

NotebookLM

家族内で完結させず、「外部資源につなぐ」ことが最優先です。



- 「どう動けばいいか分からない」状態のまま時間が経つと、家族全体の負担が増えやすくなります。
- 本人の就労準備は、家族の安心にも直結します。
- 段階的な社会参加と支援連携を同時に進めることが、解決への第一歩です。

NotebookLM

8050問題で起きやすい「孤立の悪循環」



家族が頑張って
抱え込む

本人が外部と
つながる機会が減る

支援につながらないまま、
家族の高齢化が進む

この悪循環を断つには、「誰が何を担うか」を整理し、
外部支援へ役割を移していく必要があります。

NotebookLM

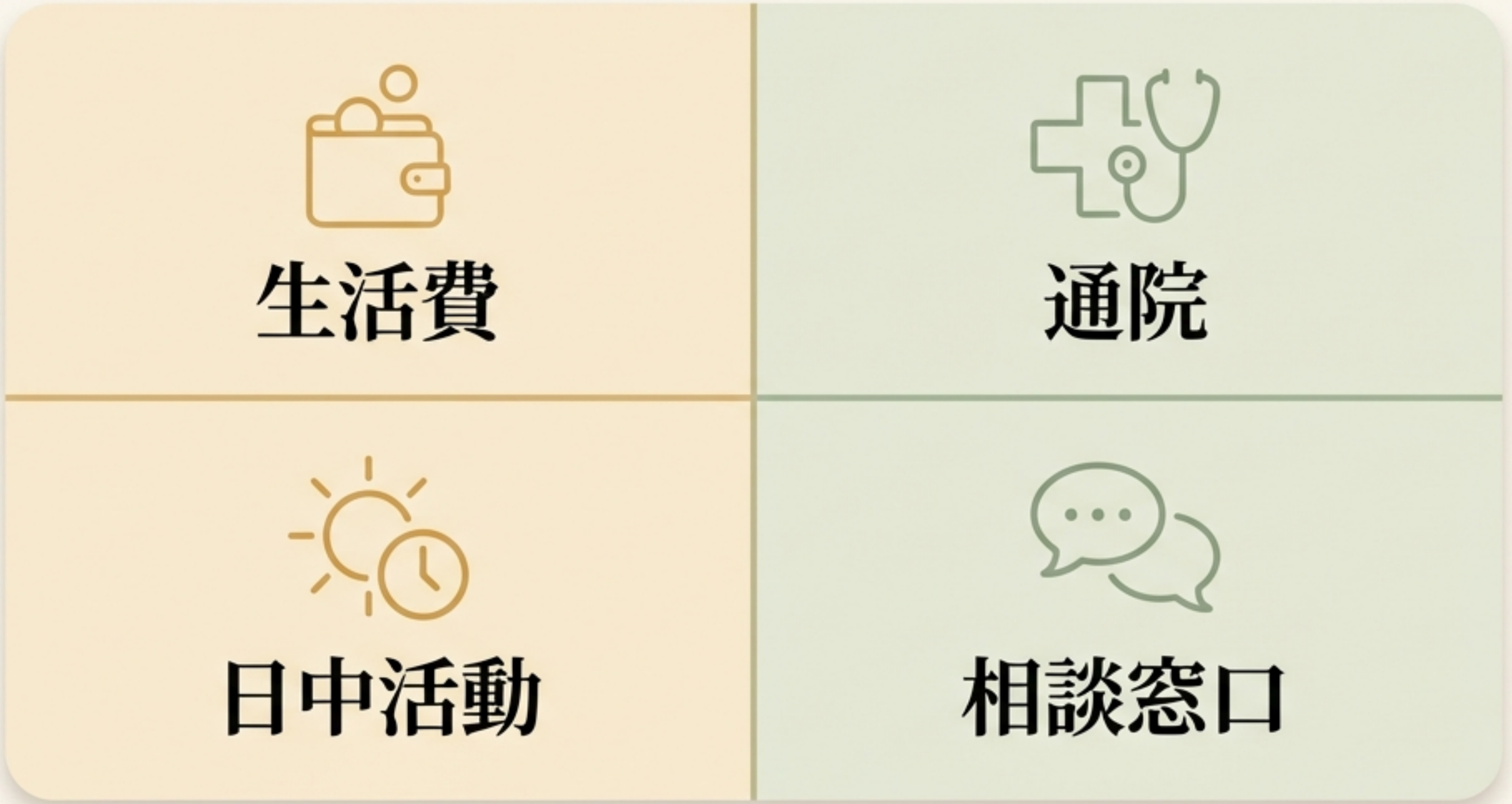
今、どこに負担がありますか？（セルフチェック）

- [ ] 家族だけで抱え込んでいる
- [ ] 支援先が分からず動けない
- [ ] 本人の社会参加を少しずつ進めたい
- [ ] 家族の負担も減らしたい

当てはまった項目は、次への調整材料になります。
1つでも見つかれば、**外部へ相談する十分な理由**です。

NotebookLM

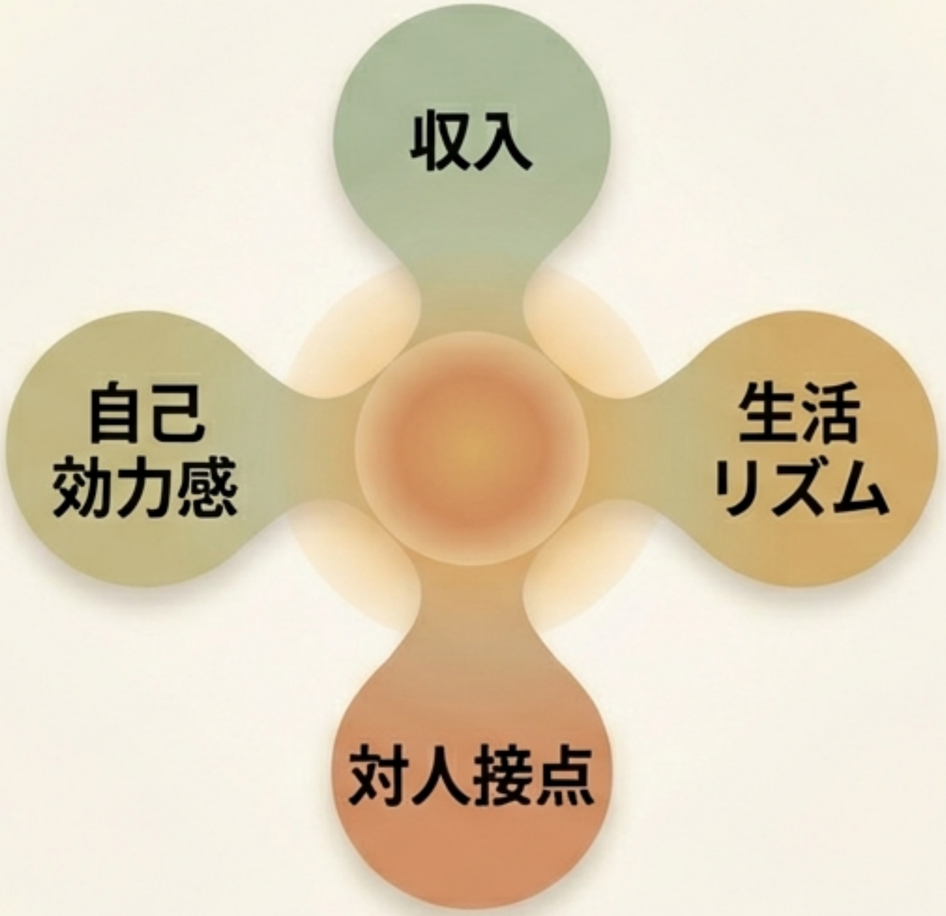
課題を「具体化」することが連携の第一歩



漠然とした不安のままにせず、この4点を可視化しましょう。
家族会議で課題を項目ごとに整理することが、支援機関につなぐ準備になります。

NotebookLM

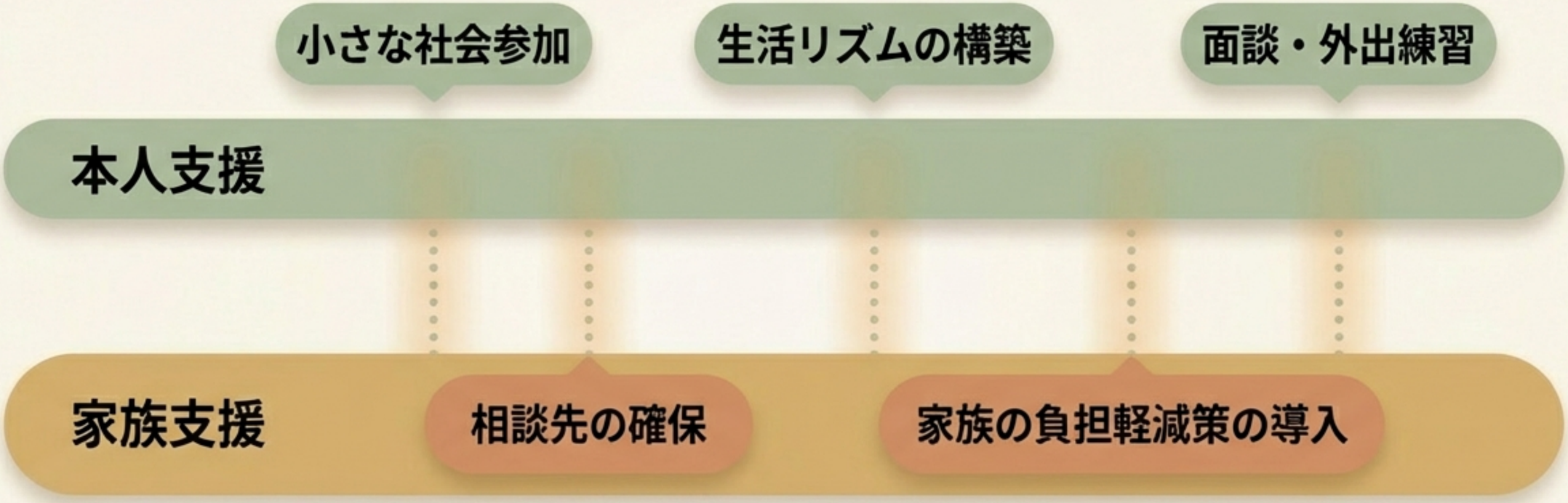
就労支援がもたらす「4つの回復」



最初から通所を目指す必要はありません。面談や短時間外出など、
ハードルを下げた段階設定から始めるケースも多くあります。

NotebookLM

「本人支援」と「家族支援」の並行アプローチ

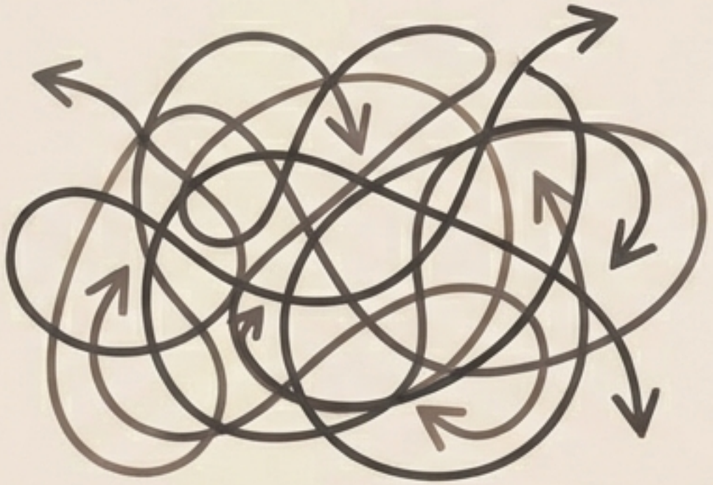


家族支援が整い安心感が生まれるほど、本人の支援も
安定して進みます。両輪で進めることが重要です。

NotebookLM

事例：家族負担の軽減と社会参加の両立

Before（悩み）



家族だけで対応。支援も
支援先が分からない状態が続く。

After（変化）



相談窓口を一本化。家族の負担が
軽減し、本人は短時間通所へ移行。

NotebookLM

アイデンド（就労継続支援B型）のアプローチ

- 一足飛びに就労を目指さず、現実的な段階支援を重視。
- 生活リズムの変化を確認しながら、無理のない通所設計へ調整。



支援員からのメッセージ

「8050問題は、家族だけで抱えるほど出口が見えにくくなります。外部につながること自体を、まず大きな前進として一緒に確認していきます。」

NotebookLM

最初の14日間：行動につなげる実践ステップ

1〜3日目：家族内で困りごとを共有する

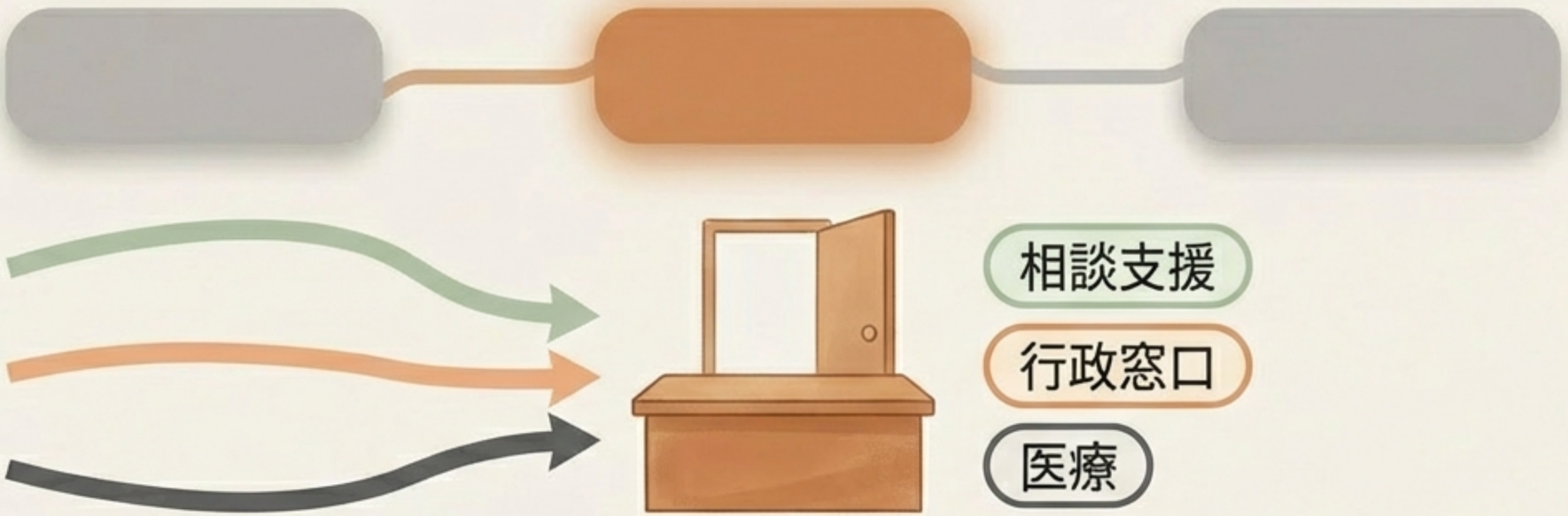


まずは家族内で困りごとを言語化し、優先順位を「3つ」に絞り込みます。

NotebookLM

最初の14日間：行動につなげる実践ステップ

4〜7日目：最初の「相談窓口」を一つ決める



混乱を防ぐため、最初に連絡する先を一つに絞ります。
ここが外部支援につなぐ“最初の窓口”となります。

NotebookLM

最初の14日間：行動につなげる実践ステップ

8〜14日目：本人と家族の「目標」を分ける

家族の困りごと：
介護、金銭、将来不安

本人の困りごと：
外出、就労、対人関係

外部に依頼すること：窓口と具体的な内容

**家族の負担を具体的に言語化できると、
支援チームはより明確に動きやすくなります。**

NotebookLM

よくあるご質問と壁の乗り越え方

Q. 本人が支援を拒否している場合は？

A. 説得より関係づくりを優先します。困りごとを1つだけ共有できる場を作ることが糸口になります。

Q. 高齢の親だけで手続きが難しいです。

A. 家族だけで抱え込まないでください。相談支援専門員や行政窓口に同席を依頼し、手続きを分担しましょう。

Q. 就労支援は早すぎませんか？

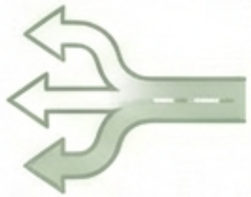
A. 早めに情報収集する方が選択肢を確保できます。利用開始を急ぐ必要はありません。

NotebookLM

まとめ：できる範囲から、現実的な変化を



1. 家族内完結をやめる



2. 窓口一本化で混乱を減らす



3. 小さな社会参加を継続する

「まずは相談窓口につながること」。それ自体が、
現状を変える最も現実的で確実な一歩です。

NotebookLM