

## 精神に「障がい」のある本人をケアする家族のために

精神に「障がい」のある本人のケアも大切ですが、同時に家族のケアも大切です。家族が悩みや苦しみを抱えたまま孤立しないように、一緒に考えていきませんか。

「はい」に1つでも○がついたら、裏面の相談機関にまずはお気軽にご連絡ください。



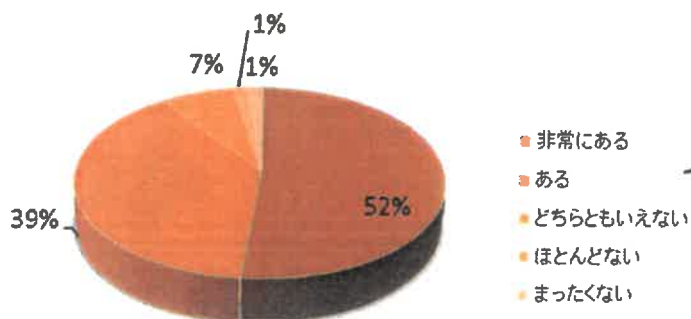
ここ1, 2ヶ月で、あなた自身にあてはまるものをチェックしてみてください。

本人が病院になかなか受診をしてくれず、心配している	はい	いいえ
症状が不安定な時、警察や救急車を呼ぶことがある	はい	いいえ
ご近所から苦情があつたり、理解が得られない	はい	いいえ
本人が家にいる時間が多く、通所サービス(作業所やデイケアなど)や訪問サービス(訪問看護やヘルパーなど)を利用せず心配している	はい	いいえ
家族間でつい暴言や暴力をふるってしまう	はい	いいえ
本人のことが心配で頭から離れない	はい	いいえ
自分しかいない、周囲を頼れないという感じがする。	はい	いいえ
本人のケアのために仕事につけない、行きづらい	はい	いいえ
自分が病気になったり、亡くなった後の本人の生活がとても心配	はい	いいえ
相談できる人がいない	はい	いいえ
家族会や家族教室に参加したことがない	はい	いいえ
本人の病気についてや福祉サービスについてよく知らない	はい	いいえ
精神的な不調が続いている(不眠や過眠、意欲減退など)	はい	いいえ
この世からいなくなりたいと思うことがある	はい	いいえ

## 家族（ケアラー）アセスメント票とは？

精神に「障がい」のある本人をケアする家族（ケアラー）は、その生活の多くの部分を本人のケアに注いでいます。このアセスメント票は、そのような家族（ケアラー）が、ご自身の辛さや心身の不調に気づいて、相談につながっていただくために作成しました。

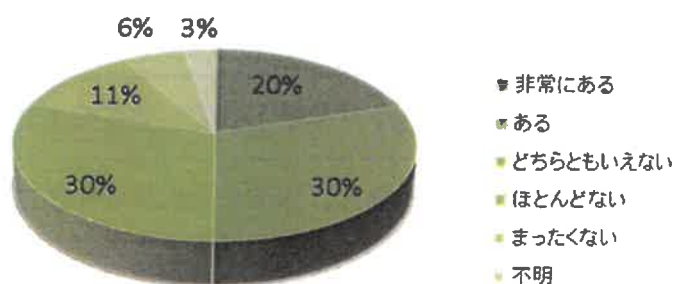
### 親亡き後の本人の生活がとても心配



家族（ケアラー）のうち2人に1人は、精神に「障がい」のある本人と一緒に暮らしながら、ケアするのは自分しかない、頼れる人が誰もいない、といった孤立状態に置かれて、助けを得られずにいます。

家族（ケアラー）の9割は、精神に「障がい」のある本人が、親亡き後に自立生活を送れるのか、とても心配し、親が活着している間に何をしてあげれば良いのか分からず、不安に感じています。

自分しかない、周囲を頼れないという感じがする



ケアラーアセスメント票（試行版）調査（2018）より

## 家族（ケアラー）が相談できる場所

京都精神保健福祉推進家族会連合会（きょうかれん）

○電話相談：075-354-6559

平日随時13:00～16:00

○面接相談：075-354-6700（要予約）

毎週月曜（時間帯は要相談）

第2・4火曜 10:30～/13:00～/15:00～、

第1火曜 11:00～/14:00～/15:30～

～様々なつどいも開催しています～

○子どものつどい

奇数月の土曜日【月1回】14:00～16:00

○きょうだいのつどい

奇数月の土曜日【月1回】14:00～16:00

○配偶者のつどい

奇数月の土曜日【月1回】10:30～12:30

その他、地域によっては家族の集いが開催されているところがあります。詳しくは、「きょうかれん」までお問合せください。

お問い合わせ：075-354-6700

■京都府精神保健福祉総合センターこころの相談電話

京都府（京都市を除く）に在住の方：075-645-5155

（平日9:00～12:00、13:00～16:00）

■府の保健所（平日9:00～12:00、13:00～17:00）

・乙訓保健所：075-933-1154

（向日市・長岡京市・大山崎町在住の方）

・山城北保健所：0774-21-2193

（宇治市・城陽市・久御山町在住の方）

・山城北保健所 綴喜分室：0774-63-5734

（八幡市・京田辺市・井手町・宇治田原町在住の方）

・山城南保健所：0774-72-0979

（木津川市・笠置町・和束町・精華町・南山城村在住の方）

・南丹保健所：0771-62-0361

（亀岡市・南丹市・京丹波町在住の方）

・中丹西保健所：0773-22-3903

（福知山市在住の方）

・中丹東保健所：0773-75-0856

（舞鶴市・綾部市在住の方）

・丹後保健所：0772-62-4302

（宮津市・京丹後市・伊根町・与謝野町在住の方）