

Rainbow

2016 春号

(年2回発行)

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) 広報誌

愛称「はーと・ぱーく」は、いろいろな方々の心(はーと)が集まる公園(ぱーく)のイメージをこの交流センターに重ねて命名されました。

特集
知っとく制度

目次

- 02 特集
- 05 私の「おすすめスポット」
- 06 Get to know!! チャマン/鹿児島
- 07 講座・イベントの紹介
- 07 Book Information
- 08 お礼



10年目。悠々亭鴨池/ランチハウス輪/保健所デイケアさんと一緒に10年を迎えました。



開所前。故谷中輝雄先生もかけつけ、どんな施設にしているかを話し合いました。



1～2年目。当時名もなき「れいんぼうフェスタ」保健所の皆様の協力もあり無事開催。



開所5年目。お祝いの胡蝶蘭。手入して下さい方のおかげで毎年綺麗な花を咲かせます。



2年目。愛称「はーと・ぱーく」の名づけ親は利用者の方。

編集・発行 鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)

R [R] は Respect・・・尊重
 [A] は Advocacy・・・権利擁護
 [I] は Identity・・・独自性
 [N] は Network・・・ネットワーク
 [B] は Believe・・・信頼
 [O] は Opportunity・・・機会
 [W] は Will・・・意志、望み

この広報誌をたくさんの人達に読んでいただき、人と人をつなぐ Rainbow (虹) のような架け橋になることを願って名付けました。

精神保健福祉交流センターでは、広報誌の表紙を飾る「Rainbow (虹)」をテーマにした作品を募集しています。詳しくは裏面の連絡先までお気軽にお問い合わせ下さい。皆様からのたくさんのご応募をお待ちしています。



精神疾患の為に、経済的に苦しい思いをされた事はありませんか？前号に続いて
そんな時に役立つ制度について、事例を通してご紹介したいと思います（PSW）※1

今回ご紹介する主な制度（前号より続き）

6)高額療養費 → 7)生活保護



事例) 薩摩隼さん(46才)と妻の香さん(40才)と長女の咲ちゃん(5才)で鹿児島市に3人
暮らし。会社勤務20年（全国健康保険協会加入）。うつ病を発症し通院治療継続中。

6) 隼さんは、初診 H26.6.1 から通院治療を1年続け、職場復帰するものの、再び抑うつ
状態となる。入院を考えているが収入は傷病手当金だけなので入院費が心配。

高額療養費

＜お問い合わせ先＞

・国民健康保険 国民健康保険課 TEL: 099-216-1228
・後期高齢者医療保険 長寿支援課 TEL: 099-216-1268
・社会保険 全国健康保険協会鹿児島支部 TEL: 099-219-1734
・その他 ご加入中の健康保険協会（保険証に保険者名が記載されています）

安心して下さい。「高額療養費」ありますよ！！

高額療養費は、家計に対する医療費の自己負担が過重なものとならないよう、医療費が高額になった
場合の自己負担に一定の歯止めをもうける仕組みです。



もう少し詳しく
教えて？(隼)

- ・ **どんな制度？**…暦月(※2)に、医療機関や薬局で支払った
保険がきく医療費の自己負担上限額を超えた分を支給する制度です
- ・ **自己負担上限額はいくら？**…最終的に支払う、月ごとの医療費の
自己負担の上限額の事で年齢や所得により異なります（次ページ表 A 枠を参照）

例) 入院費の総額が100万円かった場合（同じ月の、同じ医療機関で、全部保険適用）

①医療費総額100万(1,000,000)

保険適用額（例、全国健康保険協会の保険適用） ②70万	高額療養費 ⑤212,570	実費 ④87,430
--------------------------------	-------------------	---------------

②保険適用額70万

③自己負担額30万

◎自己負担上限額・計算方法→ $80,100 + (①1,000,000 - 267,000) \times 1\% = 87,430$ 円…④

◎高額療養費…計算方法→ $③300,000$ 円-④87,430 = 212,570円…⑤

＜隼さんの場合＞

全国健康保険協会加入、46才、標準報酬月額30万円
(次のページの★印の欄に該当。)

上図①～⑥が隼さん家族の自己負担上限額の計算式など

つまり、高額療養費を利用す
ると実費は¥87,430で
済みます



どうやって手続
するの？(香)

・公的医療保険先で手続します。まずは担当者にご確認を！

一部負担金（1～3割）を医療機関等で支払い、その領収証 / 保険証 / 印鑑 / 通帳な
どを用意し、加入中の公的医療保険先（協会けんぽの都道府県支部 / 国民健康保険
/ 後期高齢者医療保険 / 健康保険組合 / 共済組合など）で払戻の申請をします。
必要品や手続方法は一部異なりますので、まずは担当者にご連絡下さい。



咲もお熱で1日だ
け入院しちゃった
よ(咲)

①世帯合算

同じ世帯員（同一医療保険加入者）の自己負担額を暦月で合算し、負担上限額を超えた分を支
給します。

もし隼さんが咲ちゃんと同じ月に入院となれば2人分が世帯合算に該当します

②多数回該当

直近12ヶ月間に3回以上高額療養費の支給を受けている場合には、月の負担上限額がさらに引
き下がります。（次ページ表 B 枠を参照）

③高額医療・高額介護合算療養費制度

毎年8月から1年間にかかった医療保険と介護保険の自己負担を
合計し、基準額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度。



もっと負担軽減
できない？(隼)

※1 PSW…精神科ソーシャルワーカーの略（ソーシャルワーカー…生活で困っている人々等に対して、総合的かつ包括的な支援をする専門職の総称）

※2 暦月…月の始めから月の終わり 例) 3月だと…3月1日から3月31日までの期間のこと

経済的な負担軽減につながる、おもな制度について、事例を通して概要をまとめ
てみました。 ※詳しくは、各お問い合わせ先や精神科ソーシャルワーカー（PSW）等にお尋ね下さい



自己負担限度額一覧表

＜70歳未満＞ ※平成27年1月から所得区分を細分化し自己負担限度額をきめ細かく設定

所得区分	1ヶ月の負担上限額（高額療養費算定基準額）	
	通常（円）	多数回該当（円）
非課税世帯	A 35,400	B 24,600
年収 約370万円未満 社保 標準報酬月額 28万円未満 国保 年間所得 210万円以下	57,600	44,400
年収 約370～770万円 社保 標準報酬月額 28万円以上～53万円未満 国保 年間所得 210万円超～600万円以下	★ 80,100 + (医療費 - 267,000) × 1%	44,400
年収 約770～1,160万円 社保 標準報酬月額 53万円以上～83万円未満 国保 年間所得 600万円超～901万円以下	167,400 + (医療費 - 558,000) × 1%	93,000
年収 約1,160万円以上 社保 標準報酬月額 83万円以上 国保 年間所得 901万円超	252,600 + (医療費 - 842,000) × 1%	140,100

＜70歳以上＞

所得区分	1ヶ月の負担上限額（高額療養費算定基準額）	
	A 外来（個人ごと） 通常（円）	B 多数回該当（円）
低所得者Ⅰ	8,000	15,000
低所得者Ⅱ（Ⅰ以外の方）	8,000	24,600
一般	12,000	44,400
現役並み所得者	44,400 + (医療費 - 267,000) × 1%	44,400

注意

- ・保険料の未払いがあると基本的には利用できません。
- ・医療費以外の食事代 / 差額ベッド代 / 個室代などは対象となりません。
- ・計算は、月 / 世帯 / 医療機関 / 受診科 / 入院 / 外来と、それぞれ別計算。
- ・自己負担額の払戻は3ヶ月程度かかります。（診療報酬請求確定後に審査し支給される為）

※上記以外にも色々あるので、詳しい事は加入先の公的医療保険担当者にご確認ご相談下さい。

対象外



高額療養費を事前に手続する方法（高額療養費の現物給付）

- ◎入院や手術、抗がん剤治療などで医療費が高額となることが予測できる時は
「限度額適用認定証」の申請をして、それを事前に医療機関へ提示すると、
ひと月のお支払いは自己負担上限額までの支払いで済みます。
- ◎さらに市民税非課税の低所得者世帯の方は
「限度額適用認定・標準負担額減額認定証」を申請し、それを事前に医療機関に
提示すると、食事療養費や生活療養費などの負担をさらに軽減できる場合が
あります。できるだけ早くご加入中の公的医療保険の担当者にご相談下さい。



＜高額療養費を利用するにあたってのアドバイス＞

ポイント



◎「限度額適用認定・標準負担額減額認定証」などは期限つき！

治療が長引きそうな時は「限度額適用認定・標準負担額減額認定証」などの有効期限を
できる限り長く期限を設けてもらえないか相談しましょう。期限切れにも注意が必要。

◎短期の治療は、できることなら月をまたがない治療を！

高額療養費の対象は暦月単位なので、例えば、同じ2週間の入院手術でも、ひと月中だと自己負担上
限額は1ヶ月分。でも月をまたいでしまうと自己負担上限額は2ヶ月分となり単純計算すると支払い
は倍。とは言え、治療の緊急性や額なども大きく関係します。手術や入院の期間などは主治医とよく
ご相談をされるといいですよ。

◎高額療養費は2年以内であれば申請可能！

高額療養費の支給を受ける権利は診療を受けた月の翌月初日から2年です。よって2年以内
であればさかのぼって申請し、払戻が受けられます。

市役所





7) 隼さんは、高額療養費を利用し H27.7.1 から2ヶ月入院治療を行ったが、医療費の負担は大きく、傷病手当金も H27.12.31 までで、貯蓄も少なくなりつつあった。

生活保護

<お問い合わせ先>

・鹿児島市福祉事務所 TEL：099-216-1281
・鹿児島市谷山福祉事務所 TEL：099-269-2111
・お住まいになられている地区の民生委員や保護課もしくは保護係



「誰にも言えないけど、きついなあ」というあなたへ

日本は「すべて国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」と“生存権”を憲法で保障しています。生活保護法は、そのいざという時の命をつなぐ制度です。



生活保護を利用するのは
厳しい条件があるんだろうなあ？（香）

年金だけ
じゃねえ



給料は
安いし

◎本来はとってもシンプルな制度です。厚生労働省が定める「最低生活費」の基準額よりあなたの世帯の収入が低ければ、その差額が生活保護費として支給されます。

<“他法優先”という大原則>

生活保護には、お持ちの資産や能力、あらゆる法律や制度をまず優先的に利用すること。それでもなお生活に困窮する場合に生活保護の対象になるという“他法優先”という大原則があります。

- ・資産活用…預貯金、土地、家屋等の資産等は生活費にあてる。 ・能力活用…働くことが可能な方は、その能力に応じて働く。
- ・あらゆるものの活用…年金や手当などの制度を活用する。 ・扶養義務者の扶養…親族等の援助を受けられれば援助を受ける。



生活保護の基準額
ってどれ位？（香）

あなたの世帯の「生活保護基準額」は以下によって決められています。

- ①住んでいる地域
- ②世帯の人数・構成
- ③それぞれの年齢
- ④各世帯の個別の事情（障害の有無／程度／家賃額など）

※インターネット検索すれば生活保護基準額の概算が分かるサイトもあります。

<基本的な生活保護費>

生活保護費 = 各種扶助 + 加算額 + 一時扶助
※一律ではなく、世帯状況など必要に応じて項目が分かれています。

<支給される生活保護費のイメージ>

最低生活費（生活保護基準額）	
世帯の収入（給与／年金／児童扶養手当等）	最低生活費に満たない差額分を支給 支給される生活保護費

<各種扶助の種類と内容>

扶助の種類	生活を営む上で生じる費用
生活扶助	日常生活に必要な費用（食費／被服費／光熱費等を世帯共通費用を合算して算出）
住宅扶助	アパート等の家賃（範囲内で実費）
教育扶助	義務教育を受けるために必要な学用品費
医療扶助	医療サービスの費用（自己負担なし）
介護扶助	介護サービスの費用（自己負担なし）
出産扶助	出産費用（範囲内で実費）
生業扶助	就労に必要な技能修得等費用（範囲内で実費）
葬祭扶助	葬祭費用（範囲内で実費）

※生活を営む上で必要な各種費用に対応して扶助が支給されます。

例) 隼さん宅の場合

- ①鹿児島市2級地-1（市営住宅） ②3人世帯
- ③隼46才 香40才 咲5才
- ④5才児扶養＋精神障害者保健福祉手帳2級、を基準に合わせ、概算すると、

収入

20万円（傷病手当金）

最低生活費

（生活保護基準額）

収入が上回り、生活保護非該当が推測されます。

※上記は概算。世帯状況により生活保護基準額は異なります。

しかし、

世帯の生活状況により、個別に調査し審査されます。隼さん宅も入院費用や預貯金残額を考慮すると生活保護該当の可能性もあります。まず、ご相談をされてみて下さい。

ピアスタッフ光子

結果

香さんはパートも探していて、ケースワーカー（以下CW（※3））から仕事上の咲ちゃんの保育施設や、H28.1.1には障害厚生年金の申請ができる事や、生活保護は何度でも相談できる事などを教えてもらったので、しばらくは生活保護の申請をしない事を決めました。



<生活保護の流れ>

- ①相談 ①生活保護を希望する場合、近くの民生委員や管轄する市の福祉事務所に相談。
→市の福祉事務所でCWと面談し、他法優先に基づき現況確認（収入／資産／他制度活用等）や生活保護の説明を受ける。生活保護以外の手立てがないと分かれば申請へ。
- ②申請 ②管轄する市の福祉事務所で申請書類を提出（申請は本人／扶養義務者／同居親族が申請可能）
→収入資産の分かるもの（通帳／年金手当関係書類／保険証／給与明細書など）を持参するといひ。
- ③調査 ③CWによる調査を実施し生活保護の要件を満たしているかを確認。
→調査内容（生活状況把握の実地調査／預貯金、保険、不動産等の資産調査／扶養調査（援助仕送りの可否）／年金等の社会保障給付調査／就労収入等調査／就労の可能性の調査）
- ④決定 ④生活保護基準額と申請者の世帯員の収入資産等を比較し生活保護の可否を判定。
→申請日から原則14日以内に回答（調査に日時を要する特別な理由がある場合は最長30日）
- ⑤通知 ⑤受給…生活保護を受けられる場合「保護開始決定通知書」が送付される。
却下…生活保護が受けられない場合「保護却下決定通知書」が送付される。



守らないといけ
ないことは？（隼）

生活保護を受け生活保護受給者になると、3つ義務が発生します。

- ・生活上の義務…働ける場合は働き、生活向上に向けた努力を行うこと。
- ・届出の義務…収入／支出／住所／世帯員などの変更内容は届出ること。
- ・指示等に従う義務…福祉事務所やCWから受けた指示指導等には従うこと。

<生活保護を利用するにあたってのアドバイス>



ピアスタッフの
光子さん

◎ためらわず相談を。何度相談してもOK。

経済的な苦しさは、身体や精神をも追い詰めます。勇気のいることですが、命をつなぐためにためらわず何度でも相談しましょう。

◎頼れるPSWや民生委員

私は病院や相談支援事業所や地域活動支援センターにいるPSWにも相談しました。申請に協力してくれて、調査の時は地区の民生委員も立ち会ってくれたので、とっても心強く安心できたし無事に生活保護も受給できました。

Yさん推薦の
耳よりスポット

私の「おすすめスポット」vol.19

ごみ混沌ストア GomiKontonStore



子どもの頃、大切にしていた『おもちゃ箱』を持っていませんでしたか？「ゴミ混沌ストア」は、6帖のお店の中に足を踏み入ると、アクセサリ・雑貨・古着などがところ狭しと並んでいて、幼い頃の『おもちゃ箱』をかき混ぜながら大切なおもちゃを探し出す、ワクワク感を思い出させる。2014年7月に現在地に移転した。多くの雑貨たちはゴミ（ガラクタ）として捨てられていたかもしれないが、面白さや美しさの命を吹き込まれ、静かに鎮座しながら、人の手に触れることを待っている。お店の一角にはLGBT等書籍も置いてあり、ゆっくりくつろぎながら読書する来店者もいる。店主のMさんは、LGBTのレインボーフラッグの制作や「レインボーポート向日葵」の活動にも関わっている。宝箱を開けるようにお店の扉を開けたら、大人になり幼い頃に置き去りにしてきた何かを思い出し、人が人らしく、ありのままの自分に出会えそうなお店である。

（*LGBT：性的少数者の総称・セクシャルマイノリティ）



〒890-0063鹿児島市鴨池1-62-3-2
13:00～18:00 OPEN 不定休（SNSで事前告知）
HP&webstore:www.gomikontonstore-zakka-lgbt.com/
Mail:webstore53@gomikontonstore-zakka-lgbt.com

ギャンノン鹿児島

①どんなグループ？

ギャンノンとは、ギャンブルの問題によって影響を受けた家族や友人の集まりです。本名を明かす必要はありません。毎週土曜日と毎週水曜日にミーティングを行っています。基本的には、ギャンブルの問題によって影響を受けた家族や友人のみでミーティングを行っていますが、第1土曜日と第4水曜日に限っては、ギャンノンに関心のある方ならどなたでも参加出来ます。

②参加するにはどうすればいいの？

ミーティングが開かれている時間に、鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）に直接お越し下さい。予約は必要ありません。

③メンバーからのメッセージ

自分ではない誰かのギャンブルの問題を受けて生きていくことは、ほとんどの人にとって助けなしで耐えるには悲惨すぎます。同じような体験をしてきた仲間だからこそ安心して話せることがあります。分かりあえることがあります。仲間の体験談から学べることがあります。ぜひ一度足をお運び下さい。私達は、いつでも新しい方の参加を歓迎しています！

家族のギャンブルで悩んでいませんか？



開催日時・場所

開催日時：毎週土曜日・・・午後6時30分～午後8時

毎週水曜日・・・午後2時～午後3時30分

開催場所：鹿児島市精神保健福祉交流センター

（はーと・ぱーく）の2階

平成27年9月～平成28年2月

講座・イベントの紹介



40名参加者

模擬店、演芸、じゃんけん大会という盛り沢山のイベントで、ジャンベ演奏やひょっとこ踊りに合わせて踊る方々もいらっしやり、はーと・ぱーく利用者の方々とも交流をしながら楽しい一時を過ごされていました！
鶴池町内会「敬老を祝う会」より



レジストストラップ体験教室

いま話題のレジン！ほぼ100均で購入できる材料で、個性あふれるステキなストラップ♥を作られています(*^_^*)
まちかど交流講座2月より



メンタルヘルスと色の関わり

メンタルヘルスと色の関わりをテーマに、色と私たちの身体の関わりや自己ケアについて、前半は左脳を使ったワークと後半は右脳を使った「コラージュセラピー」を行い、新たな発見がある講座となりました！
ピア学びの講座10月より



なんちゃってメロンパンクリスマスパーティー

ただのメロンパンではなく、クリスマスにちなんだクリスマスツリーの形をしたメロンパン作りに挑戦！外はサクッ！中はふわっ♥としたメロンパンに皆様大満足(*^_^*)
まちかど交流講座12月より



皆様のコラージュ作品です



先生方からのサプライズ★クリスマスプレゼント！北欧オーナメントの中には手作りクッキーが♥

講座の詳細については、<http://www.kouryu-center.org/> に掲載しています。

Book Information

はーと・ぱーくで自由に閲覧できる本をご紹介します。



人間関係でうまくいかない事があると周囲を混乱させる行動をとる・・・これだけが境界性パーソナリティ障害ではない事、回復への方法がいろいろある事を本人の体験談を混じえ、事例を用いてわかりやすく書かれている1冊です。自分の事、身近な誰かの事・・・思い当たることがいくつかあるかもしれません。是非1度読んでみて、この不思議な行動を知る機会にしてください。

境界性パーソナリティ障害の人の気持ちがわかる本

監修：牛島定信（三田精神療法研究所所長）
出版：講談社



「何故だかわからないけど、気がつく自分の周りに人がいない・・・」『大人なのに、なぜこんな常識的な事がわからないの？それって病気なの？自分勝手なの？・・・職場や日常生活の中で起こっているお互いの『理解できない！』が、わかりやすく解説されています。お互いに相手を知ることによって職場でも、日常生活でも今までとは違う楽しさを見つけれられるようになる1冊です。



ばりばりの一流営業マンが主人公。ある日突然起こったような感覚で訪れた「うつ」。実は突然起こった訳ではなく、小さな石ころが日に日に溜まって、ある日突然大きな岩になって現れた状態だと云う事をご存じでしたでしょうか。ぼやきから始まり、そのうち何とかなるさ・・・が引き起こしていた『仕事うつ』と呼ばれるこの症状。わかりやすく解説し回復までの道のりが書かれた1冊。『必ず回復します！』この言葉から勇気がもらえます。

仕事うつ

著：鈴木文織 マンガ：桂早真花
出版：PHP研究所

よくわかる大人のアスペルガー症候群

監修：梅永雄二（宇都宮大学教育学部教授）
出版：主婦の友社



皆さまの支えで、
10年間を迎えられました。
これまでは一と・ぱーくを
支えて下さった皆さま方に
厚く御礼申し上げます。

株式会社ア・ライズ
代表取締役 尾辻伸朗

4月

平成28年度より
一般社団法人鹿児島県
精神保健福祉士協会が
管理運営業務を委託さ
れる事になりました。

今まで
ありがとう
ございました！



鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）

開館時間 9:00~21:00
休館日 毎週火曜日 年始年末 12/29~1/3
使用料 無料
相談（※相談は21:00で終了します。）
来所相談 9:30~19:00（受付）
電話相談 9:30~20:30（受付）
☆相談には、精神保健福祉士などが対応します。
☆相談についての秘密は厳守いたします。
☆相談は無料です。
☆診療行為は行いません。

各部屋利用時間

交流スペース	9:00~21:00
多目的ルーム・会議室	9:00~20:50
音楽ルーム・調理室	9:00~20:30
ディケア室	平日 17:00~20:50
	土・日・祝日 9:00~20:50

ご利用・ご予約方法

（多目的ルーム 会議室 音楽ルーム 調理室）
（ディケア室）

※精神保健福祉に関する内容のものに限ります。
※上記各部屋は3ヶ月前から予約できます。
※各手続き・予約方法についてはお問い合わせいただく
か、またはホームページにてご確認ください。

MAP・交通アクセス



鹿児島市鴨池2丁目22番18号

TEL 099(214)3352 FAX 099(206)8571

URL: <http://www.kouryu-center.org/>

指定管理者 株式会社 ア・ライズ

「ア・ライズ」は「立ち上がる」「復帰する」という意味です。
精神障がいの方々が、地域でその人らしくより良い暮らしが
できるよう、住宅の確保や就労支援などを目的として設立し
ました。この「はーと・ぱーく」の事業を通して、障がいの
有無や種別に関わらず地域に暮らす人々が安心して暮らせる
地域社会づくりに、少しでも貢献できたのなら幸いです。
10年間ありがとうございました。