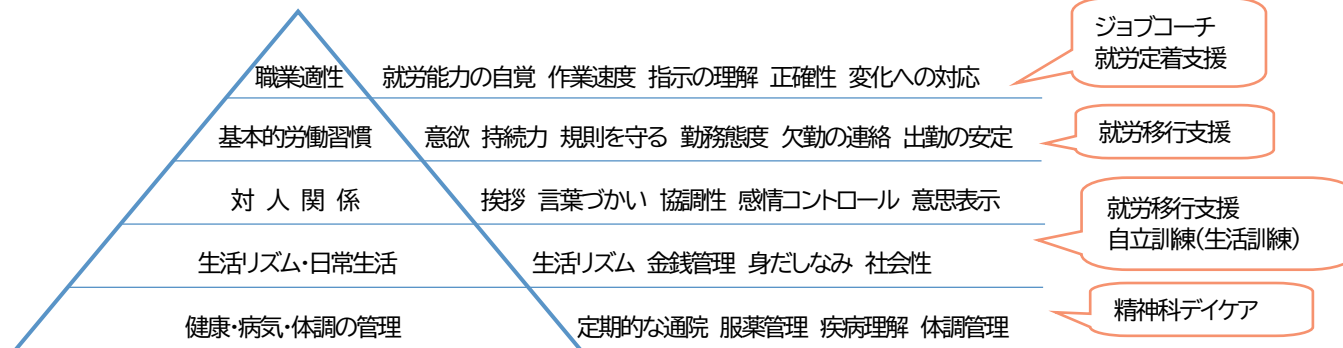


働くこと・ひとり暮らし

* 働くことを考えたら

病気の症状が落ち着き、仕事をしたい意欲が出てきたら、主治医に相談して就職活動について相談しましょう。仕事はストレスがかかるので主治医との連携は大切です。自分に合った就労の仕方を相談しながら進めていくこともできます。

就労準備性ピラミッド あなたはどの位置にいますか？



* 働くことの相談や支援

ところざわ就労支援センター

所沢市泉町 1861-1 ☎ 04-2921-9200
就労に関する相談、就労前の職場見学や就労後の職場訪問などの支援。

所沢公共職業安定所(ハローワーク)

所沢市並木 6-1-3 ☎ 04-2992-8609
一般相談窓口と障害のある人を支援する専門援助窓口があります。
求人情報や就職と就職後の相談など。

国立職業リハビリテーションセンター

所沢市並木 4-2 ☎ 04-2995-1201 又は 1712(職業評価課)
障害のある人の自立に必要な職業指導や職業訓練を提供しています。

* ひとり暮らしを考えたら

「親が高齢になった」「自分の力で生活したい」など、様々な事情でひとり暮らしを考えることがあります。暮らしていくために必要なことはたくさんありますが、苦しいことがあっても、支援を利用することで安定した生活を送ることができます。

まずは相談から始めましょう

ご家族、主治医やソーシャルワーカー、支援者と自分の病状や障害について話し合いましょう。必要な支援や、気を付けることなど具体的なイメージを持つことが大切です。

ひとり暮らしに向けた訓練や体験ができる施設

宿泊型自立訓練	「ひとり暮らしの経験がない」「調理や掃除などが苦手」など、ひとり暮らしに不安がある人が共同生活をしながら、自分の課題に取り組みます。その人に合った暮らし方を探していく場所です。
グループホーム	ひとり暮らしが難しい方が、スタッフと「金銭管理」「服薬管理」「日常の相談」などに取り組む共同同居です。居室は個室で一戸建て住宅を使った施設がほとんどです。
ショートステイ	「ひとり暮らしに疲れた」「ご家族が不在になった」などの方が、一時的な休養を目的として利用します。初めて利用する場合は、事前の準備が必要です。

障害者雇用による就職

障害者雇用枠での就労に応募する場合は、精神障害者保健福祉手帳が必要です。

特例子会社

企業が障害者の法定雇用率を満たすために設立・経営している子会社です。

障害への配慮が整っていることが多く、障害者雇用で通常の事業所に就職するよりも、働きやすい環境です。

障害を開示するメリット

- ・面接に支援者が同行できる
- ・ジョブコーチや助成金制度
- ・仕事内容や時間への配慮
- ・通院や不調時に休みやすい
- ・支援者が会社を訪問しやすい
- ・障害を隠さなくてよい

開示しないメリット

- ・給料等の条件面で他の従業員と同等の扱いになる
- ・求人の方が多いため、希望の会社を見つけやすい
- ・障害を開示した場合に比べて面接のチャンスが多い

初めて利用する場合

ショートステイやグループホームを利用する場合は、施設見学や面談、書類の作成、障害支援区分の認定(審査会)などのため時間がかかります。

利用料

グループホーム、宿泊型自立訓練施設の利用料は障害福祉サービスの自己負担分+生活費+居室利用料などの自己負担があります。