

～社会復帰・自立に向けて～

統合 失調症

HAND BOOK

監修：北里大学医学部 精神科学 主任教授
稲田 健 先生



はじめに

統合失調症は適切な治療を行うことで、少しずつ回復に向かっていく病気です。

リハビリテーションを通してできることが増えてくると、気持ちが外に向いてきて、仕事をしたい、学校に行きたいといった前向きな気持ちが大きくなってきます。

統合失調症から回復し社会へ参加するためには、再発を予防することや回復状況に応じた社会資源を有効活用することが大切です。

このハンドブックは、社会復帰・自立に向けて、あなたをサポートしてくれる情報についてまとめています。あなたが望む未来へ進むための手助けになれば幸いです。

北里大学医学部 精神科学 主任教授
稲田 健



平岡和也 26歳
就労移行支援施設でリハビリ中

まじめで優しい性格。草野球チームで、ピッチャーとして活躍していた。
2年前に統合失調症を発症し治療のため退職した。現在は症状が落ち着いており、復職したいと思い、リハビリを行っている。

目次

はじめに	1
1. 再発を予防するために	
・再発のリスクとなるもの	3
・再発を予防するために	4
2. 社会復帰・自立のために	
・社会復帰・自立に向けて	6
・リハビリテーション	7
・就労に向けた準備の場	8
3. 社会保障制度	
・精神障害者保健福祉手帳(精神障害者手帳)	12
・障害年金	13
・自立支援医療(精神通院医療)	14

1. 再発を予防するために

再発のリスクとなるもの

統合失調症は、再発しやすい病気です。お薬の中断や生活リズムの乱れ、ストレスは再発のきっかけになりやすいといわれており、十分気をつける必要があります。

再発の主なリスク

お薬の中断

生活リズムの
乱れ

ストレス



再発を予防するために

再発を完全に無くすことは難しい病気ですが、**できる限り再発を少なくして、できること・やりたいことが続けられるよう次の3つのことに気をつけるよう**にしましょう。

① きちんと服薬を継続する

お薬は毎日服用を続けることで効果が安定し、あなたの生活をサポートします。良くなってきたときに自己判断でお薬をやめてしまうと困った体験や症状がまた出てきてしまう(再発してしまう)ので、お薬は服用を続けることがとても大切です。



お薬を続けるためのポイント

お薬は、規則正しく服用することが大切です。
お薬を忘れずに続ける工夫をしてみましょう。

例えば…

- 食事と一緒に、お薬の準備をしておきましょう。
- お薬整理ボックスやお薬カレンダーで整理しましょう。
- お薬を服用したら、カレンダーに印をつけましょう。
- 規則正しい生活を心がけましょう。規則正しい生活は、お薬を忘れずに服用するためだけでなく、自立した生活を送るためにも重要です。



② 毎日の生活リズムを整える

食事・日常作業・就寝などのスケジュールを決め、**できる限り規則正しい生活を送る**ことを心がけましょう。生活リズムが整うと、精神的にも安定してきます。

また、**十分な睡眠をとる**ことには、ストレス刺激を受けた脳を休ませる効果があります。



③ ストレスに備える・対処法を知る

ストレスは再発の引き金になるため、**ストレスに備える・対処法を知っておく**ことが大切です。

例えば、引っ越しや、職場(学校)が変わるなどの環境の変化は、大きなストレスになります。**準備期間を十分にとり、ゆっくり慣れていく**ようにしましょう。

また、過去に**ストレスに対して上手に対処できた経験(自分の対処法)**をメモしたり、医療スタッフに相談して対処法を学んでおくことも「ストレスへの備え」になります。



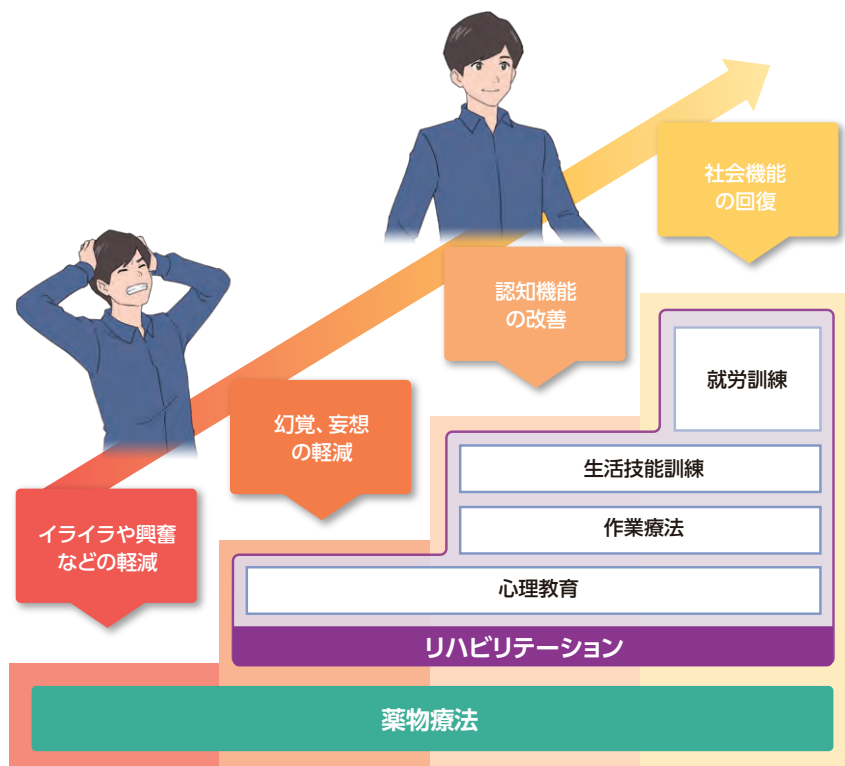
2. 社会復帰・自立のために

社会復帰・自立に向けて

統合失調症の症状が落ち着いてきたら、これまでの生活に戻るためのトレーニングを始めていきましょう。少しずつ、あなたのペースで進めていくことが大切です。

まずは**リハビリテーションから始め、できることを増やしていきましょう**。働く自信がついてきたら就労に向けた準備を行い、実際の就労にチャレンジしてみましょう。

統合失調症治療の目標と治療ステップ



薬物療法とリハビリテーションを組み合わせた包括的な治療により回復を目指します。

リハビリテーション

リハビリテーションで、**日常生活に必要な能力の回復**をめざします。デイケアや地域支援センターなどで行うことができます。

精神科デイケア

同じ病気を持つ者同士が交流し、悩みを話し合ったり、共に活動する中で、対人関係を学ぶことができます。

定期的に通うことで、規則的な生活リズムができ、気持ちはだんだん外へ向いて、社会復帰のための次のステップが踏みやすくなります。



活動内容



生活技能訓練 (SST)



運動



話し合い



外出・レクリエーション



料理

など

学べること・身につくこと



規則正しい生活



対人関係



日常作業



病気の知識



持久力・集中力

など

対象

生活リズムが崩れがちな方、友達を作りたい方、自分の居場所を見つけない方 など

場所・連絡先

病院、診療所（精神科クリニック）、精神保健福祉センター、保健所などで行われています。

まずは主治医に相談し、実際にデイケアを見学・体験し利用を検討しましょう。

費用

保健所では**無料**です。

その他の施設では、**健康保険**の利用で**3割負担**となります。**自立支援医療制度**を併用した場合**1割負担**となります（世帯の所得に応じて自己負担額には上限があります）。

就労に向けた準備の場

人とのコミュニケーションの取り方や実際の作業を学んで就労の準備を行います。

地域活動支援センター

仕事に就くには早いものの、将来は社会復帰をしていきたい人にとって、仲間を作り、人間関係を築く練習の場になります。創作活動や地域社会との交流もできる施設です。



活動内容



創作活動



生産活動



社会活動



生活技能訓練
(SST)



外出・
レクリエーション など

学べること・身につくこと



作業能力



対人関係



日常作業



持久力・
集中力



規則正しい
生活 など

対象

就労に向けて準備を始めたい方、友達を作りたい方、自分の居場所を見つめたい方 など

相談先・申請先

手続きが必要かどうかは利用するサービスやセンターによって異なります。市区町村の**支援課、福祉担当窓口**や**相談支援事業所**または**地域活動支援センター**に直接連絡して確認しましょう。
申請が必要な場合は、市区町村の障害福祉課や支援課などの窓口で申請を行います。

費用

利用料は**無料**のところが多いですが、自治体やセンターで異なる場合があります。**利用するセンターに確認**するようにしましょう。活動によって別途実費(交通費・食費など)が必要になることがあります。

就労継続支援事業

働く意欲はあるものの、今は一般企業で就労するのは難しい人に就労の機会を提供するサービスです。就労や生産活動を通して職業能力の向上をめざします。利用者と事業所が**雇用の契約を結ぶA型**と、**契約を結ばないB型**があります。ともに工賃(賃金)は支払われます。利用期間に制限はありません。



活動内容



実際の就労

学べること・身につくこと



作業能力



対人関係



仕事の知識



持久力・
集中力 など

対象

就労にチャレンジしたい方、一般企業への就労は少しハードルが高いと感じている方、就労経験者で現在は就労していない方 など

相談先・申請先

お住まいの市区町村の**障害福祉担当窓口**または**ハローワーク**で就労継続支援事業所についてご相談ください。気になった事業所へは一度見学や体験に行くことをお勧めします。A型事業所の場合は、面接などの選考を受けることが必要です。

利用する事業所が決まったら、お住まいの市区町村の**障害福祉担当窓口**で**利用申請**を行い、承諾され手続きが完了すれば事業所に通うことができます。

費用

ほかの障害福祉サービスと同様に、基本的に**利用料が必要**ですが、**所得により利用料がかからない場合もあります**。

詳しくは厚生労働省のHPをご確認ください。

(<https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/service/hutan1.html>)

また、A型の事業所では利用料を減免しているところもあります。

就労移行支援事業

一般企業への就労を希望する人に、**就労に必要な知識や能力の向上のための訓練**を行っている事業です。事業所内で作業訓練、職場実習、就労後の職場定着支援などを行います。**利用期間は原則2年**となっています。



活動内容



作業訓練



職場実習



職場探し



職場定着
支援

など

学べること・身につくこと



作業能力



対人関係



仕事の知識



適性のある
職種

など

対象

一般企業への就労を希望する方

相談先・申請先

お住まいの市区町村の**障害福祉担当窓口**または**障害者就業・生活支援センター**で就労移行支援事業所についてご相談ください。気になった事業所へは一度見学や体験に行くことをお勧めします。利用する事業所が決まったら、お住まいの市区町村の**障害福祉担当窓口**で**利用申請**を行い、承諾され手続きが完了すれば事業所に通うことができます。

費用

基本的に**利用料が必要**ですが、**所得により利用料がかからない場合もあります**。

詳しくは厚生労働省のHPをご確認ください。

(<https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/service/hutan1.html>)



専門医からのメッセージ — 復職時のポイント —

復職する際は、最初から病気になる前と同じ働き方をすることは難しいものです。急な環境変化によるストレスの増加は再発の原因となるため、あなたに合った職場を選んで**ゆっくりとしたペース**でできる**仕事から始める**のが良いでしょう。

復職に向いている仕事(例)

- ・やり方が決まっている仕事
- ・自分のペースでできる仕事
- ・勤務時間が一定で、残業が無い仕事
- ・複数の業務を同時にこなさなくてもよい仕事 など

— ピアサポーター —

「ピア」とは仲間という意味です。ピアサポーターは、**当事者が自らの経験をもとに仲間をサポート**します。地域の福祉法人やNPO法人などで支援活動をしたり、地域活動支援センターなどで働いたりしています。

ピアサポーターだから相談できることもあります。また、ピアサポーター自身も、自身の病気の経験を仲間の支援に役立てることで、**勇気や元気をもらえる**という相互作用があります。



3. 社会保障制度

精神障害者保健福祉手帳(精神障害者手帳)

障害のある人に交付される「障害者手帳」の種類のひとつで、精神疾患のある人が取得することができます。手帳を取得することで**税金の優遇制度**や**交通機関の割引**、**公営住宅への優先入居**など**経済的・福祉的なサービス**を利用することができます。また企業の障害者雇用の募集に応募ができるようになります。

症状や生活における支障の程度に応じて1級から3級の障害等級に区分されています。



支援内容



税金の優遇



交通機関の
割引



公営住宅
優先入居

など

※自治体により受けられるサービスの内容は異なります。
詳しい内容は市区町村の窓口にお問い合わせください。

対象

精神科の病気があり、長期にわたり日常生活や社会生活に制約(障害)がある方

相談先・申請先

ソーシャルワーカーや病院の窓口、市区町村の担当窓口へご相談ください。

市区町村の担当窓口で本人が申請します。家族やソーシャルワーカーなどが代行することもでき、病院によっては手続きの代行をしているところもあります。

障害年金

障害年金は、**病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に受け取ることができる年金**です。

障害年金には2種類あり、病気やケガで初めて医師の診療を受けたときに国民年金に加入していた場合は「**障害基礎年金**」、厚生年金に加入していた場合は「**障害厚生年金**」を受け取ることができます。支給額は年金の種類や障害の程度（障害等級）によって異なります。受給のために必要な条件は、こまかく規定されているので、**ソーシャルワーカーなどの専門家や窓口にお問い合わせください**。

支援内容



生活費の保障

支給日は年6回、偶数月の15日で、その月の前2ヶ月分がまとめて振り込まれます（例：6月15日に振り込まれるのは4月と5月の分です）。

対象

病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった方

相談先・申請先

ソーシャルワーカー、年金窓口、障害年金専門の社会保険労務士などへご相談ください。

申請は、国民年金の場合は市区町村の国民年金窓口、厚生年金の場合は年金事務所で行います。

自立支援医療(精神通院医療)

精神科の治療のため、定期的・継続的に通院している場合、かかった医療費を補助してもらえる制度です。

通院による医療費が対象(外来、外来での投薬、デイケア、訪問看護等が含まれます)で、入院医療費は適用になりません。

健康保険の自己負担は3割ですが、**自立支援医療制度の自己負担は1割**です(自治体によっては、この自己負担分も負担してくれるところがあります)。

支援内容



医療費の負担軽減

医療費の自己負担が3割から1割に軽減されます。
所得に応じて、毎月の自己負担額に上限が設けられています。

対象

統合失調症などの精神障害により、通院治療を続ける必要がある方

相談先・申請先

ソーシャルワーカーや病院の窓口へご相談ください。
市区町村の担当窓口で利用する本人が申請します。自治体によって名称が異なるため「自立支援医療の申請をしたい」と総合窓口にお問い合わせください。

統合失調症に関する情報サイト

こころ♡シェア



「こころ・シェア」は統合失調症に関する基本知識を
分かりやすく学んでいただけるWebサイトです。

こころシェア 検索

<https://kokoro-share.jp/sc/>



住友ファーマ株式会社