

～社会参加・就労に向けて～

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、社会参加・就労に向けて、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	3
2. 社会参加・就労のために	
・社会参加・就労に向けて	6
・リハビリテーション	7
・就労に向けた準備の場	8
・就労に関する相談支援の活用	12
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)	16
・障害年金	17
・自立支援医療(精神通院医療)	18

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、再発を完全になくすことは難しい病気です。**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



再発を予防するために

統合失調症は再発を完全にな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。



再発のサイン

再発を防ぐためには、ちょっとしたサインを見逃さないことが大切です。**再発するときによくみられるサイン**には、次のようなものがあります。

サイン	説明
不眠	<ul style="list-style-type: none">● すぐに寝つけない、途中で目が覚める、眠りが浅い● 昼夜逆転の生活になる
食生活の乱れ	<ul style="list-style-type: none">● 食欲不振● 不規則な食事時間● かたよった食事内容
気分の波が激しい	<ul style="list-style-type: none">● ちょっとしたことでもイライラしたり、怒ったり、涙が出たりする
神経が過敏になる	<ul style="list-style-type: none">● ささいなことを気にしたり、疑い深くなったりする
精神状態が不安定になる	<ul style="list-style-type: none">● 服薬が不規則になる● 過去のことを後悔することが増える● 急に仕事をやめたくなる● 仕事やプライベートで無理なことをしてしまう

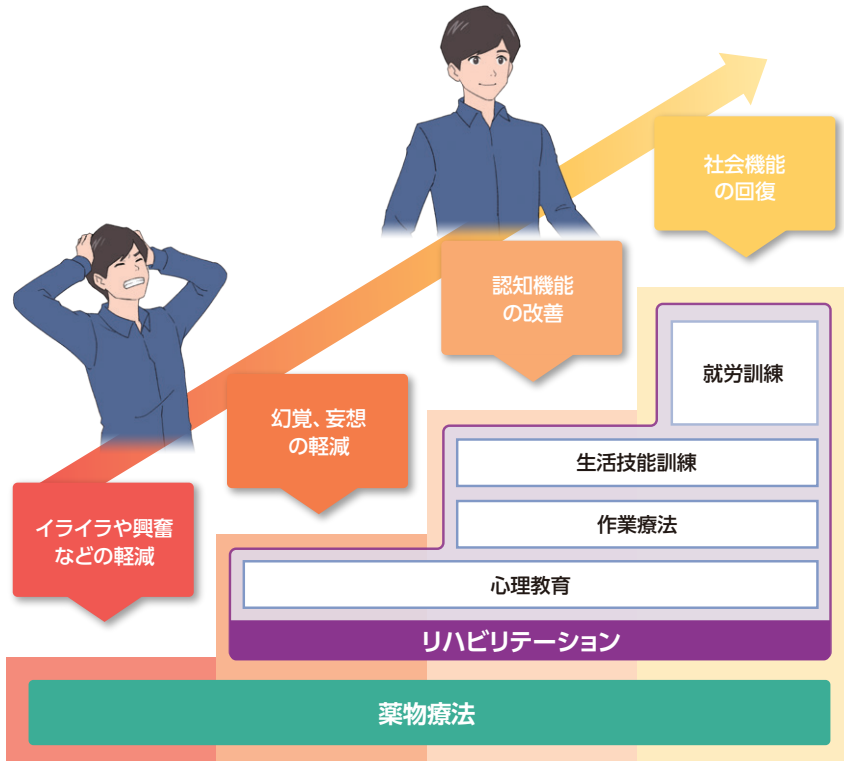
2. 社会参加・就労のために

社会参加・就労に向けて

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は、**日常生活に必要な能力の回復**をめざします。デイケアや地域活動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、社会参加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とり方や実際の作業を学んで就労の準備を行うことができる施設として、地域活動支援センターや生活訓練施設などがあります。

地域活動支援センター

仕事に就くには早いものの、将来は社会参加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/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaiishahukushi/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。



精神保健福祉士の ワンポイント アドバイス

就労移行支援事業所を選ぶ際には、以下の特徴

- 個別の面談を重視している施設
- 就職面接に同行
- 希望と合う個別メニュー・準備プログラムがある施設

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/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaihakukushi/service/hutan1.html)

を持っている施設がおすすめです

- 自機関で生活支援も提供する施設
- 主治医とコミュニケーションをとる施設
- 就職後の定着支援についての説明がある施設

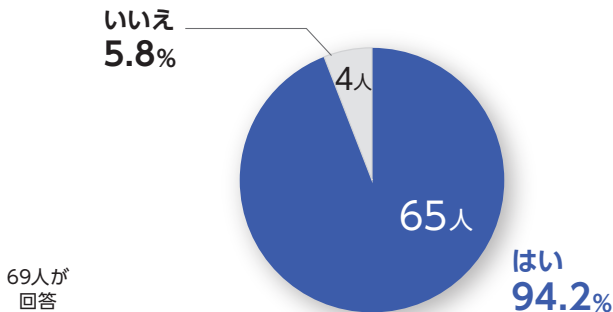


精神保健福祉士からのメッセージ

実習にはいろいろな種類があります。例えば、トライアル雇用のように実習後にその実習先で継続して就職できる可能性のある実習もあります。また、実習を利用しなくても就職している方も多くいますので、あなたの希望を実現していくために実習を活用するかどうかを支援者と相談するといいいでしょう。

実習や就労体験に対する当事者の声

Q 実習や就労体験を行って良かったですか？¹⁾



実習や就労体験を行ってみて良かったこと(複数回答可)

- 自分に合っている職場かどうか就職する前にわかった
- 職場の雰囲気や就職する前にわかった
- 仕事の内容が就職する前にわかった



統合失調症に対するアンケート調査概要

実施者：住友ファーマ株式会社

対象者：株式会社インテージが2021年8月に実施した「疾患・症状パネル」において就労していると回答した統合失調症患者214例（アンケート依頼数459例、アンケート有効回答数214例；回収率46.6%）

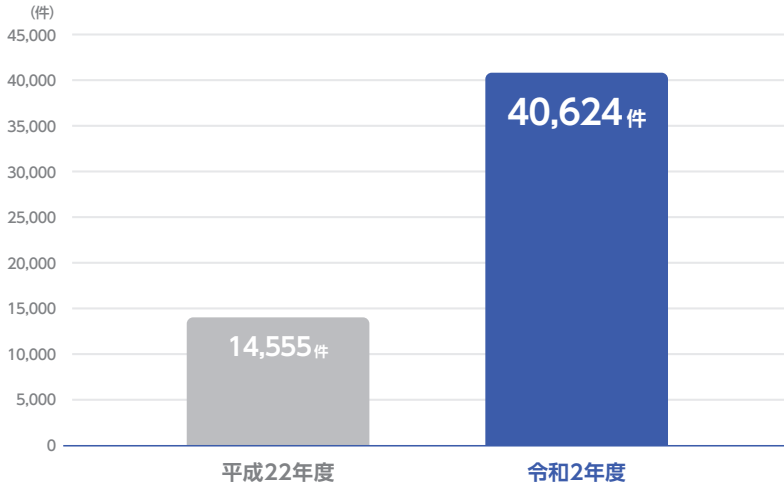
調査方法：統合失調症患者の就労についての課題を調査することを目的に、2021年11月26日～29日にインターネットで統合失調症に対するアンケート調査を行った。アンケートは全13問で、単一回答、複数回答を含む選択形式で行った。

1) 住友ファーマ株式会社：2021年11月実施「統合失調症に対するアンケート調査」

就労に関する相談支援の活用

ハローワークを経由した精神障がいの当事者の就職件数は年々増加しており、**10年前の2倍以上**になっています。誰もが働ける社会に変化してきているので、**支援を上手に活用**して「働く」ことにチャレンジしてみることも良いことです。

ハローワークを経由した精神障がいの当事者の就職件数
(各年度内の累計件数)



厚生労働省：令和2年度 ハローワークを通じた障害者の職業紹介状況などの取りまとめ、p.5 (令和3年6月25日) より作成



精神保健福祉士からのメッセージ

就職したいと周囲に伝えることに不安を感じる方もいると思います。一方で**就職を応援してくれる人や施設は増えてきていますし、相談窓口もあります**。例えば市区町村の窓口は無料で相談できます。もし「仕事をしたい」と思ったときには、**誰かに伝えてみることで応援してくれる人が見つかったり、何かのきっかけを得られたりするかもしれません**。

自分に合った仕事を紹介してほしい

ハローワーク

ハローワークでは、職業相談・職業紹介を行っています。障がい者専門窓口では、障がいのある方を対象とした求人を紹介しています。障がいの状況やこれまでのあなたの経験をもとに、あなたに合った職業や職場のアドバイスをもらうこともできます。

全国のハローワークの所在は、厚生労働省のHPから確認できます。

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/hellowork.html)

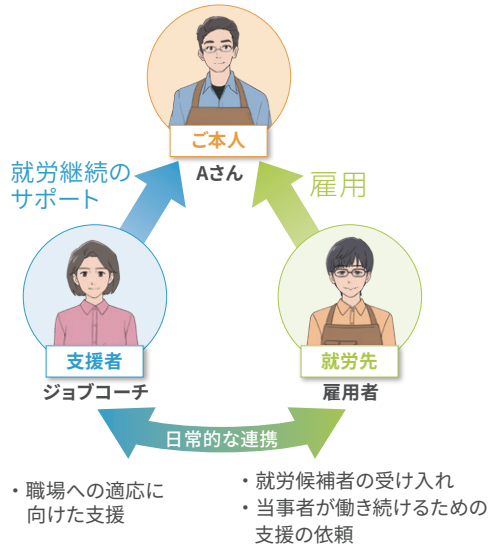
働き続けられるよう支援を受けたい

ジョブコーチ

地域障害者職業センターや社会福祉法人・NPO法人で、**ジョブコーチ（職場適応援助者）**支援を受けられます。スムーズに就職したり職場に適応できるよう、あなたや職場の事業主に対してあなたの障がい特性をふまえた専門的な支援を行ってくれます。

全国の地域障害者職業センターの所在は、独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 (JEED) のHPから確認できます。

(<https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/index.html>)

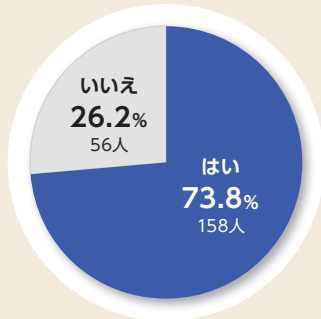


あなたにピッタリの相談先を見つけてみませんか？ —就労相談チェックシート—

現在就労している統合失調症の当事者の方の**73.8%**が「**就職活動を始めるときに相談できる人が家族や友人以外で欲しかった**」と答えています。就労相談チェックシートでは、就労に関する質問に答えることで、**あなたの希望や状態に合わせたおすすめの相談先**を紹介しています。相談先の簡単な解説や相談できる内容に加えて、その相談先を利用する際のアドバイスも掲載されています。

就労を考え始めたら、**まずは就労相談チェックシートを試してみませんか？**

Q 就職活動を始めるときに、
家族や友人以外で相談できる人がいると良かったと思いますか？¹⁾



就労相談
チェックシート
を試してみる



統合失調症に対するアンケート調査概要

実施者：住友ファーマ株式会社

対象者：株式会社インテージが2021年8月に実施した「疾患・症状パネル」において就労していると回答した統合失調症患者214例（アンケート依頼数459例、アンケート有効回答数214例：回収率46.6%）

調査方法：統合失調症患者の就労についての課題を調査することを目的に、2021年11月26日～29日にインターネットで統合失調症に対するアンケート調査を行った。アンケートは全13問で、単一回答、複数回答を含む選択形式で行った。

1) 住友ファーマ株式会社：2021年11月実施「統合失調症に対するアンケート調査」



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、残業がない仕事
- ・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)

障がいのある人に交付される「障害者手帳」の種類の1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。また企業の障がい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(障がい)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がいの程度（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、細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**てください。

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ヵ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。

MEMO

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がいにより、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