

奄美地区 障がいがある方の 一人暮らしガイドブック

～ 部屋探しと生活のルールとマナー ～

一人暮らしに必要な知識を身につけよう

賃貸借契約を学ぶ

金銭管理を学ぶ

生活マナーを学ぶ

障がい福祉の支援を知る



実家から一人暮らしへ、退院して一人暮らしへ・・・など、ひとそれぞれの理由や夢、希望の実現のため、望む暮らしがあります。

この冊子は、借りる側の手引きです。それとともに不動産屋さん家主さんのような貸主の方にむけても、地域にさまざまな支援があることをご理解いただけるように作成しました。



これから一人暮らしを 始めるみなさんへ



新しい環境で、新たな生活が始まります。

いろいろなことを自分の責任で決めていかなければなりません。

この冊子は、これから一人暮らしを始めるみなさんに向けて「部屋探しの流れ」「賃貸借契約」「金銭管理」「生活マナー」の基礎知識について紹介しています。

また、お部屋を借りる人、貸す人の立場になり、不安が少しでも軽減できるように、地域の福祉に関する支援なども紹介しています。

あなたや、あなたの家族が 安心して生活するために

わからないことや、困ったことがあれば、

この冊子を読み返したり、

病院・施設や支援機関などの担当者に相談してください。

奄美地区 障がいがある方の「一人暮らしガイドブック」目次

① 一人暮らしの心構え	2
② 部屋探しの流れ	3
Step 1 情報を収集して予算を立てよう	
Step 2 不動産屋さんに行こう（相談しよう）	
Step 3 物件を見学しよう	
Step 4 契約し入居する	
③ 賃貸借契約の基礎知識	9
Check 1 賃貸借契約とは	
Check 2 契約手続き流れ	
Check 3 部屋を借りるうえでのルール	
Check 4 退去手続き	
④ 金銭管理の基礎知識	11
Check 1 一人暮らしを始める時にかかる費用	
Check 2 ひと月の生活費のめやすを知る！	
Check 3 自分のお金の使い方を知る	
Check 4 節約の工夫！	
⑤ 生活マナーの基礎知識	16
Check 1 ゴミの出し方を知ろう！	
Check 2 共有部分はみんなのもの	
Check 3 近所付き合いについて	
Check 4 退去するときのマナー	
Check 5 こんなときどうする？～緊急時・災害時の備え	
⑥ 資料編	20
資料 1 契約に関する基本用語	
資料 2 不動産屋さんや家主さんが不安なこと	
資料 3 障がいがある方への支援について、知ってほしいこと（生活サポートシート）	
資料 4 困ったときの相談先	
資料 5 公営住宅の問い合わせ（申込）	
資料 6 かごしまセーフティーネット住宅協力店	
資料 7 家賃債務保証会社とは	
・あなたの生活便利帳	

①一人暮らしの心構え

一人暮らしになって何が変わるの？

はじめての一人暮らしは「誰からも干渉されずに自由を手に入れられる！」と開放感や希望でいっぱい。でも、現実は本当にそうでしょうか？

実家（施設や入院生活）と一人暮らしの違いについて、具体的な例を挙げて比較してみましょう。



実家暮らし等
(施設・入院生活等)

1. 法律や契約などを意識せずに生活していた
2. 食費や光熱費などの生活費は家族と一緒に
3. 部屋で少々騒いでもわがママが許された

ガス 電気
水道

一人暮らし

1. 自分で契約（約束）・法律を守る義務を負う
2. 自分で支払いをする責任をもつ
3. 迷惑行為は近隣住民や家主さんとの関係を損ねることになる

つまり、一人暮らしをするには、

「社会人としての^{せきにんかん}責任感」が必要なのです。

②部屋探しの流れ

Step1 情報を収集して予算を立てよう

一人暮らしをスタートするためには、どのような準備が必要でしょうか。家族や支援者と相談をして、しっかりとした計画を立てましょう。

◎調べる（情報収集）

インターネットや新聞広告、不動産屋さんの物件情報などを活用して、できるだけ多くの情報を集めましょう。集めていくうちに、地域ごとの家賃相場、不動産屋さんの特徴や違いが見えてきます。情報を集めるときには、支援者へ相談し協力してもらいましょう。

◎どこに住む？（住む場所を選ぶ）

住みたい地域の希望がある人もいますが、交通費の負担や通所、通院、買い物に便利な場所を選ぶようにしましょう。

◎家賃はいくらかかる？（予算を立てる）

自分の収入から、「月々いくらまでなら無理なく家賃を払えるか」を考え、家賃の目安を決めましょう。また、入居時に必要なお金には敷金（保証金）などの一時金や不動産屋さんへの仲介手数料（家賃の1ヶ月分+消費税）のほか、引っ越し費用、新生活のための家具や家電の購入費も必要です。しっかりと資金計画を立てましょう。
※奄美市生活保護の一人暮らしの家賃基準は31,500円です。

◎優先順位を決める？（希望条件の整理）

情報を収集する際に、「静かな環境が良い」とか「日当たりが良い部屋」といった希望があるでしょう。希望条件に優先順位をつけておきましょう。

部屋を借りるときに決めておくべき 主な条件チェックリスト

- 家賃（自分が継続的に無理なく払える金額かどうか など）
- 入居希望日
- 通所、通院時間（〇分以内など）
- 希望する地域
- 最寄りのバス停からの距離（徒歩〇分以内 など）
- 周辺環境（静かな環境、商店街が近くにある など）
- 建物の構造の種類（アパート、マンション、木造 など）
- 住居の間取り・広さ（〇畳、〇㎡以上 など）
- 住居の設備（トイレ、お風呂、雨戸があるか など）
- 居住の階数（1階か2階以上か など）
- 住居の位置、日当たり（角部屋、方角、風通し など）
- その他（ペット可 遮音性はどうか など）

条件チェックリストから何を優先する？
自分の優先順位を決めましょう！！

1	
2	
3	
4	
5	



Step 2 不動産屋さんに行こう (相談しよう)



◎探してもらう（部屋探し）

住むエリアや予算、間取り、設備など、ある程度の希望条件が決まったら、不動産屋さん実際に足を運び、部屋を探してもらいましょう。最適な物件を紹介してもらうために、希望条件をできるだけ詳しく伝えることが大切です。家族や支援者と一緒に行くと安心です。

◎相談する（不安・わからないことを解消）

部屋の賃貸情報は専門用語も多く、自分で情報収集していて、わからないことや、自分に合うのはどういう部屋なのか迷うこともあると思います。わからないことや不安に思うことがあったら、その場で質問して解決しておきましょう。事前に電話で来店予約をしてから足を運べば、時間をとって相談に乗ってくれるはずですよ。

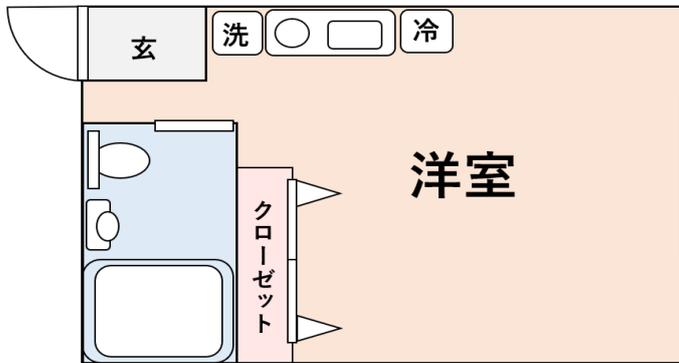
不動産屋さんに行くときには、家族や支援者と一緒に行きましょう。

一緒に行く人 _____

間取り図の見方

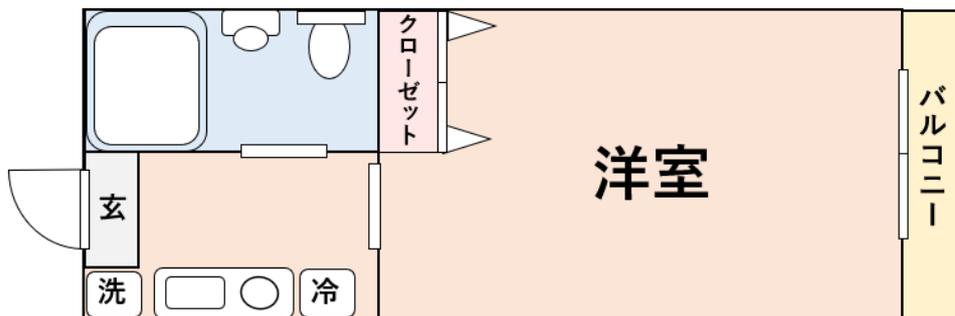
1R (ワンルーム)

部屋とキッチンが仕切られていないタイプ



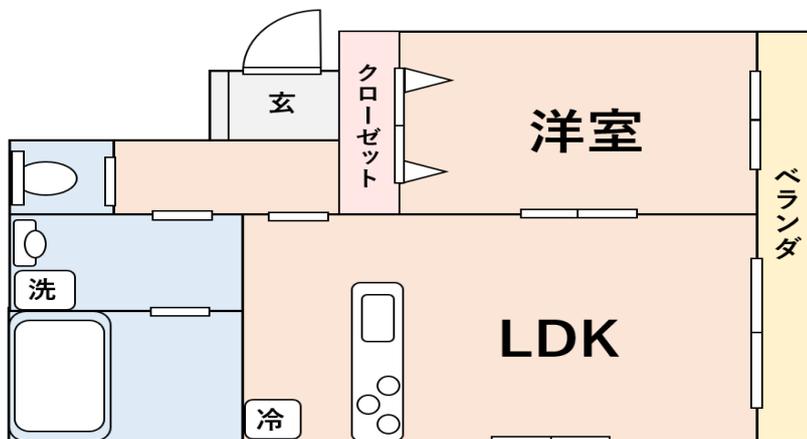
1K (ワンケー)

部屋とキッチンが仕切られているタイプ



1LDK (ワンエルディーケー)

部屋とリビングダイニングキッチンが仕切られているタイプ



Step 3 物件を見学しよう

◎歩く（周辺環境をチェック）

気に入った部屋を絞り込んだら、物件に実際に足を運んでみましょう。近所に何があるか、夜道も安全かなど、住む時をイメージしながら周辺環境もチェックしましょう。

◎見る（希望する部屋の内部確認）

間取り、広さ、設備、日当たりなどを確認し、その部屋での生活を具体的にイメージすることが大切です。一度の見学だけで済ませず、複数回、それも時間帯を変えて足を運ぶことをおすすめします。思わぬ見落としや時間帯によって日当たりや騒音状況が異なることがあります。

壊れている場所や気になる場所があれば不動産屋さんの方に伝えましょう。

物件下見時のチェックリスト

- 収納スペースの確認（広さや使い勝手 など）
- 水回りの確認（水漏れ、水の流れがスムーズか など）
- 室内外の設備
（例：エアコン 室外機 雨戸など）
- 壁の確認（汚れや傷がないか など）
- 携帯電話の電波確認（圏外でないか など）



Step 4 けいやく 契約し入居する

◎契約内容を確認（契約前に「じゅうようじこう重要事項の説明」を受ける）

部屋が決まったら「入居申込書」を不動産屋さんに提出し、家主さんから賃貸契約の事前の承諾を得ます。その上で、不動産屋さんから重要事項の説明を受け、内容を確認して、賃貸借契約を結ぶことになります。

※保証人に関する確認を行う。

- ・何人必要か？
- ・保証人が仕事をしてなくてもいいか？
- ・島外在住の人でもいいか？



◎入居する（部屋の現状確認）

部屋の鍵を受け取る際には、家主さんの立ち合いのもとで部屋の現状確認を行います。退去時のトラブル防止のため、しっかり確認しましょう。

契約時の基本的な必要書類（例）

必要書類の提示については、不動産屋さんの指示に従ってください。

●契約者が用意する書類

じゅうみんひょう住民票（発行から3ヶ月以内のもの）など条件がある場合あり

ほんにんかくにんしよるい本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード、保険証 など）

いんかん印鑑（実印または認印 スタンプタイプは不可の場合が多い）

●連帯保証人に用意してもらう書類

いんかんしようめいしよ印鑑証明書

れんたいほしようにんしようだくしよ連帯保証人承諾書

しようにゆうしようめいしよ収入証明書



ちんたいしゃくけいやく ③ 賃貸借契約の基礎知識

部屋を借りて一人暮らしをする大切な第一歩が契約です。

Check1

ちんたいしゃくけいやく 賃貸借契約とは



貸主と借主で行う約束事です。部屋などの賃貸物件を借りるために作成する契約書のことを賃貸借契約といいます。契約期間や家賃、敷金、礼金、退去時の敷金の清算などの条件を事前に確認しておきましょう。

Check2

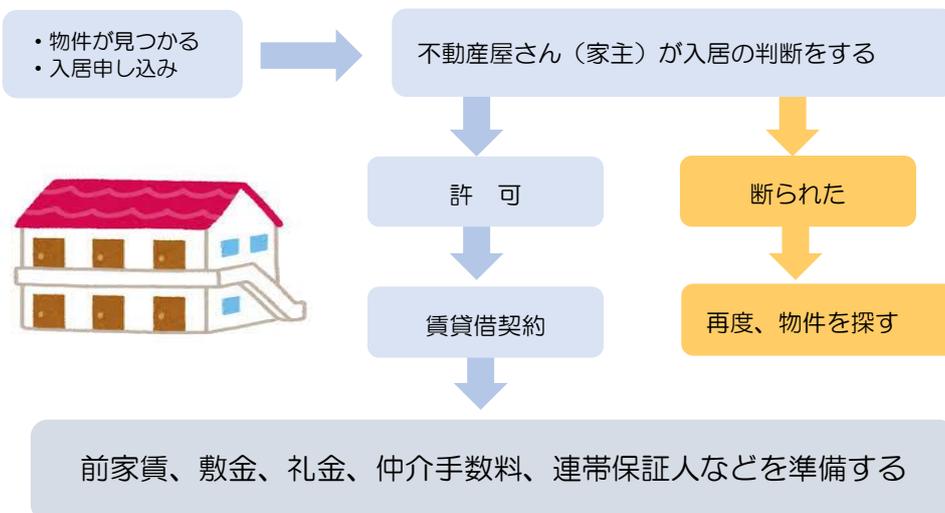
契約手続きの流れ



◎入居申し込みについて

希望する条件の部屋や家屋が見つかったら、入居申し込みを行い不動産屋さんや家主さんなどにより入居の可否を判断してもらうことになります。

入居の許可が出たら、契約に進みます。ほとんどの場合、家賃のほかに敷金・礼金・仲介手数料などの別途費用が発生し、れんたいほしょうにん連帯保証人も必要となります。



やちんさいむほしやうせいど

◎家賃債務保証制度について

連帯保証人を頼める人がいない場合は、家賃債務保証制度が使えないか不動産屋さん相談しましょう。保証会社に支払う保証料や事前審査が必要となります。

じゅうようじこうせつめいしょ

◎契約には重要事項説明書があります



契約とは、約束が守られなかった場合は、約束事を守る（実行する）ことや、損害を賠償しなければならないことがあります。部屋を借りるときは、ちんたいいしゃく賃貸借けいやくしょ契約書の内容を確認し、理解することが大切です。

入居が決定したら、重要事項説明書で物件の状況や内容について十分な説明を受けた後、契約書を作成し契約を行います。



Check 3 部屋を借りるうえでのルール

これから生活していく賃貸の部屋・家屋は、お金を払って他者から借りる物件であり貸主の財産です。大切に使いましょう。

- ・家賃は約束した期日までに支払います。
- ・支払いが遅れる場合は、事前に不動産屋さんや家主さんに連絡し了解を得ます。
- ・家賃の支払いは口座振替にすると便利です。



Check 4 退去手続き

賃貸物件を退去することが決まったら、契約書の通り不動産屋さんや家主さんに退去日を連絡します。

- ・入居後に生じた部屋の傷や汚れを貸主の立ち合いで確認します。
- ・傷や汚れを確認した上で、敷金からげんじょうかいふく原状回復のための補修費用が差し引かれたり、場合によっては追加負担を求められることがあります。
- ・げんじょうかいふく原状回復についてはトラブルになりやすいため、入居時の契約の段階でよく確認しておきましょう。

④金銭管理の基礎知識

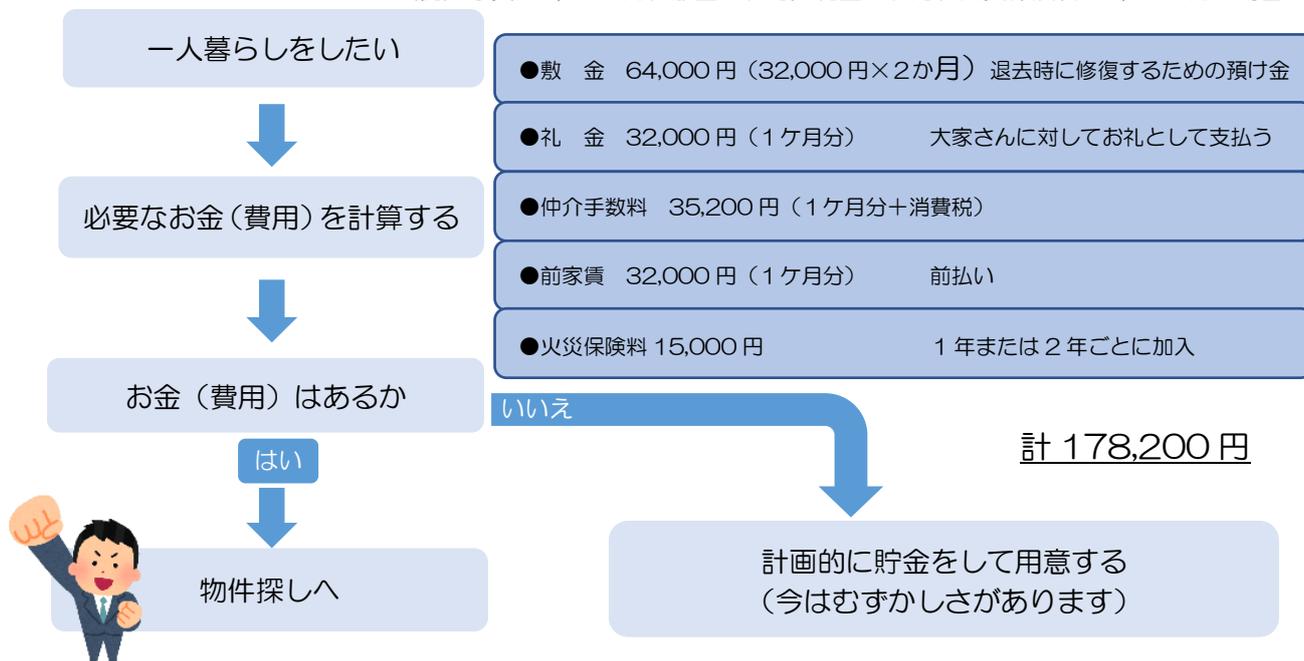
一人暮らしは、自立への第一歩

「入るお金」と、「出るお金」のバランス

無計画にお金をつかっていると…お金が足りなくなり、食べること、やりたいことを我慢することになります。一人暮らしには、何にどのくらいお金が必要なのか確認していきましょう。

Check 1 一人暮らしを始める時にかかる費用

(例) 家賃 32,000 円、敷金 2ヶ月、礼金 1ヶ月、火災保険料 15,000 円の場合



※家賃のめやす (自分の収入の 3 分の 1) _____ 円

■引っ越し代、生活用品の購入

引っ越し業者に頼んだ場合、荷物や距離で違いますが、3~6万円程度です。新居が決まったら早めに見積もりを手配します。必要最低限のものを新品で購入した場合、めやすとして20万円程度かかると考えましょう。

~~ 私が必要なもののリスト ~~

冷蔵庫	円	布団	円
洗濯機	円	ガスコンロ台	円
テレビ	円	カーテン	円
電子レンジ	円		



計 _____ 円

■当地域の『リサイクル販売店』



リサイクルショップ マルタニ	奄美市名瀬港町11-1	0997-52-3883
ねこのて(朝仁店)	奄美市名瀬朝仁町30-16	0120-530-941 0997-53-3222
リサイクルショップ 長浜	奄美市名瀬長浜町10-5	0997-52-6934

■奄美地域の家賃のめやす(ワンルーム)

広さ	間取り	家賃	管理費	敷金	礼金
39㎡	1DK	35,000		3ヶ月	1ヶ月
36㎡	1DK	35,000	2,000	1ヶ月	1ヶ月
—	2DK	32,000		2ヶ月	1ヶ月
—	2K	30,000		2ヶ月	1ヶ月

※管理費や一時金は、必要のない場合もあります。

Check2 ひと月の生活費のめやすを知る！

収入（入るお金）は給料、工賃、障害年金など
だいたい決まっています。

入るお金を上手に振り分けて、
支出のめやすを書き出してみましょう。



自分の生活費を計算してみよう

収入（入るお金）		支出（出ていく必要なお金）	
		家賃	
		食費（1日 円）	
		電気代	
		ガス代	
		水道代	
		携帯電話利用料	
		交通費	
		交際費	
		その他（タバコなど）	
		貯金や予備（医療など）	
合計		合計	



洗濯機がこわれた・・・
など、急な出費の備えを
しておくとう安心ですね。

Check 3 自分のお金の使い方を知る

■チェックシートで確認しよう！

自分自身の金銭管理能力がどれくらいあるかを知りましょう。

さあ、あなたは「はい」が多い？ それとも「いいえ」が多い？

① ほしくなったら我慢ができません買ってしまふ	はい	•	いいえ
② つい見栄をはってしまふ	はい	•	いいえ
③ 計算は面倒くさくて苦手	はい	•	いいえ
④ 将来の目標がない	はい	•	いいえ
⑤ 本や新聞を読むことがない	はい	•	いいえ
⑥ 困ったときは親がなんとかしてくれると思う	はい	•	いいえ
⑦ ATMの手数料は気にしない	はい	•	いいえ
⑧ いまの貯蓄額を知らない	はい	•	いいえ
⑨ 毎月いくら使っているか知らない	はい	•	いいえ
⑩ 誘われたら断らない（断れない）	はい	•	いいえ



「はい」が3つ以上あるあなたは**黄色信号!**
計画的に使う習慣を身につけましょう。

Check 4 節約の工夫！

■毎月の食費や生活費はどのくらいかかるかな？

- お金がたまっていないのは、入ったお金を全部使っているからです。



■借金をしない！

- 「収入の範囲内でやりくりする」のが家計管理です。
- 友達などからお金を借りたりするのはやめましょう。
- ほしいものがあれば、お金をためてから買う習慣をつけましょう。



■計画的な使い方を身につけよう

- ためるコツは、毎月無理のない金額を決めて、残りで生活を！
- 「収入からためる分のお金を引いて、食費や生活費の支出」という“先取り貯蓄”！

■急な出費に備える

- 突然、洗濯機がこわれた、電子レンジがこわれた・・・
- 思いもよらぬ病気やケガをすることも・・・



■節約の工夫 ～食費～

- スーパーの値下げタイムや割引の情報もチェックしよう。(お得！)
- ご飯やお肉を小分けにして冷凍しておこう。



■節約の工夫 ～電気代～

- 使わない電化製品はこまめにコンセントを抜いておこう
ドライヤー、充電器、電気ストーブ、こたつ、扇風機など

■節約の工夫 ～水道代～

- 水の出っぱなしをしないように意識しよう
歯を磨くとき、お茶碗を洗う時など



⑤生活マナーの基礎知識

責任ある社会人としてのマナーについて学んでいきましょう



Check1 ゴミの出し方を知ろう！

ごみの分類や出し方は、それぞれの市町村で変わります。今回は、主に奄美市のごみの分類について紹介します。役所でゴミ収集カレンダーやパンフレットをもらい、ゴミの出し方や出す曜日を覚えましょう。

◎種類ごとに決められた場所に、朝8時30分までに出しましょう！

- 1 燃えるゴミ→黄色のゴミぶくろ（紙類、生ごみなど）
- 2 燃えないゴミ→青色のゴミぶくろ
⚠️ ゴミぶくろに入りきれない大きさの物は粗大ゴミになります。
- 3 資源物（ペットボトルやビン類、ダンボールや新聞、その他の紙類等、それぞれ決まりがあります。
- 4 30センチを超えるゴミは粗大ごみです。奄美市は粗大ごみは収集していないので、名瀬クリーンセンターに直接持っていか、一般廃棄物運搬業者に持って行ってもらいましょう。



Check2 共有部分はみんなのもの

- 共用部分に私物を置かない
- 集合住宅の廊下などは住民のみんなが利用する共用の場所です。
- きれいに使うようにしましょう。

◎自分の部屋の前に荷物を置くと廊下の通行の邪魔になり、他の住民に迷惑をかけることとなります。

Check3 近所つきあいについて

- あいさつをしよう
ご近所さんへのあいさつは自分からするようにしましょう。
良い人間関係を作り、安全・防犯に大きなプラスになります。
- 騒音そごおんが気になる
あまりにも大きくて気になるときは不動産屋さんを通し伝えるようにしましょう。
自分も気を付けましょう。



Check 4 退去するときのマナー



◎引っ越すときはきれいに

- 部屋を引っ越すときは契約時の約束に従ってすべて片付けます。
 - キッチン、浴室、洗面所、トイレなどもきれいにしてから家主さんに返します。
- ☆引っ越すときは、家を借りはじめた時の状態にもどすことが原則です。

Check 5

こんなときどうする？

～^{きんきゅうじ}緊急時・^{さいがいじ}災害時の^{そな}備え～



◎地震

- 丈夫な机やテーブルなどの下に身をかかし、落下物などから頭部を保護します。
- 慌てて外に飛び出さず、テレビやラジオ、インターネットなどで情報を確認して、冷静に行動することが大切です。 (津波情報にも注意が必要です！)

◎大雨・台風

- 気象情報、避難場所、ハザードマップの危険箇所を確認しておきます。
- 台風の前後は船が止まる可能性が高いので、数日分の買い物を事前にしておきましょう。



◎ あなたの^{ちより}最寄りの^{ひなんばしょ}避難場所や^{ひなんしゆだん}避難手段を事前に確認しておきましょう！

^{ひなんばしょ}
(避難場所)

^{ひなんしゆだん}
(避難手段)

◎災害用伝言ダイヤル・災害用伝言版サービスの確認

- 災害時には、回線が混雑して電話がつながらないことがあります。
- NTTの災害用伝言ダイヤル「^い1^な7^い1」に電話しましょう。
- NTT以外の携帯電話会社からも利用できます。

こちらは災害用伝言
ダイヤルセンターで



◎カギの紛失^{ふんしつ}



- カギの紛失は、盗難の被害にあう可能性があります。
- すぐに不動産屋さんや家主さんに連絡をしてください。

【トラブルがおきたときの相談先】

(担当者)

(連絡先)

◎水漏れ^{みずも}



- 水回りのトラブルは、階下の住人にも迷惑をかけてしまいます。
- 床下まで水が浸透している場合は、不動産屋さんや家主さんにも連絡します。

◎停電



- 自分の部屋だけが停電の場合、ブレーカーが切れていないか確認しましょう。
- 再び切れるようなら漏電^{ろうでん}の可能性もあるので、電力会社に連絡してください。

◎ガスもれ

ガスの元栓よし!



- ガス臭いと感じたら窓や戸を開け、ガスの元栓を閉めます。
- 爆発を防ぐため、換気扇や照明はつけず、すぐにガス会社へ連絡します。

	会社名	電話番号
水道局		
電力会社		
ガス会社		

あくどくかんゆう しょうほう しゅうきょうかんゆうたいさく
◎悪徳勧誘・商法、宗教勧誘対策

⚠訪問の場合

- ・チャイムが鳴ってもすぐには出ないという用心が必要です。
- ・特に女性の場合は、一人暮らしとわからないように、郵便受けの表示は姓のみにしましょう。

⚠電話の場合

- ・電話番号やメールアドレスをむやみに他人に教えない、返信しない。
- ・電話をとったら、「誰か？何の用か？」はっきりさせましょう。



「おかしいな？」と思ったら、
支援者や身近な頼れる人にすぐ相談しましょう！

◎悪徳商法にひっかかってしまったと思ったら…

- ・クーリングオフ制度を利用する。
(訪問販売や、電話勧誘、キャッチセールスなどで申し込んだ契約を、一定期間内であれば、無条件で撤回または解除できる法制度です。)
- ・クーリングオフを希望する際は、できる限り早く、市役所などの公的機関や消費者センターなどに相談しましょう。

国民生活センターホームページ : <http://www.kokusen.go.jp/>
消費者ホットライン(電話) : 188 (いやや) ※局番なし
大島支庁大島消費生活相談所 : 0997-52-0999
奄美市消費者センター : 0997-52-1111
大和村住民税務課生活係 : 0997-57-2111
宇検村企画観光課 : 0997-67-2211
瀬戸内町商工観光課商工労政係 : 0997-72-1115
龍郷町町民税務課町民係 : 0997-62-3111

⑥資料編

「借りる人」「貸す人」の安心のために大事なこと

- 賃貸物件を貸すことについて、不動産屋さんや家主さんが持つ不安って何だろう？
- 借りる人は、不動産屋さんや家主さんの不安について知ることが大事です。
- 不動産屋さんや家主さんへ、障害福祉の支援（人的資源やサービス）をご紹介します。

はじめに、部屋を借りる際の契約に関する基本用語についてご説明します。

資料1 契約に関する基本用語

■ちんたいしやくけいやくしょ賃貸借契約書

賃貸物件を借りるための契約書です。契約期間、家賃、礼金、敷金、支払い方法、物件の修繕時の負担確認、退去時の敷金の精算などの条件を必ず確認しましょう。

■じゅうようじこうせつめいしょ重要事項説明書

貸主は借主と契約する前にこの書面を借主に渡して説明する義務があります。記載された内容に疑問や不明の点があればしっかり確認しましょう。

■れんたいほしょうにん連帯保証人

借主が家賃を払わないなどの問題を起こした場合、借主に代わって責任を負う人のことです。家を借りる場合はほとんどの場合連帯保証人が必要となりますので、連帯保証人を引き受けてくれる方を探してお願いします。

■しききん敷金(保証金)

契約時に借主が貸主に対して担保として預ける金銭のことで、家賃不払いや破損した備品の修繕費用に充てられます。

■敷金(保証金)以外の一時金

家賃以外に、新規契約や契約延長の際などにれいきん礼金、こうしんりょう更新料の名称で支払いが求められる金銭があります。これらは、契約書に明確な記載があります。

■^{きょうえきひ}共益費(管理費)

集合住宅には廊下、階段など居住者が共同で使用するスペースがあり、これを「共用部分」と呼びます。その部分の維持管理（掃除や補修）のための費用のことです。

■^{かさいほけん}火災保険(家財保険)

不慮の事故により生じた経済的損失を補償するとともに、日常生活に伴う賠償責任を補償することを目的とした保険です。契約で加入が義務付けられていることがあります。

資料2 不動産屋さんや家主さんが不安なこと

■家賃の滞納はないだろうか（期日までの支払い）

家賃は前払いです。翌月の家賃は前月末までに支払います。お部屋は借りているものです。金銭管理が苦手な人は、相談支援専門員や身近な支援者へ相談しましょう。

■支援者がいるのか

障がいがあっても、地域で当たり前の生活ができるように、「住まいを貸す人と借りる人」、お互いが理解して協力する関係をつくっていきましょう。支援者がいることを事前に話しておくとう理解が得られるでしょう。（個人情報保護は厳守します）

■トラブルをおこさないか（マナーやルールを守ってほしい）

ゴミの分別や出し方、廊下や階段など共有部分の使い方、自分も周りの人も気持ちよく、安全、安心な暮らしができるように日頃から気を付けましょう。

■緊急時に連絡できる人がいるか

不動産屋さんや家主さんは、本人が困っている（体調が悪い等）状況のとき、連絡がとれる人、対応してくれる支援者はいるのかな？と困ることがあります。

どんなときに、どこに連絡すればよいのか伝えておきましょう。



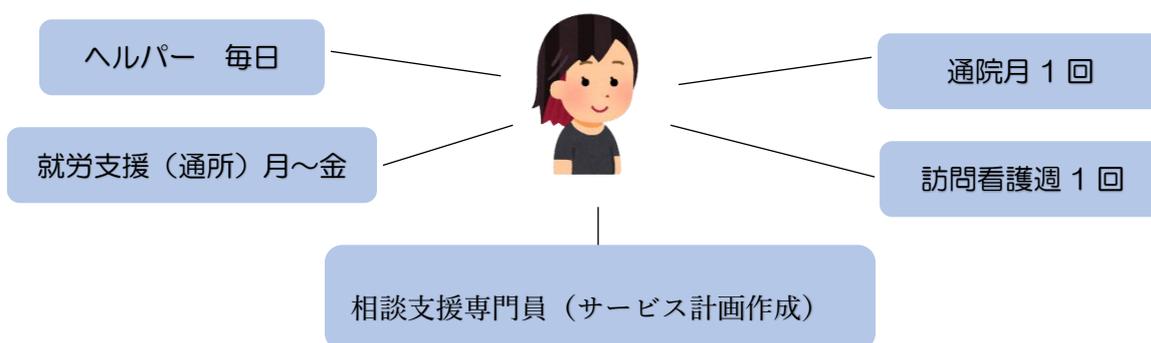
資料3

障がいがある方への支援について 地域の方へ知ってほしいこと

- 相談支援専門員（専門職）が、その方の障害福祉サービスの利用計画を作成しています。
- 相談支援専門員は、生活全般のことについて情報を把握し、本人に寄り添って自立にむけた支援をしています。
- 奄美地区地域自立支援協議会では、部屋を借りる人、貸す人の安心のため「生活サポートシート」を作成し、部屋を借りるときに活用しています。
- 「生活サポートシート」は、本人の同意を得たうえで情報を共有します。
- 本人とつながる様々なサービス等（日中活動への参加やヘルパーさんの訪問など）、自立した日常生活のための環境（支援）体制が、見えるようになっていきます。

支援者はご本人をチームで支えています。

Aさんの場合（医療と福祉サービスを利用）



次ページの「生活サポートシート」は、奄美地区地域自立支援協議会のホームページからダウンロードできます。
（使い方の詳しい説明も掲載しています。）

[びあリンク奄美](#)



生活サポートシート

【基礎情報】

必要な時には 写真添付	氏名		男 性	女 性	S H	年	月	日生	才
	障がい概要				本人 連絡先				
	主支援機関				連絡先				
	通院医療機関				連絡先				

【重要事項の対応について】

事項	対応
金銭管理 (家賃納付)	
火の取り扱い	
その他	
トラブルや緊急時の対応について	

【支援ネットワーク】

No.	名称	概要(どんな支援をしているか)	担当者・連絡先
①			
②			
③			
④			
⑤			
⑥			

※本シートに記入されている事項に間違いがないことを確認しました。

入居希望者 _____

主支援者 _____

(本シート作成者)

資料4 困ったときの相談先

- いつもと様子がちがう、調子が悪いのかもしれない・・・
- 早めに支援者に情報共有したほうがいいかな・・・？
- 大声、ゴミの出し方、イライラしている、姿をみかけない
- ご近所さんとトラブルが発生している
- 家賃の支払いが遅れている・・・

◎障害福祉サービスを利用している方の場合

相談支援事業所	相談支援専門員が、障害福祉サービス利用計画を作成しています。 (相談支援専門員は、担当する利用者さんのことを把握しています)
	※入居時に事業所の連絡先を確認することをお勧めします。 ※生活サポートシートの利用などもご相談ください。

◎障害福祉サービスを利用しているかどうかわからない場合

ぴあリンク奄美 (基幹相談支援センター)	障がいの有無にかかわらず、支援者がいるのかわからない。 サービスを利用しているが、どこの事業所かわからない等。
-------------------------	--

◎障害福祉に関する連絡先（担当課）

ぴあリンク奄美	0997-69-4061
奄美市 福祉政策課	0997-52-1111
笠利総合支所 いきいき健康課	0997-63-2299
住用総合支所 市民福祉課	0997-69-2111
大和村 保健福祉課	0997-57-2111
宇検村 保健福祉課	0997-67-2211
瀬戸内町 保健福祉課	0997-72-1111
龍郷町 保健福祉課	0997-62-3111



※代表番号になっていますので、担当課まで連絡してください。

◎障害福祉サービス等とは…

代表的な種類	内容
居宅介護（訪問サービス）	ヘルパーさんが家事支援（掃除や調理）を行います。
就労支援（通所サービス）	作業活動を通して就労の訓練をします。
福祉サービス利用支援事業 (金銭管理の支援も行う)	福祉サービス利用の手続きや相談に応じます。 通帳や印鑑を預かり、計画的にお金を使えるように支援します。 社会福祉協議会と本人が契約を交わします。

資料5

公営住宅の問い合わせ(申し込み)

市営、町営、(県営)住宅の申し込みは、ご自身が住んでいる市町村(大島支庁)の下記担当課へ直接問い合わせいただくか、ホームページで確認いただけます。必要な書類の一覧も掲載されています。



奄美市 建設部建築住宅課	0997-52-1111 随時募集 担当課窓口に申込書あり 場所は希望できる 登録有効期限なし (1回申し込むと順番が来たら紹介)
大和村 総務課	0997-57-2111 空家なり次第募集 ※防災無線、ホームページで案内
宇検村 住宅管理係	0997-67-2211 空家なり次第募集 ※防災無線、ホームページで案内
瀬戸内町 建設課都市整備係	0997-72-1197 1月初旬登録募集 ※空家待ちとして登録、順次紹介 登録有効期限あり
龍郷町 建設課住宅係	0997-69-4521 2月初旬登録募集 ※空家待ちとして登録、順次紹介 登録有効期限あり
大島支庁 建設部(奄美市・龍郷町)	0997-57-7332 2月定期募集、ただし定期外も随時申込可 ※登録有効期限あり(4/1~1年間) 住宅の間取りや階数は指定できません
大島支庁 瀬戸内事務所(瀬戸内町)	0997-72-2111 同上

※空き家待ち登録の有効期限がある場合、期限までに紹介できない場合は無効となり、あらためて次回に申し込みをしていただくことになります。

資料6

かごしまセーフティネット住宅協力

会社名	住 所	電話番号
中央不動産	奄美市名瀬末広町 11-18	0997-57-6336
川内不動産	奄美市名瀬幸町 2 1-9	0997-52-1771
池田不動産（株）	奄美市名瀬古田町 10-6	0997-53-1190
ナンエイ商事（株）	奄美市名瀬小浜町 18-15	0997-53-3532
丸三商事（株）	奄美市名瀬塩浜町 8-1	0997-53-9920

■住宅セーフティネット制度とは

- ①住宅確保要配慮者の入居を拒まない賃貸住宅の登録制度
- ②専用住宅の改修・入居への経済的支援
- ③住宅確保要配慮者のマッチング・入居支援

※住宅確保要配慮者とは、低額所得者、高齢者、障害者など居住に課題を抱える人です。

※令和 4 年 3 月時点で奄美地区には、セーフティネット登録物件はありません。

この法律、制度について理解し、協力店として鹿児島県に登録している不動産屋さんをご案内します。

資料7

家賃債務保証会社とは

賃貸契約に必要な連帯保証人を保証会社が引き受け、入居者の家賃支払いを保証します。

家賃保証システムの利用には、不動産屋さんを通しての審査申し込みが必要です。

※不動産屋さんがこのシステムを“利用してもよいと判断したときのみ”手続きができる仕組みです。

例として

	入居時	退去時
できること	<ul style="list-style-type: none"> ・病気や失業等により期日通り支払いされない家賃や共益費など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハウスクリーニング ・退去後の家具、家電など荷物の撤去費用
できないこと	<ul style="list-style-type: none"> ・敷金、保証金、礼金等の費用 	<ul style="list-style-type: none"> ・賃貸借契約書に記載のない費用 ・入居者と連絡が取れないなど、支払いの合意が得られない時

わたしの生活便利帳

●緊急連絡先

連絡先名	電話番号
警 察 (けいさつ)	110
消 防 (しょうぼう)	119
不動産屋さん(または家主さん)	
電 気	
ガ ス	
水 道	
役 所	
病 院	

●家族・支援者の連絡先

名 前	続柄/関係	電話番号

●地域の広域避難場所

奄美地区 障がいがある方の 一人暮らしガイドブック

■制作協力

公益社団法人鹿児島県宅地建物取引業協会 奄美支部

公益財団法人慈愛会奄美病院

鹿児島県大島支庁地域保健福祉課 地域支援係（名瀬保健所）

奄美市保健福祉部保護課 生活支援係

奄美市保健福祉部福祉政策課 障害福祉係

奄美地区障がい者等基幹相談支援センター（ぴあリンク奄美）

発行 令和4年3月

発行者 奄美地区地域自立支援協議会 地域生活部会
（奄美市・大和村・宇検村・瀬戸内町・龍郷町）

〒894-0025 鹿児島県奄美市名瀬幸町15-3

TEL 0997-69-4061 FAX 0997-69-4062

Mail amamithikukikan@ark.ocn.ne.jp
