



ご挨拶

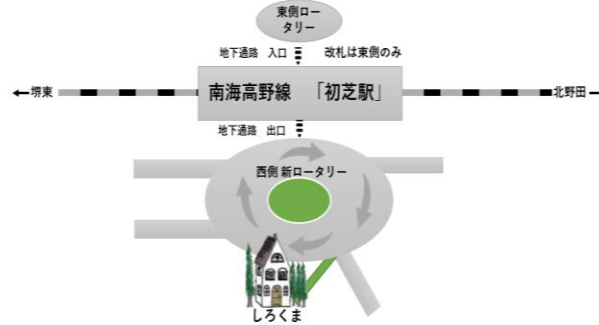
医療法人横敏会しろうくま 理事長  
よこうクリニック 院長  
横内 敏郎

一般大学を卒業し、企業で生き辛さを感じた私は、その後精神科医となりました。勤務医として10年、開業医として20数年間精神障がいの方達と接する中、彼らの人生の向上には単に医療だけではなく、生活面でのサポートが大切と感じています。

また約10数年前からは発達障がいの方達の診療が増加する中、単に診察室内のみでの医療の限界を痛感致しました。このため発達障がいの当事者の方へのグループワーク、発達障がいをお子様を持つパパとママのためのグループワークも開設致しました。このような生活面に踏み込んだアプローチを模索しつつ、この取り組みは現在も継続しております。

このように発達障がいの当事者や家族の方達とのふれあう中、当事者の方達の通所する施設が、必ずしも良いものではなく、スタッフも通所者の障がい特性を正しく認識出来ない現状を見る中、彼らが安心して通所できる居場所となるような施設を作りたいと考えようになりました。

就労を目指す方へは、特性と本人の希望に添った就職指導を、また引きこもり、他者との交流がなかった方には、社会参加の第一歩として安心して、通所できる環境を提供したいと念じています。世の中に背を向け、劣等感ばかりを感じていたかもしれない皆様が、少しでも前へ、そして上を向ける施設に、しろうくまがなればと願います。



自立訓練（生活訓練）施設  
医療法人横敏会 しろうくま  
HP <https://obin.jp/>  
E-mail  
[shirokuma8070@blue.plala.or.jp](mailto:shirokuma8070@blue.plala.or.jp)



〒599-8114  
大阪府堺市東区日置荘西町4-11-25  
電話 072-287-8070  
Fax 072-287-8071

南海高野線「初芝(はつしば)」駅下車  
徒歩2分

おうびんかい  
医療法人横敏会  
しろうくま

自立訓練（生活訓練）施設



しろうくまは大人の発達障がいの方の  
生活改善、社会復帰を目指します

## ご利用の前に

### 自立訓練（生活訓練）とはどのようなことをするのですか？

障がいのある人が住み慣れた地域で自立した生活を送るために必要な能力の訓練です。

しらくまでは特に発達障がいのある人の特性を意図したプログラムを通し、生活能力の維持や向上のために体験や学びの場を提供し支援しています。

障害者総合支援法に基づく福祉サービスの1つに自立訓練（生活訓練）があります。

その生活訓練において、しらくまでは様々なセッションを通し、自己理解を深め、毎日の生活に必要な生活能力に焦点を当て、スキルの習得をしながら自身の回復や自立した生活をめざします。

### どのような条件で利用できますか・

障がいを持ちながら、地域で自立した生活を送るために必要な生活能力の維持や向上を図りたい人が対象です。

ご利用対象年齢は18歳から64歳までの方です。

### どれくらいの期間、利用することができますか？

原則として最長24カ月です。

### 料金はかかるのですか？

原則として福祉サービスの利用料の1割をお支払いしていただきます。

ただし上限額があり、前年度の世帯収入によって¥0-～¥37,200-のお支払いになります。

お住いの市町村の障害福祉課でご確認ください。

\* 現在しらくまをご利用中の約9割の方が自己負担金¥0-で利用されています。

## 利用してみようと思ったら！

～ご利用までの流れ～

### Step1 ご見学・ご体験

まずはしらくま（☎072-287-8070）までご連絡下さい。ご利用の説明をさせていただきます。ご見学の日時を決め、ご希望であればプログラムの体験参加も可能です。

### Step2 申請

#### ・サービス受給者証

しらくまの利用をご希望されるならばサービスを受けるための受給者証の申請をお住いの市町村の障害福祉課等に行っていただきます。

なお、手続きの方法は市町村によって異なりますので詳しくは各市町村の障害福祉課等にお問い合わせ下さい。

#### ・申請時に必要な書類

障がいがあることを証明する書類（障害者手帳や医師の意見書）、マイナンバーなどが求められます。

各市町村によっては必要な書類が異なりますので詳しくは各市町村にお問い合わせ下さい。

\* 障害者手帳がなくても申請できますが医師の意見書が求められることがあります。

### Step3 認定調査・サービス利用計画

申請後は市町村の職員や相談支援事業所による障がいの状況の調査やサービス利用計画が作成されます。

\* ただし地域によってはセルフプラン（利用者自身、家族、支援者による計画書）で対応できる場合があります。

### Step4 サービス受給者証の発行

認定調査など経るため申請後約1～2ヶ月ほどかかります。

### Step5 ご利用開始

重要事項の説明を受け、ご契約を締結し、  
利用を開始します。

ご不明な点はしらくまスタッフまでお尋ねください！



## MENU

しらくまの強み・しらくまのメニュー

医

#### 専門医による講義と相談

発達障がいの専門医による講義が定期的に行われ、個別相談にも応じます。

社

#### 社会復帰支援

社会復帰を目指すためのコミュニケーショントレーニング 昭和大プログラムが行われています。

SST

#### SST普及協会認定講師による生活技能訓練

生活上の困難を改善するソーシャルスキルトレーニングを専門家講師の指導の元で行っています。

健

#### 看護師による健康相談

発達障がいについて経験豊富な看護師による健康相談が毎週行われています。

福

#### 福祉制度の学習

福祉制度の勉強会を随時行っています。

心

#### 臨床心理士によるワーク～自分について考える～

自分を知っていくことを通して、人とのつながり、社会の中で生きていく土台づくりをサポートします。

精

#### 精神保健福祉士の進行によるグループワーク

グループ体験を通じて各人の特性の理解を深め、問題解決、成長につながる経験を積み重ねていきます。

プ

#### 様々なプログラム

利用者の方々の得意を生かしたユニークなプログラム、スタッフによる楽しいプログラムが行われています。

連

#### 関係機関との連携

手帳取得や年金相談、就労についての助言等、必要に応じて関係機関と連携をとっています。訪問看護ステーション

しらくまは「訪問看護ステーションあしあと」（開所予定）と連携をとっています。

感

#### 感染対策

基本の対策に加え、毎日エアクリーニングを実施、また個々の利用者の方々に応じた感染対策を日々講じています。