



生きづらさを感じている人を

サポートするためのさまざまなサービス

人とのコミュニケーションに自信がない…
自分のことを誰にも理解してもらえなくてつらい…
学校や職場で居場所がなく、閉じこもりがち…
外出したいけれど、人の目が気になって外出できない…

そんな悩みを抱えて、苦しんでいませんか？

つらいとき、悩みを抱えたとき、もしかしたらこころの病気かもしれないと思うときなど、一人で考えていると、どうしてもよいのかわからなくなってしまうかもしれません。

相談しても解決しないと思ってあきらめていたり、相談するのは恥ずかしいと感じていたりするかもしれません。

でも一人で悩み続けず、勇気を出して相談してみませんか。そこにはあなたの思いをうけとめ、一緒に考えていてくれる人が待っています。

まずは相談してみませんか？

- 泉野福祉健康センター ひきこもり相談（予約制076-242-1131）
 - 元町福祉健康センター ひきこもり相談（予約制076-251-0200）
 - 駅西福祉健康センター ひきこもり相談（予約制076-234-5103）
 - 石川県こころの健康センター
 - 金沢市障害者基幹相談支援センター
- など



もし、相談を進めていくなかで、あなたの生きづらさの背景に、なんらかの「障害」があることがわかったら…

障害のある人の暮らしを支えるための「いろいろな支援」や「サービス」を利用することができます。

どんな支援やサービスを利用していいかわからないのか、相談支援事業所の「相談支援専門員」があなたと一緒に考えていきます。

障害福祉サービスを利用するためには、市の窓口での利用申請や、相談支援専門員が作成する「サービス等利用計画案」の提出が必要となります。

金沢市障害福祉課（Tel 220-2289）または各相談支援事業所へ直接ご相談ください。

「金沢市内相談支援事業所の一覧と各事業所の受入可能人数」は、金沢市障害福祉課のホームページや、右側のQRコードからご確認いただけます。



障害のある人の暮らしを支える さまざまなサービスや制度



ここに記載されているのは一部を抜粋したものです。その他にもたくさんのサービスや制度があります。どんなサービスがあるのか、自分はどんなサービスが使えるのか、お気軽にご相談ください。

相談

- 相談支援事業所
- 金沢市基幹相談支援センター
- 福祉健康センター

など



手帳 お金

- 障害者手帳
 - 障害年金
 - 福祉手当
 - 医療費助成制度
- など



住まい

- グループホーム
一軒家やアパートなどで、生活に必要な支援を受け少人数で暮らします
- 施設入所支援
施設の中で、夜間や休日の暮らしに必要な支援を受けます



暮らし

- 居宅介護（ホームヘルプ）
ヘルパーが食事や洗濯、掃除など、家事の支援を行います
- 短期入所（ショートステイ）
家族が用事するときや休息したいとき、一時的に入所します
- 移動支援
外出に付き添い支援します



働く

- 就労移行支援
働くための力を身につけて、一般就労を目指し訓練します
- 就労継続支援A型
雇用契約を結び、支援を受けながら会社で仕事をし、給料をもらい働きます
- 就労継続支援B型
雇用契約を結ばず、軽作業を中心に行い、給料ではなく工賃をもらい働きます



過ごす

- 生活介護
比較的重度の障害のある人の、日中活動の支援をします
- 自立訓練（生活訓練）
地域生活に必要なことや、身の回りのことについて訓練します
- 地域活動支援センター
障害のある人の日中活動の場として、地域との交流などの支援をします



金沢市障害者基幹相談支援センター

〒920-8577 石川県金沢市大手町3番23号 金沢健康プラザ大手町西館1階
TEL:076-254-5656 FAX:076-254-5858
E-mail:kikan-kanazawa@arrow.ocn.ne.jp