

ピア学びの講座（7月）

「～家族のこと、親亡き後のことを自由に語ろう～」というテーマのもと語り合いました。

精神科医を囲む茶話会（6月）

赤崎病院院長の赤崎 安隆先生をお招きして、開催しました。病気やその対応について詳しい助言や提案など下さいました。

精神保健福祉講座（12月）

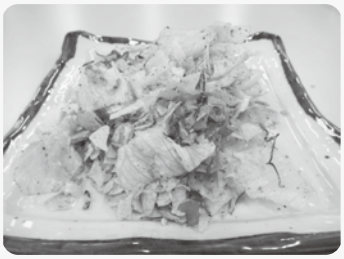
メディカルマナー研究所代表
日本アンガーマネジメント協会認定講師
鈴木直樹先生をお招きし、「イライラに振り回されない自分になるために～アンガーマネジメントを楽しく学ぶ～」を講演して頂きました。

講座の詳細については、http://www.kouryu-center.org/ に掲載しています。

簡単お助けレシピ

野菜をもりもり食べよう (*^▽^*)

フリフリ　ポテトチップスサラダ



材料

1．好きなポテトチップス　1/2袋
2．好きなカット野菜　1袋
　（コンビニなどで売っています）
3．マヨネーズ（お好みで）

作り方

1．ポテトチップスを好きな大きさに砕きます。袋のまま砕いても OK です。
2．ポテトチップスの袋の中に、カット野菜を入れます。
3．ポテトチップスの袋を持って、フリフリ混ぜます。
4．お好みでマヨネーズで味を調えます。

どうしてもポテチが食べたい・・・。そんな時は野菜も一緒に食べましょう♪
今回は、レタスのカット野菜を使いましたが、キャベツの千切りやきゅうり、ツナ、コーンなどを入れてもおいしくできますよ（^∪^）

Book Information ～はーと・ぱーく館内で自由に閲覧できる本をご紹介します～

「仕事は出来ないけれど楽しい事は元気でやれる。」最近とても多いこの症状。『新型うつ』と呼ばれ従来のうつ症状とは正反対の症状が見られるのが特徴です。一見、我がままと誤解されやすく病気との区別がつきにくい為、周囲の人が戸惑う現実があります。そのような『新型うつ』についてわかりやすく書かれたこの1冊。ご家族の方々、会社の方々、当事者の方々を取り巻く全ての方々の参考書としてお勧めします。

新型うつを知る本
監修：福西勇夫　福西朱美
出版：アスペクト

近年、「ピアスタッフとして働くこと」への関心が高まっています。本書は、全国各地の具体的な取組み事例を多く取り上げ、「ピアスタッフして働きたいけど何から始めていいか分からない」「ピアスタッフを雇用したいがどう進めたらいいか」「ピアスタッフとして雇用されたが、今のままでいいか」等の現場の様々な不安や課題に対する具体的な「ヒント」を提供しています。「ピアスタッフとして働くこと」に関心のある当事者の方、雇用に関心のある支援機関の方、ピアスタッフの取組みを社会に広げることに関心のある多くの皆さまに、お読みいただきたい1冊です。

ピアスタッフとして働くヒント
精神障がいのある人が輝いて働くことを応援する本
監修：大島巌
編集：加藤伸輔 岩谷潤 斎藤剛 宮本有紀
出版：星和書店

「おすすめすぽっと」 vol.23

「カフェ・そら・いろ」は、脇田電停のそばにオープンして2年。メニューはドリンクのみ。
店主にお話を聴いてもらえる『おはなしきく屋』（コーヒー or 紅茶付 1000円）や、『タロットリーディング』（3000円）などユニークなメニュー。
室内は、天井に青空と雲・壁には太陽が描かれ、ゆっくりと時間が流れていく。
そして、マンゴー黒酢の豆乳割（果実入）400円なども心と体を癒してくれる。
他にも、ワークショップやセッションなどに使えるお部屋の貸し出しもあるので気軽に問合せ OK。

営業時間
11：30～17：00
火・水・金・土のみ営業

市電線路脇の小さな道を入って約20m

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）

「はーと・ぱーく」って？

精神障がいのある方の自立や社会参加の促進を図るとともに、市民が精神障がいについて理解と交流を深めるために鹿児島市が設置した施設です。

どんなことをしているの？

精神障がいについての、正しい知識や理解するための講座、市民が精神保健福祉に関して考える機会となる交流イベントなどの開催、専門の相談員によるこころの健康に関する相談も行っております。

相　談

●来所相談（受付）9：30～19：00【原則予約】
●電話相談（受付）9：30～20：30
※21時に終了となります

☆診療行為、カウンセリングは行いません。
☆相談は無料。精神保健福祉士などが対応します。
☆個人情報、プライバシー、秘密は厳守いたします。

各部屋利用時間

●交流スペース	9：00～21：00
●多目的ルーム／会議室	9：00～20：50
●音楽ルーム／調理室	9：00～20：30
●デイケア室（土日祝日）	9：00～20：50
（平　日）	17：00～20：50

※精神保健福祉に関する内容のものに限ります。
※各部屋は３ヶ月前から予約可能です。
※各手続・予約方法はお問合せいただくかまたはホームページでご確認ください。

MAP・交通アクセス

●バス…鹿児島交通⑥-②⑨番線……「鴨池バス停」下車
…鹿児島交通⑮番線……「市営プール前」下車
…市営バス⑪⑫番線……
●市電…「郡元」又は「鴨池」電停下車
●車……駐車場には限りがあるのでなるべく公共交通機関をご利用ください。
18:00以降は駐車場をご利用になれません。

施設概要

●開館時間：９：００～２１：００
●休 館 日：毎週火曜／年末年始（12/29～1/3）
●使 用 料：無料
●住　　所：〒890－0063
鹿児島市鴨池２丁目22番18号
●Ｔ Ｅ Ｌ：０９９－２１４－３３５２
●Ｆ Ａ Ｘ：099－206－8571
●Ｕ Ｒ Ｌ：http://www.kouryu-center.org/
●指定管理者：一般社団法人鹿児島県精神保健福祉士協会