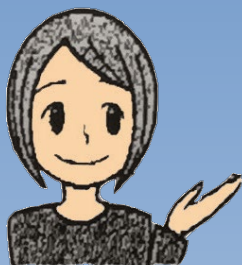


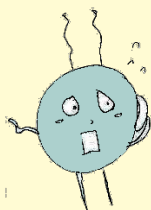
精神疾患を持つあなたへ 仲間が伝えたい 一歩踏み出すためのパンフレット

～大津市内のいろんなつながれる場所～



A：相談したいことがある

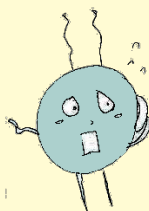
- ・話を聴いてもらいたい
- ・情報を知りたい
- ・他にもこんな相談がしたい



2～3 ページへ

B：暮らしの中で困ったら

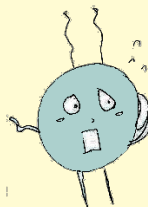
- ・障害者手帳とは
- ・医療費について
- ・家事ができない・出来るようになりたい
- ・お金に関する事
- ・就労したい



4～5 ページへ

C：集う場所

- ・友達が欲しい
- ・安心できる居場所が欲しい



6 ページへ

リスト・地図:6～7 ページ
自分のリスト:裏表紙

このパンフレットを手にとられたあなたへ

今このパンフレットを手にとられているあなたは、ひとりぼっちで長いトンネルの中にいたり、そこから抜け出したところかもしれません。
こころの病にどう向き合っていけばよいのか、
そしてそれに向き合うために、大津市にはどのような施設やサポートが具体的にあるのか、
まだ、これらにつながっておられない方が、一歩を踏み出すために、
当事者が中心になってこのパンフレットを作りました。
このパンフレットを通じて、あなたを助けてくれる場所・サポートしてくれる人等、
寄り添える支えを見出すことができれば幸いです。
ひとり暗闇の中にいるあなたに、希望の光が差し込むことを祈ります。

A 相談する

話を聞いてもらいたい

○辛くて苦しい・死にたい

・いのちの電話

0570-783-556 (毎日 10:00~22:00)

0120-783-556 (毎月10日 8:00~翌朝8:00)

・こころの電話

077-567-5560

(月~金 10:00~12:00・13:00~21:00)

・滋賀いのちの電話

077-553-7387 (金・土・日 10:00~22:00)

・京都いのちの電話

075-864-4343 (24時間対応)

○医療的アドバイスがほしい

・滋賀県精神科救急情報センター

077-566-1190 (平日: 18:30~21:30)

(休日: 9:30~12:00・13:00~17:00・18:30~21:30)

○障がいを持つ人が虐待を受けた時は

・大津市障害者虐待防止センター

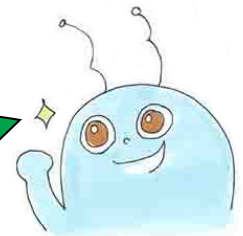
077-523-7188 (24時間・365日対応)

回線が混んでいて
繋がらない場合もあります
ので、注意してください。



仲間からの
メッセージ (情報)

看護師、精神保健福祉士が
対応してくれるので安心です。



周りの人から叩かれたり、
お金を取られたり、
暴言を吐かれたりしても、
相談できます。

情報が知りたい

○色々な相談に乗って欲しい:生活支援センター

・オアシスの郷 (JR湖西線 大津京駅徒歩5分)

077-510-5725 (9:30~16:00 木・日休み)

大津市桜野町1-10-5

・やすらぎ (京阪石山坂本線 中ノ庄駅徒歩3分)

077-526-7802 (10:00~16:30 土日休み・第3日曜日除く)

大津市中庄1-15-18

病気・生活・制度や
サービスなど、分からない事は
何でも相談できます。


精神保健福祉士が常駐し、
色々な相談に乗ってくれます。



情報が知りたい

○精神疾患・精神障がいを持つ方が使える施設や制度・サービスが知りたい

・大津市役所 障害福祉課

自立支援医療や精神障害者保健福祉手帳（4ページ）などの各種制度の
手続き窓口です。また各種福祉施設や
サービスの案内もしています。
077-528-2745（平日 8:40～17:25）

大切な情報や手続きを
教えてもらえます。



○ピアカウンセリングを受けたい

・ピアサポート WISH ピア相談会

（生活支援センターやすらぎ内）
毎月第3火曜日 13:30～14:30 に実施
予約優先：077-526-7802
（10:00～16:30 土日休み
・第3日曜日除く）

当事者同士だから
話せる事もあるよ。
専門職より近い立場なので
話しやすいですよ。


ピアサポーターが
（研修を受けた当事者）
同じ悩みや苦しみを
共有します。



他にもこんな相談がしたい

○医療・健康に関する相談

・訪問看護サービス

決まった日時に看護師などが訪問し、
主治医と連携して、
健康や薬に関する相談ができます。
自立支援医療（4ページ）も使えます。
詳しくは生活支援センター・医療機関に
相談してください。

その日に話したくなかったら、
パスもできるよ。

・大津市保健所

精神保健・福祉・医療に関する相談や
訪問などもしてくれます。
浜大津4丁目1-1 明日都浜大津1F
077-522-6766（平日 8:40～17:25）

主治医に伝えづらい
ことも聞いてくれます。



・すこやか相談所

身近な地域にあり、保健師などが相談対応します。
和邇・堅田・坂本・浜大津・膳所・南郷・瀬田の
7カ所に設置されています。

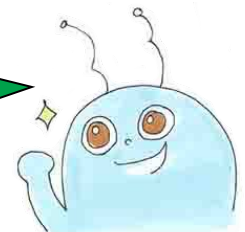
一部の事業所は
夜間でも電話対応
などしてくれるよ。

○消費生活上のトラブル

・大津市消費生活センター

買い物やサービスなど、消費生活全般に関する
苦情や問い合わせなどの相談に応じてくれます。
077-528-2662（平日 9:00～17:00）

買い物でのトラブルも
相談に乗ってくれます。



B 暮らす

障害者手帳とは

○サービスを受けたい

・精神障害者保健福祉手帳

国や自治体、民間が提供する各種福祉サービスが受けられます。

1級から3級まであり、等級によって受けられるサービスが異なる事があります。

有効期限は2年で更新できます。

ハローワークなどで障害者専用求人に応募できます。

窓口：大津市役所障害福祉課

077-528-2745（平日 8:40～17:25）

まず主治医に相談しましょう。
更新時期を自立支援医療（下記参照）に
合わせると、手続きが便利です。



医療費について

○医療費の支払いが困難

・自立支援医療

指定した精神科等・薬局への通院医療費・薬代が、原則1割負担になります。

有効期間は1年で更新できます。まず主治医に相談しましょう。

窓口：大津市役所障害福祉課

077-528-2745（平日 8:40～17:25）

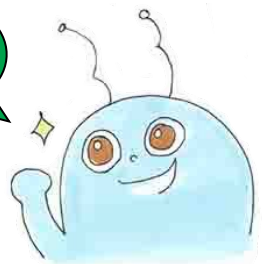
・精神科通院医療費助成制度

精神障害者保健福祉手帳の1級か2級を持っていて、かつ自立支援医療を受給していると、自立支援医療の1割負担分も全額助成となり、自己負担なしで受診できます。

窓口：大津市役所保険年金課

077-528-2750（平日 8:40-17:25）

更新忘れに
注意してね



家事が出来ない・出来るようになりたい

○ヘルパーとは？

・ホームヘルプサービス

家に訪問してくれて、家事（掃除・洗濯・料理・買い物等）を手伝ってくれたり教えてくれたりします。

他にも、通院や交通・公共機関の利用等の援助、日常生活の相談や助言をしてくれたりします。

窓口：大津市役所障害福祉課

077-528-2745（平日 8:40～17:25）

直接、家に来てくれるので、
対人関係も重要になります。
自分に合ったヘルパーさんを
探しましょう。



お金に関する事

○生活が大変

・障害年金

障害基礎年金と障害厚生年金があります。
基礎年金は1～2級まであり、厚生年金は
1～3級と障害手当金（3級の下）があります。
まずは窓口で相談する必要があります。

電話窓口：ねんきんダイヤル 0570-05-1165

窓口：大津年金事務所 厚生年金適用調査課 077-521-1197

国民年金課 077-521-1197

（平日 8:30～17:15）

大津市役所保険年金課 077-528-2750（平日 8:40～17:25）

※市役所よりも年金事務所での相談が便利です。

※「現況届」というハガキや封筒は、忘れずに提出しましょう。

・生活保護

お金がなくて生活が苦しくなった場合に利用可能。

最低限度の生活をする上で必要なお金の給付を受ける事が出来ます。

窓口：大津市役所生活福祉課 077-528-2743（平日 8:40～17:25）

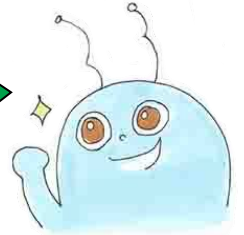
○お金の管理を頼みたい

地域福祉権利擁護事業（日常生活自立支援事業）

毎日の暮らしの中で、福祉サービスの
利用手続きに不安があったり、
日常の金銭の出し入れに困ったり、
自分の財産管理や書類管理に自信が
ない場合に支援をしてくれます。

窓口：大津市社会福祉協議会 077-525-9316

最初の相談の時に多くの
事が決まってしまうので、
生活支援センターなどに
相談しましょう。



一人で行くより
支援者と行くことを
おすすめします。

収入や資産の状況に
よっては、生活保護が
受けられない場合も
あります。



お金の使い方が分から
ない人も、計画的な方法を
一緒に考えてくれます。

例えば、1週間ごとにお金を
受け取ることもできますよ。

就労したい

・おおつ働き・暮らし応援センター“Hatch（はっち）”

077-522-5142（平日 9:00～17:00）

大津市京町3丁目5-12 森田ビル5F

障がいのある人の「働く」こと・「暮らす」ことを
一体的にサポートする専門機関です。

本人・家族・企業からの相談に無料で応じてくれます。

仕事に関する相談はもちろん、仕事をする上で基本と
なる生活に関する相談にも応じてくれ、自立した生活を
するための支援をしてくれます。

混んでいて、相談予約が
なかなか取れない場合が
あります。



C 集う

友達が欲しい

・ サロン（生活支援センター オアシスの郷・やすらぎ内）
自由に過ごせるサロンです。日中の居場所として活用できます。
仲間同士でお喋りもできます。レクリエーション活動もあります。
まずは電話しましょう。

・ ピアサポート WISH（生活支援センター やすらぎ内）
ピアサポート（助け合い・支え合いの活動）に興味や関心のある方
コミュニケーション技術等の習得も出来ます。定例会があり、
豊富な情報を得る事が出来ます。まずは電話をしましょう。

連絡先

オアシスの郷：077-510-5725（9:30～16:00 木・日休み）

やすらぎ：077-526-7802（10:00～16:30 土日休み・第3日曜日除く）

・ 滋賀県大人の発達障害者の会 niwaniwa
2015年春、当事者数名が自助会づくりに向けて
話し合いを持ちました。
愛称を決めました。niwaniwa（ニワニワ）といいます。
誰もが安心してそこにいられる場所“庭”をイメージしました。
メール：niwaniwa.shiga@gmail.com

同じような悩みを持つ人
と交流でき、癒やしにも
繋がります。



悩み・苦しみを
わかち合えますよ。

当事者だけだからこそ、
遠慮せずに喋れますよ。



<医院・クリニック>

①びわこクリニック

真野1丁目12-23
077-573-4800

②山岡医院

坂本6丁目27-21
077-578-0145

③大津心療内科クリニック

大門通3-29
077-525-3188

④浜大津まつだ医院

浜大津3丁目10-3 ハイッ浜大津1F
077-525-0086

⑤辻メンタルクリニック

御幸町2-2
077-510-0567

⑥におの浜クリニック

におの浜2丁目2-6 コスモ大津101号
077-523-3757

⑦ときめき坂メンタルクリニック

馬場1丁目3-6
077-528-1556

⑧なかじまクリニック

西の庄5-25 アメニティ膳所203号
077-521-0701

⑨バイオメンタルクリニック

粟津町2-49 オプト石山ビル3F
077-531-0187

⑩いしやまクリニック

粟津町3-2 JR石山駅NKビル402号
077-537-2558

⑪おうみのくにクリニック

大萱1丁目18-34 中川ビル4F
077-544-3980

⑫湖南クリニック

大萱1丁目19-25 ロイヤルダイコマ2F
077-545-8530

大津市内の社会資源 MAP

<病院>

I 琵琶湖病院

坂本 1 丁目 8-5
077-578-2023

II 滋賀里病院

滋賀里 1 丁目 18-41
077-522-5426

III 大津赤十字病院 (外来のみ)

長等 1 丁目 1-35
077-522-4131

IV 大津市民病院 (外来のみ)

本宮 2 丁目 9-9
077-522-4607

V 瀬田川病院

玉野浦 4-21
077-543-1441

VI 滋賀医科大学医学部附属病院

瀬田月輪町
077-548-2111

<その他行政機関・各種支援機関>

A. 地域生活支援センター オアシスの郷

桜野町 1-10-5
077-510-5725

B. 大津市役所

御陵町 3-1
077-523-1234 (代表)

C. 明日都浜大津

浜大津 4 丁目 1-1

C-1. 大津市保健所 1F

077-522-6766

C-2. 消費生活センター 4F

077-528-2662

C-3. 障害者虐待防止センター 4F

077-566-1190

C-4. 社会福祉協議会 5F

077-525-9316

D. おおつ働き・暮らし応援センター

“Hatch (はっち)”

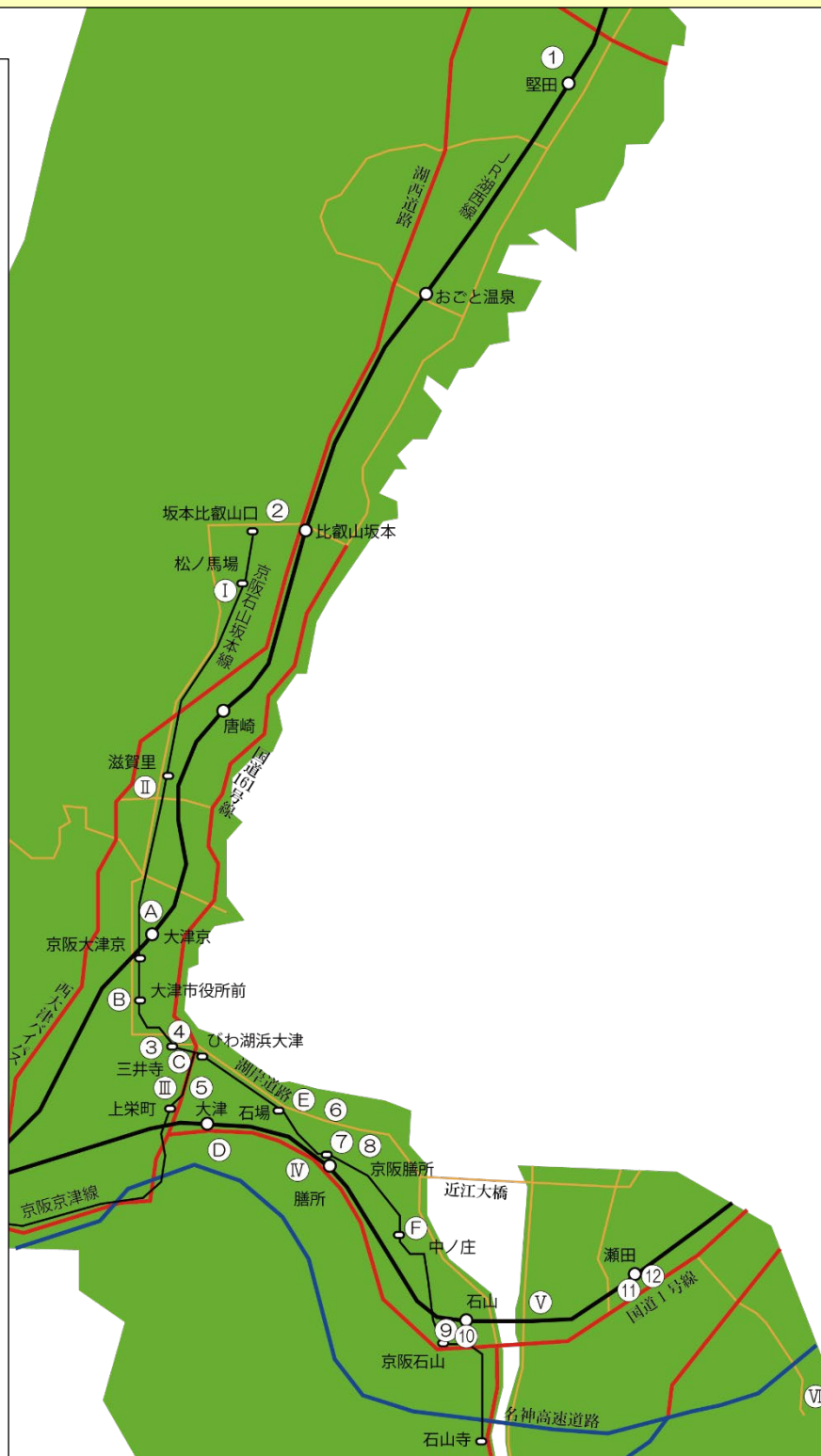
大津市京町 3 丁目 5-12 森田ビル 5F
077-522-5142 (平日 9:00~17:00)

E. 大津年金事務所

打出浜 13-5
077-523-2398 (代表)

F. 障害者相談・生活支援センター やすらぎ

中庄 1 丁目 15-18 クレストビル 2F
077-526-7802



大津市障害者自立支援協議会 精神福祉部会 パンフレット作成委員会
問い合わせ先: TEL 077(527)0486 FAX 077(527)0334
メール: sien@biwakogakuen.or.jp
(やまびこ総合支援センター内)
初版: 2019年5月?日

※困った時のためにつながれる場所の連絡先を書こう！

記入例

〇〇病院

077(×××)△△△△



発行日：2019年5月？日

発行後に制度・サービスなどが変わっている場合もあります。

