

# 相談先フローチャート

## ● 状況別一覧表

次の質問に「当てはまる⇒はい」「当てはまらない⇒いいえ」で選択いただくとその状況における就労や生活相談先情報を掲載したページにつながります。

### 質問

### 相談先(支援機関)

学校に通っている。

○ はい

Aさんの場合 (学生)  
14ページへ

※特別支援学校に通っている場合は24ページへ

↓ いいえ

働いたことがないけど、これから働きたい。

○ はい

Bさんの場合  
(学校卒業後就労経験なし)  
16ページへ

↓ いいえ

退職してしまったけど、また働きたい。

○ はい

Cさんの場合  
(これまでに就労経験あり)  
18ページへ

↓ いいえ

働いていて、仕事のこと悩んでいる。

○ はい

相談支援機関のご紹介  
26ページへ

↓ いいえ

これから何かあったときの連絡先は？

今の状況は…

該当するページへ進もう！



## ● 目的別早見表

### 目的

### 相談先(支援機関)

- 就労相談がしたい
- 生活相談がしたい

障害者就業・生活支援センター  
26ページへ

- 求人情報が知りたい
- 仕事内容の相談がしたい

ハローワーク(公共職業安定所)  
28ページへ

- 職場定着支援を受けたい
- 職業適性の相談がしたい

栃木障害者職業センター  
30ページへ

- 県の障害者支援制度や  
取り組みについて知りたい

栃木県障害福祉課  
31ページへ

- 県内の企業に対する雇用  
支援について知りたい

栃木県労働政策課  
31ページへ

- 自分と同じ障害のある方  
や関係者に相談したい

県内障害者団体一覧  
32ページへ

- 福祉サービスや障害者手  
帳の申請がしたい

お住まいの市町福祉窓口へ

### ◎ここがポイント◎

相談したい内容、目的に合った「支援機関」  
に相談してみましょう。



# 学校に通っている 「Aさんの場合」

(現在学生⇒就活)



Aさん (17歳)

- ・学校卒業後、働きたいと考えている。
- ・やりたい仕事が決まらないため、誰かに相談したい。
- ・軽度の障害がある。
- ・人付き合いが苦手を感じる。

## 【1】相談してみよう

(学校以外に相談できる支援機関)

### ● 市町の相談窓口

障害のある人の福祉に関するさまざまな問題について、必要な情報の提供、障害福祉サービスの利用支援などを行います。まずは、お住まいの市町の福祉担当課に問い合わせてみましょう。

### ● 障害者就業・生活支援センター

就職や継続的に働くことが困難な障害者に対して、就業面と生活面の相談支援を行います。県内の6圏域に各1箇所ずつ設置され、雇用・福祉・教育等の支援機関と連携しながら、総合的に就労を支援します。お住まいの圏域を担当する支援センターに問い合わせてみましょう。

①就業支援・・・就業に関する相談、就労訓練等のあっせん、就職活動の支援、職場定着に向けた支援など

②生活支援・・・働く障害者の日常生活の自己管理に関する助言、生活設計に関する助言など

<連絡先26ページ掲載>

## 【2】診察を受けてみよう



きちんとした診断を受けることは、学校や職場において不安を減らすための第一歩です。専門機関の適切なアドバイスを受けることにより、勉強や仕事に向かう気持ちが整理され、前向きに考えることにつながります。

医療機関で診察を受けるときは、まず問い合わせて予約をしましょう。診察を受けたい医療機関が混み合っている場合もありますので、早めに連絡するようにしましょう。

・・・障害が診断されたら・・・

## 【3】障害者手帳の取得を検討しよう



障害者手帳は、障害の種類と状態を証明する手段となり、取得することで様々な支援を受けることができます。

障害者手帳の申請は、お住まいの市町福祉担当窓口で行います。必要な手続きや交付までの流れについて、お住まいの市町福祉担当窓口にご相談してみましょう。

## 【4】将来についてまわりの信頼できる人に相談しよう

進学するか就職するか、どうしたらよいか迷ってしまったときは学校の先生や家族（支援者）など、信頼できる人に相談してみましょう。人生の先輩方が、不安な気持ちや悩みを和らげたり、アドバイスをしてくれることでしょう。

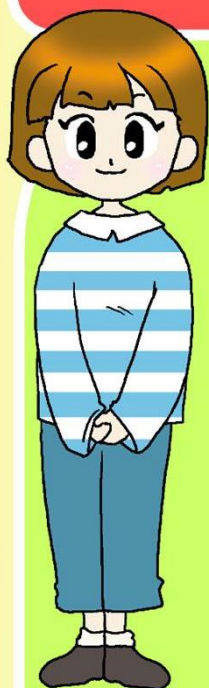
### ◎ここがポイント◎

医療機関の診察を受けることで、障害の状態を知ることができます。必要な支援機関を利用して、将来につなげていきましょう。



# 働いたことがないけど、これから働きたい 「Bさんの場合」

(学校卒業後就労経験無し⇒就活)



Bさん (20歳)

- ・学校卒業後、就職活動をしたが採用されなかった。
- ・仕事に役立つスキルを身に付けたい。
- ・障害者手帳を取得している。
- ・就職活動がうまくいかなくて自分に自信がもてないでいる。

## 【1】就労に向けて準備をしてみよう

就労に向けて取り組む内容の順番は、障害の種類と程度で変わってきます。今から始められる準備として、社会生活に必要な、社会性や自己管理能力、生活能力を身に付けていきましょう。

<気をつけるポイント20ページ・21ページ掲載>

## 【2】就労の相談をしてみよう

### ○ハローワーク（公共職業安定所）

「どんな仕事や求人情報があるのか知りたい」ときは、ハローワークに相談してみましょう。専門的な知識をもつ担当者が、親身になって教えてくれます。

<連絡先28ページ・29ページ掲載>

### 【3】就労の支援を受けてみよう

#### ● 障害者就業・生活支援センター

就職や継続的に働くことが困難な障害者に対して、就業面と生活面の相談支援を行います。県内の6圏域に各1箇所ずつ設置され、雇用・福祉・教育等の支援機関と連携しながら、総合的に就労を支援します。お住まいの圏域を担当する支援センターにお問い合わせしてみましょう。

<連絡先26ページ掲載>

#### ● 栃木障害者職業センター

ハローワークと密接に連携し、障害者の職業自立のための職業相談から就職後の職場適応指導までの業務を専門的かつ総合的に行う機関です。雇用側の事業主に対する障害者雇用相談や支援も行っています。

<連絡先30ページ掲載>

### 【4】職業訓練を受けてみよう

職業訓練を受けることにより、就職活動がしやすくなるほか、就労後の不安を減らすことができます。自信にもつながりますので、就職したい仕事の内容にあわせて、必要な経験を身に付けていきましょう。

#### ● 就労移行支援事業所（障害福祉サービス）

一般企業等への就職を希望する障害者に対して、就労に必要な知識や能力を向上させるための訓練、就職活動に関する支援のほか、能力に応じた職場の開拓、就職後の職場定着の支援などを行います。

※お近くの就労移行支援事業所情報は、お住まいの市町にお問い合わせください。

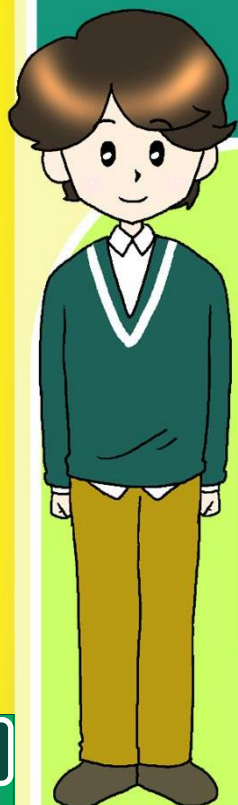
#### ◎ここがポイント◎

求人情報を見て、必要な条件やスキルを確認しましょう。職業訓練を受けることで、仕事に必要なスキルと自信が身に付いていきます。



## 退職してしまったけど、また働きたい 「Cさんの場合」

(退職・就労経験有り⇒就活)



Cさん (30歳)

- ・一般企業に就職したが、職場になじめず退職した。
- ・働くことに精神的に疲れてしまったが、生活していくため、また働きたい。
- ・貯金がなくなってきたので経済的支援が受けたい。
- ・障害者手帳を取得している。

### II

就労に向けて



### 【1】働くために必要なことを整理しよう

あまり良い思い出がないと、前の職場を思い出したくないものです。無理をしない範囲で、もう一度自分自身を振り返ってみましょう。また、仕事で苦手と感じたことも、職業訓練を利用することで、克服できるかもしれません。再スタート手段のひとつとして、就労支援機関に相談してみましょう。

<就労までの手順参考：16ページ（Bさんの場合）>

### 【2】経済的支援について確認してみよう

経済的支援について、該当するものがあるかもしれません。お住まいの市町や年金事務所に確認してみましょう。

【例】所得税、住民税、相続税の所得控除、医療費の支援、生活保護、障害年金 など



### 【3】障害福祉サービスを活用しよう

- お住まいの市町担当課に相談
- 福祉サービスの利用申請
- 利用計画案の作成
- 支給決定受給者証の発行

#### ● 自立訓練（生活訓練）

自立した日常生活や社会生活を送ることができるように、一定期間、身体機能や生活能力向上のために必要な訓練を行います。

#### ● 就労移行支援

一般企業等への就労を希望する障害者に、一定期間、就労に必要な知識や能力向上のために必要な訓練を行います。

#### ● 就労継続支援

一般企業等に就労した障害者に、就労定着につながる良好な職場環境作りの支援や、仕事能力向上のための訓練を行います。

### 【4】自分に必要な支援を活用して就労につなげよう

将来のなりたい姿をイメージして、目標を定めてみましょう。目標到達の方法の一つとして、各支援制度等を活用しながら働く力と自信を身につけて、今できることから一つずつ進めていきましょう。

#### ◎ここがポイント◎

経済的支援を受ける場合、申請してから支援開始まで時間を要することがあります。まずは相談してみましょう。





# 家族(支援者)が 気をつけるポイント

就職して働き続けるためには、身体の健康に気をつけて安定した日常を過ごせるように一日の生活リズムをしっかり整えていることが大切です。また、働くことにより、人と関わる機会が多くなるため、社会のルールを知って対応できるようにしておくことも重要なポイントです。

## 家庭生活



ポイント  
だよ!

規則  
正しい  
生活

健康管理

清潔  
身だしなみ

金銭管理

趣味  
生きがい

家族  
友達

体力作り

掃除  
片づけ  
整理

## 社会生活



ポイント  
です!

あいさつ  
(礼儀)

時間厳守

根気強い

協調性

人間関係

報告  
連絡  
相談

マナー

就労意欲

# ● チェックポイント一覧

## 健康管理のチェックポイント

- 1 栄養面に気をつけて食事をきちんととる
- 2 しっかりと睡眠をとる
- 3 体調が悪いときは病院に行く
- 4 医師に処方された薬はきちんと飲む
- 5 暑いときは涼しい服装にして、寒いときは暖かい服装にする



## 日常生活のチェックポイント

- 1 寝る時間と起きる時間を決めて守る
- 2 定期的にお風呂に入って身体を洗う
- 3 汚れた服は着替えて清潔な身なりをする
- 4 使える金額を決めてお金の管理ができる
- 5 約束したことを守ることができる



## 社会生活のチェックポイント

- 1 人と会った時にあいさつとおじぎができる
- 2 わからないことをまわりに聞くことができる
- 3 約束の時間を守るすることができる
- 4 相手に手伝ってもらったとき、感謝することができる
- 5 相手にめいわくをかけてしまったとき、謝ることができる



### ◎ここがポイント◎

社会で働いていくために、「健康管理・日常生活・社会生活」のポイントを 普段から意識して身に付けましょう！



# 就労に向けて (社会に出る準備)



## ① 情報を得る・相談をする

### 【1】相談

**お住まいの市町の相談窓口や相談支援事業所に相談してみよう！**

障害があるかもしれないと思ったら、身近な市町の相談窓口や相談支援事業所に行くことをおすすめします。まずは、相談して気持ちを楽しみましょう。

### 【2】診察

**医療機関への受診は時間がかかることがあるので、早めに行動しよう！**

相談窓口に紹介された医療機関を受診します。受診までに数ヶ月かかることもあるので、早めに行動しましょう。相談をすることにより、次にやるべきことの整理がついていきます。

### 【3】障害者手帳取得

**障害者雇用を視野に入れて、障害者手帳の取得を検討してみよう！**

障害者雇用では、障害者手帳の取得が必要な場合があります。手帳の取得には医師の診察が必要になりますので、手帳の取得を検討している場合は早めに行動しましょう。

## II

## 就労に向けて

## ② 就労に向けて準備する



### 【1】就労準備

**普段から規則正しい生活を心がけよう！**

就労したいと焦りが出てしまいがちですが、身の回りの整理整頓や規則正しい生活ができていないと就職しても長続きしません。普段から規則正しい生活を心がけましょう。

### 【2】就労相談

**就労相談を通じて、自分に合った就労方法を決めよう！**

就労する方法は1つではありません。障害を伝える障害者雇用（オープン就労）にするか、伝えない一般雇用（クローズ就労）にするのか、メリット・デメリットをしっかりと考えて決めることが大切です。

## ② 就労に向けて準備する



### 【3】 就労支援

**支援機関を利用して、やりたいことや希望する仕事を調べよう！**

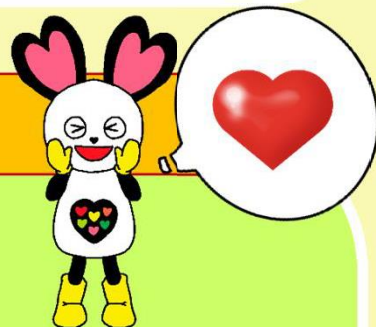
何が好きで自分に合っているのか、仕事の種類や内容を知らないとならば就労につながりません。支援を受けながら、やりたいことや得意・苦手を理解して、希望する仕事を調べてみましょう。

### 【4】 職業訓練

**仕事の技能と一緒に、社会人としてのルールやマナーも身に付けよう！**

職業訓練を受けて、就労に役立つ技能を身に付けましょう。また、訓練を通じて、社会人に必要となる基本的なマナーやルールを身に付けましょう。

## ③ 就労先を見つけて定着を目指す



### 【1】 就労する

**自分に合った仕事を見つけて就労しよう！**

就労支援を受けながら、これまで相談してきたこと、訓練して身に付けたことをもとに、仕事を探してみましょう。雇用側の求人情報が自分の希望する条件と合っているか、就労して続けていくことができそうか、就労支援機関によく相談して行動しましょう。

### 【2】 就労定着

**継続して働いていくために就労定着に向けた支援を受けよう！**

一般企業等に就職することは、同じ職場の方と一緒に仕事をすることです。安心して仕事を続けていくには、良好な職場環境であることが重要です。自分の力で良い職場環境を築いていくことは、仕事に慣れるまではむずかしいかもしれません。そのような場合は、就労支援機関の支援を利用してみましょう。就労定着へ向けて一緒に大きく前進できるはずです。

### 【3】 生活支援

**困った時は、経済的支援等の制度利用について相談してみよう！**

就労して安定した生活を送れるようになるには少し時間がかかるかもしれません。困った時は、就労支援機関に相談するとともに、経済的支援や障害福祉サービスなどの支援制度について調べてみましょう。

### ◎ここがポイント◎

社会に出るまでの流れを知っておくことで、就労までの計画を立てやすくなります。





# 特別支援学校の 場合(実習について)

## ● 特別支援学校について

特別支援学校では、障害のある幼児児童生徒の自立と社会参加をめざして、一人ひとりに応じたきめ細かい教育を行っています。

## ● 実習について

実習は、企業等の職場で実際に働く体験を通して、働くことの大切さを理解し、働く喜びを味わうとともに、就業するとき求められる知識・技能・態度を身に付けることを目的としています。

企業等で行う実習には、「就業体験活動」・「産業現場等における実習」があります。

種類	目的
● 就業体験活動 (主に高等部1、2年生で実施)	・自分の能力、適性に合った企業等の現場において、一定期間働くことをとおして、働くことの喜びや厳しさを味わいながら、将来の社会生活に必要な能力や態度、習慣を身に付ける。 (担当教師が、職場に付き添って指導を行います。)
● 産業現場等における実習 (主に高等部2、3年生で実施)	・企業等で働く経験をとおして、様々な職業があることを知るとともに、働くことの意義や自分の能力、適性を考える等、進路を探るきっかけとなる。 (担当教師が、必要に応じて職場へ巡回訪問します。)

## 実習内容の一例

～実習で得る経験は人生の財産～

卸売業・小売業  
商品の袋づめ

医療・福祉  
介護補助

製造業  
ライン作業

etc...

## ● 実習で大切なこと

実習では、普段の授業よりも長時間の作業に取り組むことになります。実り多き実習となるよう、次のことを心がけましょう。

### 実習のチェックポイント

- 1 起床・就寝の時間を決めて、毎日の生活のリズムを整えましょう。
- 2 実習開始時間に遅れないように、時間に余裕をみて出発しましょう。
- 3 実習では、たくさんの方が大切なことを教えてくれます。真剣に取り組みましょう。
- 4 実習でわからないことがあれば、指導担当の方に質問してみましょう。
- 5 学んだことをノートに書いて記録し、復習して理解を深めましょう。

復習が  
大切だよ！



## ● 実習を終えて

実習終了後は、実習関係者と一緒に活動評価を行います。活動の成果と課題を話し合うとともに、希望する職業や仕事内容が本人に合っているかを判断していきます。

### 職業 適性

～実習から見えてくるもの～

仕事内容

職場環境

興味意欲

人間関係

通勤方法

### ◎ここがポイント◎

実習を行うことで、社会経験を積むことができるだけでなく、本人に合った職業適性が見えてきます。

