ひきこもりは周囲の理解とサポートが必要です

ひきこもりは頑張りすぎた証。新たな生活をするためのエネルギーを蓄えている期間

ひきこもりの方は、ストレスを上手に解消できず疲れたり、ストレスが大きすぎて自分の力ではどうにもできず、これ以上のストレスをためないように、自分以外との接触を制限し、殻に閉じこもって自分を守ろうとします。これが、ひきこもりと言われる状態で頑張りすぎた証でもあります。ひきこもっている人の多くは、自分を責め、焦りと自己否定感をもっています。また、「自分はダメな人間だ」などと自己評価が低くなり、意欲の低下を招き一人で悩み苦しむ方も多く見られます。表面上は怠けに見える人も、強いひけ目、挫折感、劣等感などがあり、内心には深い葛藤を抱えていることがほとんどです。

家族、周囲の人ができること

つながる

ひきこもりは特別なことではなく、生きづらさからおこっています。生きづらさを感じたら家族だけで抱え込まず、勇気をもって相談機関等にご相談ください 。

ひきこもりの正しい理解とサポート

ひきこもりは誰でもなり得ます。ひきこもりについて正しく理解し、見守り寄り添ってください。ひきこもりの回復には周囲の理解とサポートが必要です。

ひきこもり回復の４段階モデル

ひきこもりの回復とは、価値のある生活（自分らしい生活）を獲得することです。

家族の方へ	ご本人へ	集団の場への参加	段階的社会参加
まずは、家族が楽になり、適切な対応をとることで、本人と家族の関係を改善する。（脱・家庭内引きこもり） ■ 家族相談 ■ 家族教室 ■ 家族会	家族との葛藤が軽減されると、本人の世間への恐怖感も薄らぎ、特定の他者との関係が可能になる。 ■ 本人の相談 ■ 診療	家庭以外で、同じ経験など安心できる集団の場への参加を続ける。（脱・社会からの引きこもり） ■ 当事者の会 ■ 当事者のつどい	大きな挫折を避けつつ、その人なりの社会参加を段階的に進めていく。 ■ 若者サポートステーション ■ 他社会体験活動

参考：長崎県ひきこもり地域支援センター ひきこもりのことでお悩みの方へ ひきこもり回復の 4 段階モデル

相談機関

NPO 法人フリースペースふきのとう	TEL:0956-25-6222	FAX:0956-76-8131
障がい福祉課	TEL:0956-24-1111	FAX:0956-25-2281
長崎県ひきこもり地域支援センター	TEL:095-846-5115	
佐世保市社会福祉協議会	TEL:0956-23-0265	FAX:0956-23-3175

～　毎年１２月３日から１２月９日までの１週間は「障害者週間」です　～

障がい福祉だより

vol.11　2023 年 12 月特集号

〒857-0042 佐世保市高砂町５－１
佐世保市保健福祉部障がい福祉課
☎ 0956-24-1111（代表）　FAX 0956-25-2281
http://www.city.sasebo.lg.jp/　syogai@city.sasebo.lg.jp

vol.11 障がい福祉だより

佐世保市の障がい福祉のとりくみについてご紹介します。

接客によく使う手話です。動きは動画でご覧ください。



いらっしゃいませ



ありがとうございます



手話動画

何かお探しですか？





またお越しください





ピアサポーターとは？

精神に障がいがあることをオープンにしたうえでその経験を活かして支援すること。

精神疾患ピアサポーター　ふたばの陽

ふたばの陽は「癒しの場」をコンセプトに人と人との垣根をこえた繋がりを大切に活動しています。

主な活動内容

例会活動：月に１回語らいの場の提供。
癒しの場を目指しています。他にも交流会、講演活動、広報活動なども行っています。

例会活動の詳細

日　時：毎月第３土曜日 13：30 ～
場　所：障がい福祉課にお尋ねください。
参加費：50 円

お話の内容（例）

・眠れないときどうしている？
・家族のことについて
・今日の晩御飯は何にする？
休憩を挟めながらお話をしていきます。



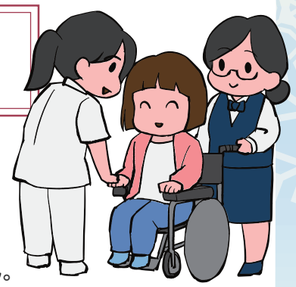


※毎年、ふたばの陽と障がい福祉課の共同で、ピアサポーター講座を開催しています。興味がある方は、障がい福祉課までお問合せください。

障がい者への虐待を防ぎましょう

障がいの特性に対する知識や理解の不足、障がい者の 人権に対する意識の欠如 等により、障がい者虐待が起こってしまうことがあります。障がい者虐待には、身体的虐待（殴る、蹴るなど）、性的虐待（性行為の強要、わいせつな映像を見せるなど）、心理的虐待（怒鳴る、無視するなど）、放棄・放置（食事や水分を与えないなど）、経済的虐待（年金や賃金を渡さないなど）の５つのタイプがあります。

もしかしたら虐待？とおもったらすぐに **障がい福祉課へご相談ください。**
あなたの通報が支援につながります。



・通報は匿名でも構いません。
・通報者の情報が外部に漏らされることはないので、ご安心ください。
・虐待であるか、はっきりわからなくても通報できます。市が虐待の有無を判断しますので、通報者自らが調査して虐待であるかどうかを認定する必要もありません。

有料道路障害者割引制度が変わりました

身体障害者手帳、療育手帳（Ａ１，Ａ２）をお持ちの方に対して有料道路料金が割引になる制度です。
以前は 事前登録（１人１台）された自家用車に限り当割引が適用されていましたが、令和５年３月２７日から事前登録がない自動車でも新たに割引の対象となりました（営業車両等を除く）。

申請の際に準備いただくもの

・身体障害者手帳 (身体障害者手帳･療育手帳（A1，A2）)＊　・運転免許証（第２種の身体障害者手帳の方のみ）
---- ＥＴＣを利用する場合は、以下の書類等も必要です ----
・自動車検査証（電子車検証の場合は「自動車検査証記録事項」の提示が必要）
※ローンでの購入やリース車両で所有者が法人名義の場合は割賦契約書又はリース契約書
・ＥＴＣカード（障害者本人名義のもの）　※１８歳未満の方の場合は親権者名義のもの
・ＥＴＣ車載器セットアップ証明書

有料道路割引利用までの流れ

①ＥＴＣレーン利用される場合

市役所窓口にて有料道路割引を申請
（自動車の事前登録が必要です）

申請
・
登録完了後 ➡

事前登録した車での通行
ＥＴＣレーン、一般レーンどちらでも割引が適用されます。
※一般レーンを通過する場合は障害者手帳＊の提示が必要です。

事前登録していない車での通行
一般レーンでのみ割引が適用されます。
その際、障害者手帳＊の提示が必要です。



②ＥＴＣレーン利用されない場合

市役所窓口にて有料道路割引を申請
（自動車の事前登録は不要です）

申請後 ➡

一般レーンでのみ割引が適用されます。
その際、障害者手帳＊の提示が必要です。

難病患者への支援について

1. 特定医療費（指定難病）の助成 について

医療費助成の対象となる指定難病と診断され、「重症度分類等」に照らして病状の程度が一定程度以上の場合は、特定医療費助成の対象となります。申請等に必要な書類や手続き方法につきましては、長崎県のホームページをご確認いただくか、長崎県国保・健康増進課までお問い合わせください。

2. 障がい福祉サービスの利用について

障害者総合支援法では、難病患者の方も障がい福祉サービス等の対象となります。対象疾患や障がい福祉サービスについては、障がい福祉課までお問い合わせください。

3. 相談機関について

佐世保市障がい福祉課、長崎県難病連絡協議会（難病連）･県北支部では難病のことについて、ご本人･ご家族･支援者の方々のご相談に対応しています。
また、難病連県北支部では毎月第２日曜日（13：30～15：30）に、難病カフェを開催しておりますので、お気軽にご参加ください。

長崎県国保・健康増進課	長崎県難病連絡協議会・県北支部	佐世保市障がい福祉課
連絡先：095-895-2496 住所：長崎市尾上町 3-1	連絡先：0956-37-8414 住所：佐世保市栄町 4-11 サンクル１番館２階 月～金（10：00～15：00）	連絡先：0956-24-1111 住所：佐世保市高砂町 5-1

福祉パスをご利用ください

心身障がい者（児）や精神障がい者（児）の社会活動への積極的参加のため、佐世保市内を無料で乗車できる福祉特別乗車証（福祉パス）を交付します。

※１年に１度の更新手続きが必要です。　※有効期間は交付日から１年後となり、有効期限の１か月前から更新手続きが可能です。

■ 次のいずれかの障害者手帳をお持ちの６歳以上の市民の方が対象です。

・身体障害者手帳１～３級及び４級で下肢切断の方
・療育手帳
・精神障害者保健福祉手帳の１級又は２級

※施設入所者、入院されている方には交付できません。

■ 福祉パスで乗車できる区間

・市内の西肥バス全路線
※定期観光バス・高速バスは除きます。
・例外として、乗車バス停と降車バス停がどちらも佐世保市内のバス停であれば、市外の区間も無料で通過できます。（市内バス停には、例外として「佐々バスセンター」「水浦」も含みます。）

■ 交付手続き

新規・再交付
（手続先：障がい福祉課、各支所、宇久行政センター）

必要なもの
- 身体障害者手帳、療育手帳、または精神障害者保健福祉手帳
- 印鑑
- マイナンバーがわかるもの



※申請は代理の方でも行うことができます。
(代理の方の身分を証明するものをお持ください。)
※新規交付の場合は、西肥バス窓口にて福祉パスを発行する際に預り金５００円が必要です。
※紛失での再発行の場合は、西肥バスの窓口にて預り金５００円と手数料５２０円を負担していただく必要があります。

■ 更新手続き

手続先 ▶▶▶ 西肥バスの窓口へ
※手帳をお持ちの方ご本人が窓口にお越しください。

必要なもの
- 身体障害者手帳、療育手帳、または精神障害者保健福祉手帳
- 福祉パス