

# Rainbow

2024 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。



はーと・ぱーくやリーフエで行われたパソコン講座の作品です♪

### 特集

知って得するしつとく情報  
働き方いろいろ

#### 目次

- 02 | 特集
- 06 | Get to Know!!
- 06 | 私の「おすすめすぽっと」
- 07 | 講座・イベントの報告
- 07 | 簡単おたすけレシピ
- 08 | Book Information
- 08 | 講座のご案内

アンケートにぜひご協力をお願いいたします。  
 本誌について、みなさまのご意見ご要望をお聞かせください。  
 当センターでは、広報誌の表紙を飾る「Rainbow(虹)」をテーマにした作品、交流スペースに展示する作品の出品者、各種講座の講師を募集しています。皆様のご意見ご要望、情報提供等お待ちしております。

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。



アンケート QRコード

精神疾患のために、働きづらさを感じられたことはありませんか？今回は、いろいろな働き方や、福祉的就労（体調に合わせて支援サービスを受けながら働くこと）の制度について紹介します！**精神保健福祉士**

**事例）** 薩摩隼さん(47歳)。うつ病を発症し数年間療養していましたが、症状が落ち着き安定してきたため、働くことを検討し始めました。主治医に相談したところ、どのような働き方をするかさまざまな提案があり、迷っているようです。どんな提案があったのでしょうか？  
**隼さん**

オープン or クローズの就労

まず最初に、病気のことを職場に伝えて働くか、伝えずに働くか、考えます。病気や障がいを開示して働くことを**オープン**、非開示で働くことを**クローズ**と言います。

オープン就労のメリット

- 病気や障がいについて理解してもらいやすい。
- 必要に応じて配慮が得られる。
- サービスや制度を利用することで働きやすくなるよう調整してもらえる。

オープン就労のデメリット

- 病気や障がいへの理解がまだ充分ではない。
- 求人の種類が少ないため、希望の職種に就けない可能性がある。
- クローズ就労と比べると賃金が低くなる傾向。

クローズ就労のメリット

- 求人の幅が広いので、選択肢が広がる。
- オープン就労と比べると賃金が高い傾向。

クローズ就労のデメリット

- 病気や障がいのことを話していないため理解が得られづらい。話すタイミングに悩む。
- 労働環境を自分で調整する必要がある。
- 通院や体調などのやむを得ない都合を理解してもらいづらい。

**隼さん** 配慮を得ながら自分の体調に合わせて働きたいな。通院日の確保も必要だし、働くならオープン就労の方に興味があるな。

オープン就労にもさまざまな働き方があります！自分に合った働き方を一緒に考えましょう。

精神保健福祉士

就労の相談について

オープン就労とは、病気や障がいがあることを開示して働くことです。

**隼さん** 求人ってどうやって探せばいいのかな？一緒に考えてくれる人がほしいな。自分に何が向いているかも分からないし…。



相談窓口

詳しくは直接お問い合わせを！各所のホームページも参考にしてください。

<求人情報について知りたいとき>

ハローワークがごしま(鹿児島公共職業安定所) 099-250-0606 住所：鹿児島市下荒田 1-43-28  
**要点** 障害者手帳をお持ちの方は「障害者援助部門につないでください」と伝えて相談することをおすすめします！

<自分の特性について知りたいとき>

鹿児島県障害者職業センター 099-257-9240 住所：鹿児島市鳴池 2丁目 30-10

<仕事と生活のことを相談したいとき>

がごしま障害者就業・生活支援センター 099-248-9461 住所：鹿児島市新屋敷町 16-217  
鹿児島県住宅供給公社ビルC棟 2階 217号

相談できる所があると知って安心しました。でも仕事のプランクがあるし、体調の不安もあるからオープン就労にはまだ自信がない。オープン就労の前に何かできることがありますか？

障害福祉サービスを利用して、支援を受けながら働く方法や、就職に向けた訓練を受けることができます！詳しく見ていきましょう♪

障害福祉サービスとは…？

障害者総合支援法(障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律)に基づき、障がいのある方が自立した日常生活や社会生活を営むことができるよう必要な支援を受けられるものです。

対象となる方…障がいのある方(精神/身体/知的)、難病等を有する方

<訓練等給付>

- 自立した生活や社会生活を送るために必要な訓練の機会を提供する
- 就労継続支援(A型・B型)
- 就労移行支援、就労定着支援
- 共同生活援助(グループホーム) など

<介護給付>

- 介護や支援が必要であると認められた方に対して、必要な支援を提供する
- 居宅介護(ホームヘルプ)
- 短期入所(ショートステイ)
- 施設入所支援 など

主なサービス内容

今回は働くことに関する障害福祉サービスについて詳しく見ていきましょう！

それぞれ何が違うのかな？どうやって選べばいいんだろう…。

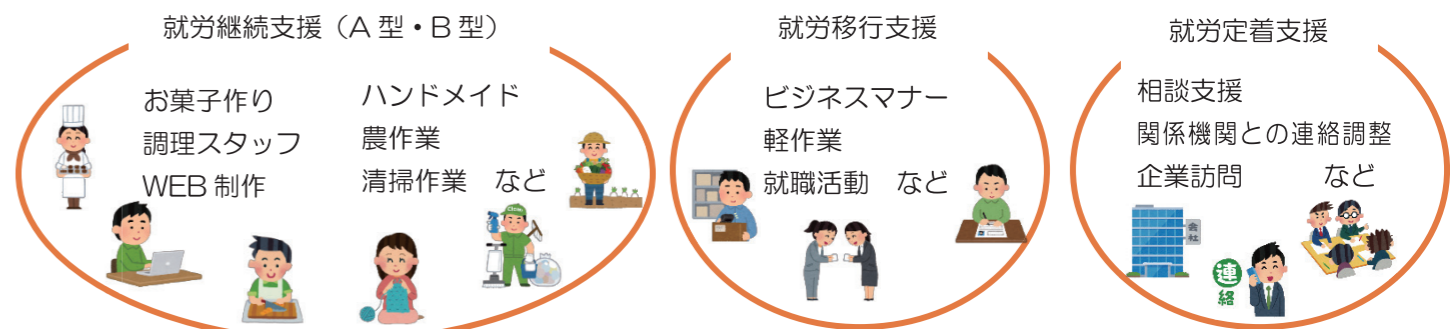
内容	自分に合った働き方を選ぶ		就労への準備とサポート	
	就労継続支援 A 型	就労継続支援 B 型	就労移行支援	就労定着支援
内容	一般就労が難しく、 <u>雇用契約に基づく就労が可能な場合に、働きながら支援を受けられる。</u>	一般就労が難しく、 <u>雇用契約に基づく就労も難しい場合に、働きながら支援を受けられる。</u>	一般企業などへの就労活動を支援したり、就職のための訓練を行ったりする。	障がいのある方が長く働き続けられるようサポートする。
対象(いずれか該当する方)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 就労経験があるが、現在どこにも雇用されていない方</li> <li>• 就労移行支援を受けたが、雇用につなげられなかった方</li> <li>• 特別支援学校を卒業して就職活動を行ったが、雇用につなげられなかった方</li> </ul> <b>※年齢要件あり</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 就労経験があるが、年齢や体力的に一般企業での雇用が困難となった方</li> <li>• 50歳に達している方又は、障害基礎年金1級を受給している方</li> </ul>	一般就労等への移行に向けて、事業所内や企業における作業や実習、適正に合った職場への就労等が見込まれる障がいのある方 <b>※年齢要件あり</b>	就労移行支援や就労継続支援などの障害福祉サービスを通して一般就労に移行した方
状態	週20時間以上働くことができる(例：週4日、1日5時間)	体調に合わせて自分のペースで働きたい方	働くためのスキルやビジネスマナーなど身につけたい方	働くにあたり、体調管理や人間関係などに不安のある方
利用期間	制限なし	制限なし	原則2年以内	就労開始6ヶ月後から最大3年間

就労に向けたステップアップや、自分の体調や目標によってサービスを選択できる仕組みなんだなあ。

ポイント

- ① 就労継続支援 A 型は雇用契約を結ぶため、最低賃金が保障されます。就労継続支援 B 型は雇用契約を結んでいないため、体調に合わせて自分のペースで働きやすいですが、工賃は最低賃金を保障する決まりがありません。
- ② 全く働いた経験のない方が就労継続支援(A型・B型)を利用したい場合は、就労移行支援事業所などで「就労アセスメント」が必要です。そして就労面の課題が把握され利用が適切だと判断されることも必要です。  
**※令和7年10月1日からこの就労アセスメントは「就労選択支援」という新たなサービスのもとで提供されます。**

<作業内容・プログラムの例> ※重なる内容も多々あります



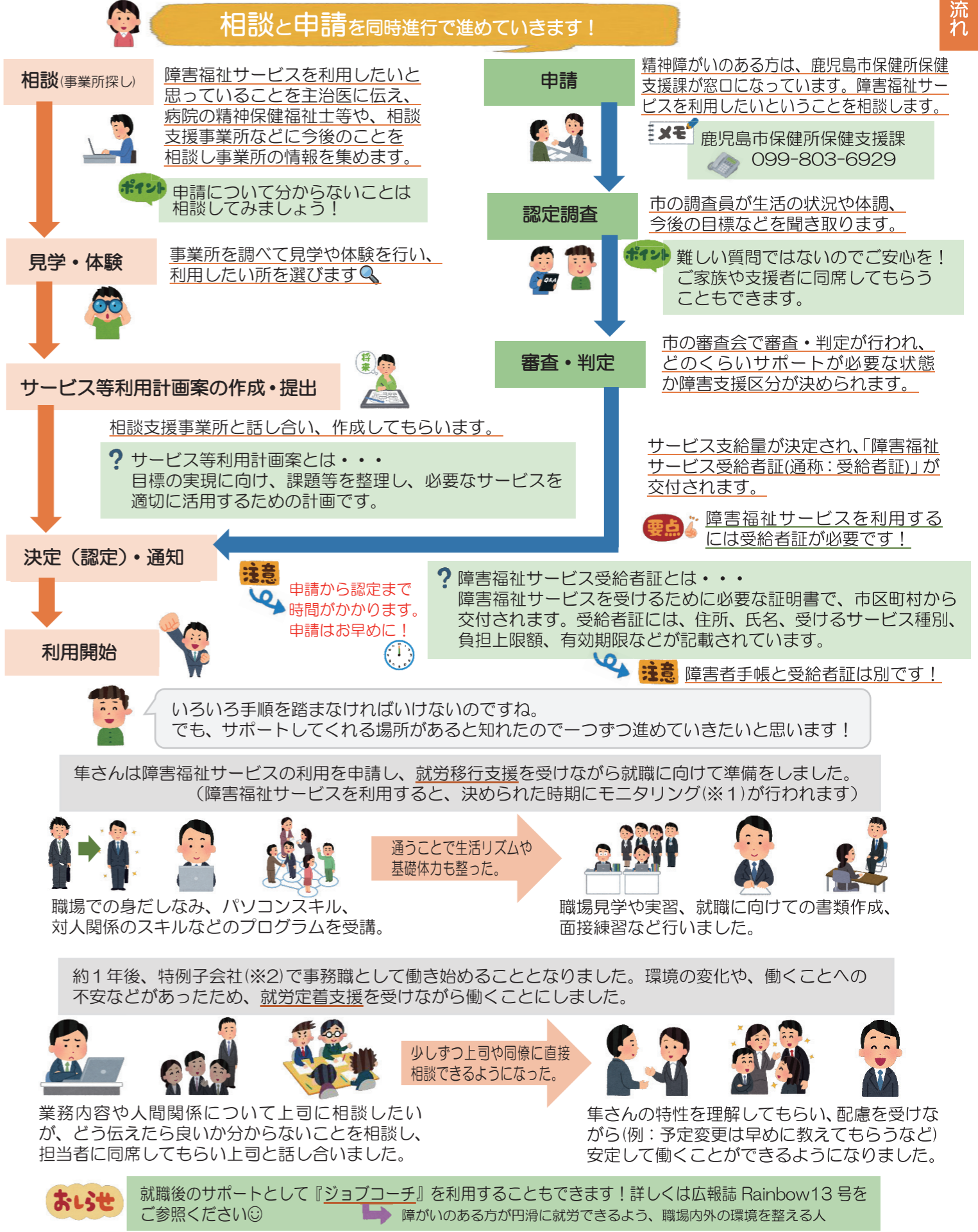
メモ

～就労系の事業所ができた背景～

障がいのある方々は、以前はなかなか雇用してもらえず働く機会を得ることができませんでした。そこで、家族会を中心に働く場所「作業所」を作りました。それから授産施設ができ、現在では障害福祉サービスの中で働く場所を提供するサービスとして就労系の「事業所」へと変わっていきました。現在でもかつての名残として「作業所」と呼ぶ人もいます。

### 障害福祉サービス利用の流れ（例）

障害福祉サービスの利用には手続きが必要となります。隼さんを一例としてご紹介します！



なるほど！一般就労を目指しているから、就労移行支援を受けてみようかな。でも、就労移行支援を受けるにはどうすればいいんだろう？

まずは通いたい事業所を探しましょう！サービスを利用するためには計画を立てなければなりません。それを手伝ってくれる相談支援事業所も探す必要があります。

### 事業所の探し方

障害福祉サービスを利用したい時に、就労系の事業所と相談支援事業所を探すことが大きなポイントとなります。

相談支援事業所とは、本人や家族から相談を受け、助言や情報提供、障害福祉サービスを利用するのに必要な計画の作成、関係機関との連絡調整を行う所です。

就労移行支援事業所や相談支援事業所を自分で探すのか…。どうやって探せばいいのかな？

探し方① 事業所の一覧をもらう・・・事業所の情報は市役所や保健所の担当課でもらえます。

**お問い合わせ**

鹿児島市役所障害福祉課 099-216-1304

鹿児島市保健所保健支援課 099-803-6929

探し方② インターネットで調べる・・・パソコンやスマートフォンなど使って情報を得ることができます。

**WAM NET (ワムネット)**

全国の障害福祉サービス事業所等の情報を入手することができます。

**ポイント**

- 「障害者福祉」→「障害福祉サービス等情報検索」と進むと情報検索のページに飛びます。
- 地域やサービスの種類を選択し、情報を絞り込んで探すことができます！

WAM NET 障害福祉サービス等情報検索

**障害福祉サービス-鹿児島市**

鹿児島市役所のホームページ内に掲載してあります。

**ポイント**

- 「障害福祉サービス」→「障害福祉サービス等事業所情報」→探したい事業所一覧を選ぶ
- 障害福祉サービス等事業所一覧は「サービス種類」の欄で就労系の事業所を見分けることができます！
- 相談支援事業所一覧の中で、「特定」に○が付いている事業所は「サービス等利用計画」の作成をしてくれる事業所です！※サービス等利用計画…各種サービスを利用する時に必要な計画書

鹿児島市ホームページ 障害福祉サービス

一覧を見てみたら、事業所の数が多くて驚きました！この中から選ぶのは大変そう…

数が多いと迷ってしまいますよね。選び方のポイントをいくつか紹介します！

#### 就労系事業所の選び方

- 作業内容やプログラムの内容**  
自分のやりたいことや求めている内容が実施されているかどうかで絞り込みます。
- 通いやすさ**  
自宅からの距離、交通の便、送迎の有無などを見て、無理なく通い続けることができるかどうか考えます。
- 見学・体験する**  
事業所の雰囲気や支援内容が自分に合っているか確認します。

#### 相談支援事業所の選び方

- 自宅から近いところ**  
自宅から近いと、何か困ったことなどあった時に相談がしやすくなります。
- 事業所の受け入れ状況**  
事業所によっては利用されている方がいっぱいだと新規受け入れが難しい事業所があります。複数の事業所に問い合わせる必要があるかもしれません。

**※1) モニタリング (P5)**  
サービス等利用計画の内容に沿って支援が行われた結果、どのような効果をもたらしたか確認するもの。振り返り、利用者として希望を伝えたり、課題が見つければ支援内容を見直したりすることで、今後のサービスをより良いものにするために話し合います。

**※2) 特例子会社**  
障がいのある方の雇用の促進と安定を図るために設立された子会社です。特性に合わせた業務の提供、環境面での配慮、相談できるスタッフの配置などのサポートが行われています。特例子会社で障がいのある方を雇用すると、親会社の法定雇用率に算定できるため、法定雇用率達成に向けて特例子会社を設立する会社が増えています。

Get to know !!

「はーと・ぱーく」には、精神保健福祉に関する各種会議/講演会/イベントなどに利用できる**会議室**、カラオケのできる**音楽ルーム**、料理を楽しめる**調理室**があります。このコーナーでは「はーと・ぱーく」をご利用いただいている団体をご紹介します。

## 鹿児島発達障害当事者会(という)

発達障害の当事者が自分の特性などを隠さずにリラックスして過ごせる場を目指して発足した会です。月1回ほどの不定期開催で、ゆる〜く、のんびりとおしゃべりしています。主催者も参加者も「頑張らない」がモットーです。開催日はLINE や Instagram でお知らせしています。



頑張らずに参加して欲しいから

- ・参加費無料
- ・予約不要
- ・ニックネーム参加
- ・開催時間内なら  
好きな時間に来てOK  
好きな時間に帰ってOK
- ・無理に会話に参加しなくてOK
- ・飲物・お菓子の持ち込みOK

参加者について

- ・発達障害当事者の方  
(診断・未診断は問わず)
- ・発達障害当事者の家族
- ・生きづらさを感じている方
- ・発達障害について知りたい方

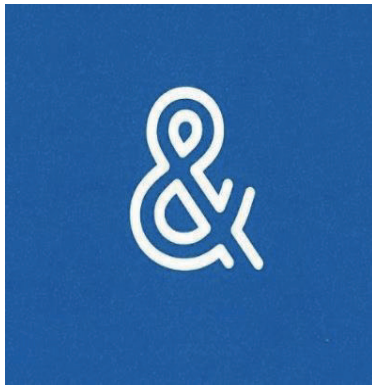
などであれば参加できます

ふらり、と立ち寄って  
のんびりしてってくださいね



LINE ID  
@192jvuxn 代表・宮永

## 「おすすめすぽっと」Vol.25



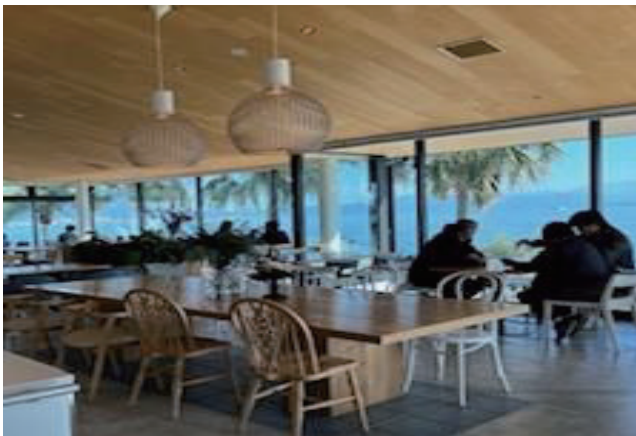
Blue & Cafe  
HIRAKAWA Bayside



@blueandcafe\_hirakawa\_bayside

TEL:099-204-0881  
891-0133 鹿児島市平川町3348-2  
<https://blue-and-cafe.jp>

『空の青さ、錦江湾の蒼い色、遠くに見える桜島。気の合う人とおいしい食事をしながら、自然が織りなす風景の変化をのんびり眺める時間を持ってほしい。』そんな思いで、構想に3年かけて平川の地に Blue&Cafe をOPEN。こだわりがいっぱいつまったコーヒーやフードメニュー、錦江湾を大きな窓で切り取った風景を堪能しながら心ゆくまでお楽しめる空間。



## 講座・イベントの報告

### てづくり講座(5月・6月)

皮のパンケースづくり



### クッキング講座[世界の料理を楽しむシリーズ]



韓国料理(6月)  
メキシコ料理(8月)  
イタリア料理(12月)

### ピア学びの講座&リーフェのリハビリ講座

【アロマセラピーとセルフタッチング】



### 精神保健福祉講座(8月)

指宿竹元病院の外村完治氏と松山裕希氏をお招きし、ゲーム・インターネットと上手に付き合うためのコツを教えてくださいました。

### 精神科医と語り合う会(10月)

赤崎病院院長の赤崎安隆氏をお招きしました。

### はーと・まるしえ 2024(9月)

「リゲイン(取り戻す)」をテーマにコロナ前の日常を取り戻すような楽しいイベントになりました。



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

## 簡単おたすけレシピ

# レトルトカレーアレンジ

普段食べているレトルトカレーがちょっとした工夫で早変わり！  
お好みのカレーを使ってOK！

### ♡レトルトカレーで 簡単ペンネ

#### 材料(1人前)

ペンネ 100g  
お湯(ゆで用) 1000ml  
塩(ゆで用) 小さじ2  
レトルトカレー 200g  
粉チーズ 大さじ1

#### 作り方

1. 鍋にお湯を沸かし、塩、ペンネを入れパッケージの表記時間どおりにゆで、湯切りします。
2. 湯せんかレンジで温めたレトルトカレーを1にかけて混ぜます。
3. お皿に盛り付け、粉チーズをかけたら完成！



#### 作ってみての感想

簡単においしくできました ✨ ペンネをご飯に変えてもOK！粉チーズをピザ用チーズに変えてトースターなどで焼くとグラタン風になります。ぜひお試しください♡

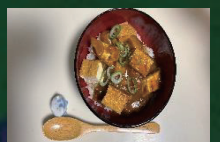
### ♡レトルトカレーで 簡単焼き厚揚げのカレー丼

#### 材料(1人前)

ごはん 200g  
厚揚げ 150g  
レトルトカレー 180g  
小ねぎ 適量

#### 作り方

1. オーブントースターに天板にアルミホイルを敷いておきます。
2. 厚揚げは一口大に切り、オーブントースターでこんがり焼き色が付くまで5分ほど加熱します。
3. 大きめの耐熱ボウルにレトルトカレーを入れラップをして600Wの電子レンジで2分ほど加熱し温めます。
4. 丼にご飯をよそい1をのせ、2をかけて小ねぎを散らしたら完成！



#### 作ってみての感想

おいしくできがありました！カレーをキーマカレーやひき肉入りに変えても美味しく頂けるかと思えます。お好みのカレーやトッピングで自分だけの丼を☆

## Book Information

～はーと・ぱーくで自由に閲覧できる本をご紹介します～



本書は、様々な場面で誰でも応用できるタスク管理術について書かれています。仕事のやり方を少し変えただけで、グンと仕事ははかどるようになった著者の経験をもとに、実際起こりうる状況と対策がわかりやすく説明されています。苦手と思う作業は自然と遠ざけて後回しにしてしまうもの。そんな後回しにしてしまうストレスから解放してくれる、取り組みやすい方法が書かれています。ちょっと作業をやってみようかなと背中を後押ししてくれます。仕事場だけでなく家庭での生活術としても活用できる1冊です。

**要領がよくないと思ひこんでいる人のための仕事術図鑑**  
著：F太、小鳥遊  
出版：サンクチュアリ出版



わずか1分で疲れが解消する、すぐに実践できるセラピーが掲載されています。写真が多く、空や森、異国の景色と眺めるだけでも癒されてしまいます。疲れているとつい余裕がなくなってしまう…。そんな時に読んでみると疲れも吹き飛び心まで癒されてしまうような一冊です。

**1分間セラピー**  
著：松本 幸夫  
出版：株式会社 泰文堂

## 令和7年度の主な講座・イベントのお知らせ(予定)

- ◆はーと講座（パソコン講座・ピア学びの講座）
- ◆まちかど交流講座（クッキング講座・てづくり講座）
- ◆精神保健福祉講座



- ◆支援者と語り合う会
- ◆家族講座
- ◆交流イベント（はーと・まるしえ）

※日程等の詳細は、はーと・ぱーくへ直接お問い合わせください。

## 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？

精神障がい者の、自立や社会参加の促進と、市民の精神障がい者に対する理解やお互いの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（※相談は21:00終了）

- 電話相談（受付）9:30～20:30
- 来所相談（受付）9:30～19:00（要予約）

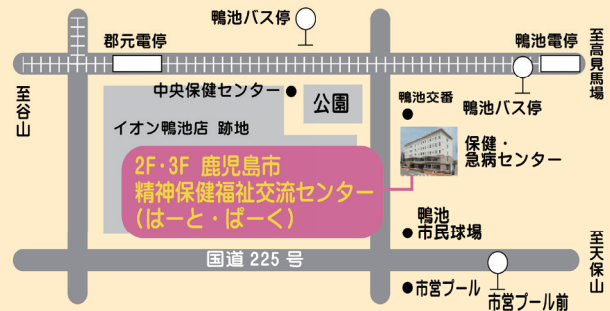
☆相談は無料。精神保健福祉士などが対応します。  
☆個人情報、プライバシー、秘密は厳守いたします。  
☆診療行為、カウンセリングは行いません。

### ●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
- 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・予約方法についてはお問合せいただくかまたはホームページでご確認をお願いいたします。

## MAP・交通アクセス



- バス……「鴨池バス停」下車 徒歩3分  
「市営プール前」下車 徒歩3分
- 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。  
17:00以降は駐車場をご利用できません。

- 使用料：無料
- 開館時間：9:00～21:00
- 休館日：毎週火曜/年末年始(12/29～1/3)

住所：〒890-0063  
鹿児島市鴨池2丁目22番18号

TEL：099-214-3352

FAX：099-206-8571

URL：https://www.kouryu-center.org/  
指定管理者：（一社）鹿児島県精神保健福祉士協会