あなたの世界を広げる「外出サポート」活用ガイド

移動支援・行動援護・同行援護のちがい、わかりますか？



IDEND

NotebookLM

「本当は、もっと出かけてみたい」

「休日に映画に行きたいけど、
一人では不安...」

「役所の手続きに行きたいけど、
道順がわからない...」



**そんな「行きたい」という気持ちを、
諦めていませんか？**

NotebookLM

その「不安」を「安心」に変える、福祉サービスがあります。



外出サポートは、
あなたの「余暇を楽しむ」ための
大切な権利です。

「移動支援」「行動援護」「同行援護」…少し複雑に聞こえるかもしれませんが、あなたに合ったサービスがきっと見つかります。 このガイドで、一つずつ見ていきましょう。

NotebookLM

３つの外出支援サービス。まずは全体像をつかみましょう。



移動支援（いどうしえん）

知的・精神障害のある方の、
休日の楽しみなどに。



行動援護（こうどうえんご）

行動に課題がある方への、
手厚いサポート。



同行援護（どうこうえんご）

視覚障害のある方の、
目の代わりになるサポート。

結論：障害の種別や目的に合わせて使い分けます。

NotebookLM

ひと目でわかる！３つのサービス徹底比較

サービス名	対象者	特徴	根拠
移動支援 （いどうしえん）	知的・精神・身体障害児者 （自治体による）	余暇活動や社会参加など、 比較的幅広く使える。	地域生活支援事業 （自治体）
行動援護 （こうどうえんご）	知的・精神障害で、行動上の課題（パニック等）がある方	外出前後の準備や、行動の予防的対応も含む手厚い支援。	障害者総合支援法 （国）
同行援護 （どうこうえんご）	視覚障害により移動が困難な方	視覚的情報の提供（代筆・代読）や移動の援護。	障害者総合支援法 （国）

Point!

アイデンドのようなB型事業所の利用者さんの多くが、
休日の楽しみに利用するのは**「移動支援」**です。

NotebookLM

もっと詳しく！「移動支援」で、できること・できないこと

○ こんな目的で使えます

- ✓ **余暇活動:** 映画、カラオケ、ボウリング、プール、コンサート
- ✓ **社会参加:** 役所の手続き、選挙の投票、銀行、理美容院
- ✓ **買い物:** 日用品や趣味のもののショッピング

× 原則、対象外となること

- ✗ **経済活動:** 通勤・通学など
- ✗ **特定の活動:** 宗教・政治活動
- ✗ **射幸心をあおる行為:** パチンコなど
- ✗ **長期間:** 宿泊を伴う旅行

※ルールは市区町村によって異なります。これは一般的な例です。

NotebookLM

気になる利用料金について

実質０円



原則は費用の1割負担ですが、所得に応じて月ごとの負担上限額が決められています。
この仕組みにより、多くの方が自己負担なし（0円）で利用されています。

NotebookLM

ご注意：自己負担になる費用もあります

ヘルパーさんの費用はかかりませんが、外出先で発生する「実費」は利用者の負担となります。



ヘルパーさんの交通費
（電車賃、バス代など）



映画館やコンサートなどの
入場料



外出先での飲食代

友達と出かける時と同じように、自分とヘルパーさん二人の
費用を支払う、とイメージしてください。

NotebookLM

利用開始までの４ステップ

1
申請
お住まいの市区町村の窓口で
「移動支援を使いたい」と伝えます。



2
決定
支給量（月に使える時間）が決まり、
「受給者証」が発行されます。



3
契約
移動支援サービスを提供している事業所
（ヘルパーステーション）を選び、契約します。



4
予約
ヘルパーさんと出かけたい日時を
事業所に連絡して、予約を取ります。



NotebookLM

Q&A：毎月、何時間くらい使えますか？

自治体の判定によりますが、月10時間～30時間程度の支給量となる方が多いです。



ワンポイントアドバイス

申請の際に、なぜ、どのくらい外出サポートが必要なのか（例：「月に2回、リフレッシュのために買い物に行きたい」など）を具体的に説明することで、必要な時間数が認められやすくなる場合があります。

NotebookLM

利用者さんの声：Sさん（30代・女性）のケース

Before（状況）

人混みが苦手で、休日は家に引きこもりがちでした。



Action（利用）

「移動支援」を使い、月に2回、ヘルパーさんと一緒に大好きなアニメショップへ買い物に行くことを始めました。

After（変化）

「何かあってもヘルパーさんが助けてくれる」という安心感で、心から外出を楽しめるように。B型事業所での作業へのモチベーションも上がりました。

NotebookLM

外出支援は、単なる「移動」のためだけではありません。



社会とつながる



楽しみを見つける



リフレッシュする

あなたの毎日を、もっと豊かにするための大切な手段です。

NotebookLM

アイデンドが、あなたの「やってみたい」を応援します。

アイデンドでは、余暇活動の充実も、仕事を長く続けるために非常に重要だと考えています。



How We Support You

- 情報提供：あなたの地域で利用できる移動支援事業所の情報をお伝えします。
- スケジュール調整：通所日と移動支援の利用日が重ならないよう、一緒にスケジュールを考えます。

NotebookLM

スタッフからのメッセージ



「『休日にしっかりリフレッシュすること』は、
良い仕事をするための基本です。
移動支援は、自分の世界を広げる絶好のチャンス。
ヘルパーさんとの会話は、コミュニケーションの
練習にもなりますよ。」

NotebookLM

よくあるご質問：「親の送迎があるのですが、使えますか？」

はい、もちろん使えます。

- むしろ、私たちは**積極的な利用をお勧めしています**。
- 親御さんが元気なうちからヘルパーさんの利用に慣れておくことは、「親亡き後」の生活を見据えた、とても大切な準備になります。



NotebookLM

「こんなことを聞いてもいいのかな？」

どんな小さなことでも構いません。
あなたの不安や疑問に、私たちが寄り添います。
相談はすべて無料です。

まずは一歩、踏出してみませんか？

アイデンド八戸	0178-32-0617（平日9-17時）
アイデンド十和田	0176-58-6257（平日9-17時）
manaby CREATORS 八戸	0178-51-8951（平日9-17時）

NotebookLM