

外出編 ～外出時に活用できる社会資源～

※外出したいけど、どうしたらいい？とそう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

外出の目的や活動範囲は人それぞれです。散歩や買い物に行きたい！旅行に行きたい！利用できる社会資源は、外出の目的や障害の種類、程度、手帳の有無により異なります。また、都道府県や市区町村によって、社会資源の内容や利用の対象者がちがうこともあります。相談窓口も自治体によってさまざまです。お住まいの地域の活用できる社会資源や相談窓口について確認しておく、いざという時に安心です。

今回は外出時に活用できる社会資源とその相談窓口を横浜市を例にとりご紹介いたします。

■ 見守り、付き添いなど外出支援サービス

屋外の移動が困難な方に、ヘルパーやボランティア（有償・無償あり）が付き添うサービスがあります。障害の手帳の有無、障害の程度や目的によって、利用できるサービスも異なります。

横浜市では『**移動情報センター**』（15 区の**社会福祉協議会に設置**）が相談窓口としてあります。ご本人が利用できるサービスがあるかどうかを含め、制度の案内やサービス事業所の情報提供などをしてくれます。お住まいの区に設置されていなくても、近隣地区からのご相談も可能です。



<相談するときは...>

どんなことが心配ですか？
行きたい場所は？
必要な支援内容が具体的にありますか？
公共交通機関を使うのであれば、
ルートのイメージがあると安心です。



■ 交通機関の料金割引



電車やバスなどの交通機関を利用する際に、**障害の手帳**によっては料金割引があります。お手持ちの手帳の種類によっては同行する介助の方も割引対象となることがあります。問い合わせ先は、それぞれの交通機関によって異なります。電車ならば**駅改札窓口**、バスならば**各事業者**、タクシーならば**タクシー協会**など、割引内容も各会社によって異なりますのでまずは直接問い合わせると良いでしょう。一部対象外もあります。

■ その他 交通に関するサービス



他にも、事前に登録、申請することで受けられるサービスがあります。
○障害のある本人が運転したり、同乗する場合の有料道路通行料金の割引
○福祉タクシー利用券の交付

については、横浜市では**窓口はお住まいの区福祉保健センター**となります。手帳によっては対象とならないこともありますので、事前にご相談されたほうが良いでしょう。

上記のようなサービスは、横浜市だけではなく、各自治体で同様のサービスがあることも多いので、一度お住まいの地域のサービスを確認してみるのはいかがでしょうか？