

ひとりで悩まないでほしい!

こまっているのは
あなただけではありません

精神疾患や精神障害のため
生活の中で困っておられる方へ

天理市
こころの
相談窓口案内

◎相談窓口 (まずは、気軽にご相談してください)

生活相談・福祉サービスの利用
手帳・自立支援医療等の制度などの相談窓口

天理市役所
(社会福祉課障害福祉係)

受付：午前8時30分～午後5時15分
(土曜、日曜、祝日、年末年始は除く)
住所：〒632-8555
奈良県天理市川原城町605番地
電話：0743-63-1001 (代表)

福祉サービスの利用申請や精神保健福祉手帳、
自立支援医療・医療費助成の申請窓口となっています。
お気軽にお問い合わせください。
精神保健福祉士が相談対応しています。

精神保健やこころの健康づくりに
関する相談窓口

天理市保健センター

受付：午前8時30分～午後5時15分
(土曜、日曜、祝日、年末年始は除く)
住所：〒632-8555
奈良県天理市川原城町605番地
電話：0743-63-1001 (代表)

健康・医療や保健について保健師が相談を行な
っています。必要に応じて家庭訪問も行なってい
ます。その他、こころの健康づくり講演会なども
実施しています。

必要に応じてそれぞれの機関が連携しています

精神障害者やその家族の
疾患・医療の相談窓口

郡山保健所
(精神保健難病係)

受付：午前8時30分～午後5時15分
(土曜、日曜、祝日、年末年始は除く)
住所：〒639-1041
奈良県大和郡山市満願寺町60-1
電話：0743-51-0195

精神疾患・精神障害の医療について、ご本人や
ご家族からの相談に応じています。また、必要に
応じて、専門職員による訪問指導を行います。

P.1 相談は予約制で、秘密は厳守されます。

障害のある方の生活や
福祉についての相談窓口

相談支援事業所こもれび
(地域活動支援センター)

受付：平日 午前9時30分～午後5時00分
住所：〒632-0094
奈良県天理市前裁町309-5 2階
電話：0743-69-6262

生活のしづらさによる困りごとについて相談し
ながら、日常生活の充実に向けて一緒に考えてい
きます。障害福祉サービスや制度・利用の支援、
他機関の紹介などを行なっています。

◎家族の相談

天理こころの会 (天理市精神障害者家族会)

同じ悩みを抱える者同士で話し合い、お互いに気持ちをわかちあい、励まし合い、笑顔と元気を取り戻すことができるように、活動しています。
家族や本人が地域社会で自分らしく安心して暮らすことができるように、関係する支援者の方々と手を携え、ネットワークをつくって活動しています。
毎月の定例会やお茶を飲みながらおしゃべりをする『桑サロン』も開設しています。お気軽にご参加ください。
(連絡先は社会福祉課へ問い合わせてください)

※家族による電話相談

まほろば会(奈良県精神障害者家族会連合会)では電話による相談をお受けしています。

ご利用下さい。

電話：0742-51-5506

毎週 月曜・金曜

午前10時半～午後3時

～障害福祉の制度のご紹介～

◎手帳制度

○精神障害者保健福祉手帳

精神障害のある方が、いろいろな支援を受けるために必要な手帳です。認定されると精神保健福祉センターより手帳が交付されます。うつ病や統合失調症などの心の病気の方が対象になります。

障害の程度によって、1・2・3級の区分があります。

* 手帳の有効期限は2年です。更新される場合には手続きが必要になります。更新手続きは有効期限の3ヶ月前から受け付けています。

【必要なもの】

- ・ 医師の診断書(初診から6ヶ月以上経過したもの)
または、精神障害をもとにした
 - ① 障害年金証書の写し
 - ② 年金裁定通知書の写し
 - ③ 一番最近の年金振込み通知書(または支払い通知書)の写し
 - ④ 同意書
- ・ 顔写真1枚(たて4cm×よこ3cm)
- ・ 印鑑
- ・ 個人番号カード



(詳しくは、市社会福祉課障害福祉係窓口へお問い合わせください。)

○当事者の会

せせらぎ会

主に統合失調症圏の精神障害のある当事者が集い、レクレーションやミーティング等を行なっています。「なかなか施設や作業所のような集団の場に定期的に行くのはしんどいけど、少し仲間と話をしてみたり、楽しい活動に参加してみたいな」という方にも参加いただけます。

市役所の精神保健福祉士と保健師が担当しています。お気軽にお問合せ下さい。

開催日時：第1・第3火曜日 13時30分より

開催場所：かがやきプラザ、桑サロン、その他

連絡先：0743-63-1001（代表） 社会福祉課（内線735）障害福祉係

◎医療費助成

○自立支援医療（精神通院医療）の給付

通院により精神疾患の治療を受けている方で、指定医療機関において、精神疾患の継続的な通院医療を行う場合に、医療費の一部が公費で負担されます。自己負担は原則1割です。

【必要なもの】医師の診断書、健康保険証、印鑑、個人番号カード

（詳しくは、市社会福祉課障害福祉係窓口へお問い合わせください。）



○精神障害者医療費助成制度（精神通院）の給付

自立支援医療（精神通院）を利用し、医療機関・薬局で支払った1割の自己負担分を助成します。国保・健康保険家族の方が対象となります。（※健康保険家族の方は所得制限があります。）

【必要なもの】本人名義の銀行口座がわかるもの、健康保険証、印鑑、個人番号カード

（詳しくは、市社会福祉課障害福祉係窓口へお問い合わせください。）



○精神障害者医療費助成事業（一般・後期高齢者）

「精神障害者保健福祉手帳1級・2級」の認定を受けられた方で、生活保護・福祉医療を受けられていない方は、精神障害者医療費助成事業（一般・後期高齢者）を受けられます。所得制限を超えていない方が対象です。この制度を受けられた場合、医療費の自己負担が助成されます。受給資格が承認されますと、病院窓口で支払われた自己負担金の一部が、後日申請時に指定された銀行口座に振り込まれます。

【必要なもの】精神障害者保健福祉手帳、健康保険証、口座番号のわかるもの、印鑑

（詳しくは、市社会福祉課障害福祉係窓口へお問い合わせください。）

～活用できる福祉サービスのご紹介～

◎福祉サービス（こんな希望をお持ちの方へ）



○地域活動支援センター

- ・家とは違う居場所としてゆっくり日中過ごしたり、困っていることを相談しに行ける場が欲しい
- ・まずは家から出て通える施設を探したい
- ・同じような病気や障害をもつ仲間と交流をもちたい
- ・日中に創作活動又は生産活動をしてすごしたい

○就労（移行・継続）支援

- ・就労を目指して、体力や集中力を高めるための仕事の訓練を受けたい
- ・支援を受けながら働きたい
- ・集団の中で役割をもって活動したい
- ・簡単な作業等をしてみたい

○自立訓練（生活訓練）

- ・自立した日常生活や社会生活ができるように訓練を受けたい
- ・身近な希望や目標を自分自身で達成していきたい
- ・家族と一緒に生活しているが、自分でできることを増やしていきたい
- ・家事や制度の手続き、外出など、生活技術を高めていきたい
- ・不安を和らげて、生活の幅を少しずつひろげていきたい

○居宅介護（ホームヘルプ）

- ・調理を手伝ってほしい
- ・掃除や買い物を手伝ってほしい
- ・病院の付き添いをしてほしい

○移動支援

- ・外出に付き添って欲しい
- ・いろんなイベントに参加したい
- ・プールや図書館にいきたい



○短期入所（ショートステイ）

- ・自宅で介護する人が病気になったので、短期間どこかの施設で支援してほしい
- ・家にひとりしていると疲れたり、不安になるので、少しの間、安心していただける施設に入りたい

☆まずは、お気軽にご相談下さい！（社会福祉課又は相談支援事業所こもればまで）

☆天理市自立支援協議会について

天理市自立支援協議会は「障害のある人が安心して生活できる地域をつくる」という目標を持つ人達が集まって、どう支援していくのかを考える場です。参加者が常に目的意識を持ち、実効性のあるものを目指して気持ちを一つにして取り組んでいます。

☆天理市自立支援協議会 精神障害者部会

「病気や症状のしんどさがあるけど、どうしたら良いんだろう？」「誰に？どこに？相談したら良いんだろう？」「将来の生活が不安。どうしたら良いんだろう？」…。 精神疾患や障害があるため、生活のしづらさを抱えながら生活しておられる当事者やそのご家族が、ひとりで悩まず、色々な支援を利用しながら、自分らしく生活できるように、安心して相談したり生活できる地域創りを目指して日々取り組んでいます。