厚生労働省 ひと、くらし、みらいのために Ministry of Health, Labour and Welfare

（参考資料１）ストーリー教材（案）について

社会保障教育の推進に関する検討会（第２回）

令和６年３月27日（水）
政策統括官（総合政策担当）付政策統括室

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

こんなことが起こったらあなたはどうしますか

気がつくと、病院のベッドの上だった。
駆け込んできた医師が、様子をうかがいながら話し始めた。
「頭を打って運ばれたんです。駅の階段から落ちたこと、覚えていますか。
小学生を助けようとしたそうですね。」

状況を理解して、すぐに頭をかすめたのは、仕事のことだった。
「いつ退院できますか？」
「リハビリが必要なので、1か月はかかると思います。」
「1か月も入院しなきゃいけないんですか！？そんなに休めないです！」
思わず大声が出てしまった。他人にぶつけても仕方ないのに。

周りに迷惑をかける申し訳なさ、焦り、
そして何より、先々の不安。
医療費や生活費はどうすればいいのか。
貯金もほとんどない。苦しい現実に押しつぶされそうだった。

活用できる社会保障制度を調べてみましょう

あなたはひとりじゃない
（孤独・孤立対策ウェブサイト）

URL　https://www.notalone-cas.go.jp/

QRコード

あなたのための支援があります

誰にも頼れず、ひとりで悩みごとをかかえていませんか。
いくつかのご質問に答えていただくことにより、約150の支援制度や窓口の中から、
あなたの状況に合った支援をチャットボットで探すことができます。
あなたのための支援をぜひご利用ください。

① 制度・窓口を探す　18歳以下のみなさんへ

ボット
下記の情報を入力いただくと、チャットボットの利用結果から、お住まいの市区町村の支援制度の手続のホームページに繋げることができます。
10:56

ボット
② 郵便番号
都道府県
市区町村
送信
10:56

郵便番号を入力してみましょう

どんな制度が出てきましたか？

※ 例えば「大けがをして入院してしまい高額な医療費が払えない」場合・・・

ボット
あなたが困っていること、悩んでいることはどのようなことですか。
③
- 食事、住まい、家事
- 生活や医療に係る費用
- 仕事・職場
- 妊娠・出産
- 子育て
- 一緒に暮らしている人との関係

生活や医療に係る費用
10:56

ボット
「生活や医療に係る費用」について、当てはまるものを選んでください。
④
- 生活費
- 医療費
- 法律相談をしたい（借金・貸付）
- 保険料や税金の支払い
- ひとつ前に戻る

医療費
10:56

ボット
「医療費」について、当てはまるものを選んでください。
- 子どもにかかる医療費が負担である
- 特定の病気等の治療を行っている
- 精神科での通院治療費が負担である
- 自動車事故の被害にあって治療をしている
- 高額な医療費が負担である ⑤

ボット
ありがとうございます。あなたを支える支援を紹介します。

ボット
「高額療養費」
家計の医療費の自己負担に一定の歯止めを設ける仕組みです。医療機関や薬局の窓口で支払った額（※）が、暦月（月の初めから終わりまで）で一定額を超えた場合に、その超えた金額を高額療養費として受け取ることができます。（※）入院時の食費負担や差額ベッド代等は含みません。
【対象者】健康保険等の被保険者等
【申請先・相談先】ご加入の医療保険者

こんなことが起こったらあなたはどうしますか

大学生活最後の思い出づくりに行ったスノボ旅行が、全ての始まりだった。
滑走中に転倒し、脊髄（せきずい）を損傷。医師から、一生車イスの生活になると言われた。

全身がしびれて痛み、いくら力を入れても体が動かない。
やっとの思いでつかんだ就職の内定も断るしかなかった。
頬を伝った悔し涙をぬぐうことさえ、できなかった。

最初は、体を起こすだけで、気分が悪くなった。
前は何気なくできていた動作が、途方もなく難しいものに思えた。
夢であってほしいと、何度も願った。

それでも必死にリハビリに励んだ。
ベッドからの起き上がり、車イスへの移動。
少しでも一人でできることを増やさなければならない。

退院の日が近づいている。生活のこと、仕事のこと。
この体でどうやって生きていけばいいのだろう。

活用できる社会保障制度を調べてみましょう

あなたはひとりじゃない
（孤独・孤立対策ウェブサイト）

URL　https://www.notalone-cas.go.jp/

QRコード

あなたのための支援があります

誰にも頼れず、ひとりで悩みごとをかかえていませんか。
いくつかのご質問に答えていただくことにより、約150の支援制度や窓口の中から、
あなたの状況に合った支援をチャットボットで探すことができます。
あなたのための支援をぜひご利用ください。

① 制度・窓口を探す　18歳以下のみなさんへ

ボット
下記の情報を入力いただくと、チャットボットの利用結果から、お住まいの市区町村の支援制度の手続のホームページに繋げることができます。
10:56

ボット
② 郵便番号
都道府県
市区町村
送信
10:56

郵便番号を入力してみましょう

どんな制度が出てきましたか？

※ 例えば「障がいを負って仕事ができず十分な収入を得られない」場合・・・

ボット
あなたが困っていること、悩んでいることはどのようなことですか。
食事、住まい、家事
③ 生活や医療に係る費用
仕事・職場
妊娠・出産
子育て

ボット
「生活や医療に係る費用」について、当てはまるものを選んでください。
④ 生活費
医療費
法律相談をしたい（借金・貸付）
保険料や税金の支払い
ひとつ前に戻る

ボット
「生活費」について、当てはまるものを選んでください。
失業・休業中の生活費が足りない
⑤ 障害がある
子供の養育費が足りない
配偶者を亡くした
65才以上である

ボット
障害があるのどのようなことでお困りですか
補助具にかかる費用に補助が欲しい
⑥ 収入が少なく、所得保障が欲しい
ひとつ前に戻る

ボット
ありがとうございます。あなたを支える支援を紹介します。

ボット
「障害年金」
病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。
(※一定の要件があります。)
【対象者】障害基礎年金：初診日において国民年金に加入されている方等で一定程度の障害の状態にある方
障害厚生年金：初診日において厚生年金保険に加入されている方等で一定程度の障害の状態にある方

こんなことが起こったらあなたはどうしますか

「明日から来なくていいから。」突然上司からそう言われた。
経営悪化の噂はあったが、クビになるとは夢にも思わなかった。
何も考えられず、黙ってうなずき、言われるがまま、荷物をまとめて寮を出た。

外は肌を刺すような寒さだった。仕事も家も失い、貯金もほとんどない。
手持ちの現金と電子マネーが、合わせて2万ほど。
親は入院中で頼ることはできず、24時間営業の
ファミレスで夜を明かすしかなかった。

とりあえずアルバイトをしようとネットで検索して、
履歴書がいることに気付いた。
履歴書には、住所を書く欄があったはず。
家がない今の自分が、
どうやって仕事を見つければいいのだろう。

店員に追い出されるまで、ただぼうぜんと座っていた。

活用できる社会保障制度を調べてみましょう

あなたはひとりじゃない
（孤独・孤立対策ウェブサイト）

URL　https://www.notalone-cas.go.jp/

QRコード

あなたのための支援があります

誰にも頼れず、ひとりで悩みごとをかかえていませんか。
いくつかのご質問に答えていただくことにより、約150の支援制度や窓口の中から、
あなたの状況に合った支援をチャットボットで探すことができます。
あなたのための支援をぜひご利用ください。

① 制度・窓口を探す　18歳以下のみなさんへ

ボット
下記の情報を入力いただくと、チャットボットの利用結果から、お住まいの市区町村の支援制度の手続のホームページに繋げることができます。
10:56

② ボット
郵便番号
都道府県
市区町村
送信
10:56

郵便番号を入力してみましょう

どんな制度が出てきましたか？

※ 例えば「失業して、住むところがなくなってしまった」場合・・・

③ ボット
あなたが困っていること、悩んでいることはどのようなことですか。
- 食事、住まい、家事
- 生活や医療に係る費用
- 仕事・職場
- 妊娠・出産

④ ボット
「食事、住まい、家事」について、当てはまるものを選んでください。
- 住まい
- 家事
- ひとつ前に戻る

⑤ ボット
「住まい」について、当てはまるものを選んでください。
- 安定した住まいがない
- 家賃が支払えない
- 借りられる家を見つけられない
- ひとつ前に戻る

ボット
ありがとうございます。あなたを支える支援を紹介します。

ボット
「生活困窮者自立支援制度」
お金のこと、住まいのこと、仕事のこと、その他、生活の中で困っていることを相談することができます。
【相談先】お住まいの市区町村にある自立相談支援機関

参考

あなたはひとりじゃない（孤独・孤立対策ウェブサイト）

一般向けページ　（サイトトップページ）

自動応答によるチャットボットにより、悩みに応じた国の支援制度を紹介する機能や、専門家からのヒントなどを掲載。

悩みに対応する国の支援制度

あなたが困っていること、悩んでいることはどのようなことですか。

- 食事、住まい、家事
- 生活や医療に係る費用
- 仕事・職場
- 妊娠・出産
- 子育て

ボット
「こども食堂」
こどもが一人でも行ける無料又は定額の食堂です。こども食堂を探すことができるサイトを紹介します。
・子供の未来応援国民運動ＨＰ

専門家からのヒント

まずは相談してみましょう

全国のさまざまな相談窓口にいる社会福祉士の目線から、相談窓口を活用することのメリットと活用するためのポイントを教えていただきました。
ヒントを読んで、ぜひ相談窓口を上手に活用してみて下さい。

苦しい時に読んでみて

けて、臨床心理士・公認心理師から、ストレスへの対処方法について教えていただきました。
苦しい時に読んでいただきたい、セルフケアのヒントです。

※マイナポータルと連携して、チャットボットの利用結果のページから、市区町村の支援制度の手続情報につなげるようになっており、一部手続は、そのままマイナポータル上で申請が可能。

ボット
【災害】国民健康保険一部負担金の免除申請
詳しく見る

クリックすると、マイナポータルのページへ移動

マイナポータル
【災害】国民健康保険一部負担金の免除申請

オンライン申請
電子署名必須

（略）

申請する

18歳以下向けページ　（サイト内ページ）

自動応答によるチャットボットにより、悩みに応じた相談窓口を紹介する機能や、悩みを抱えている方向けのQ&Aなどを掲載。

【QRコード】

【URL】https://notalone-cas.go.jp/under18/

人には言えない悩みごとをひとりでかかえて苦しんでいませんか。
もやもやをぬけ出すための相談窓口をチャットボットでご紹介します。
みなさんのためのヒントです。
下のボタンから使ってみてください。

※個人情報(なまえ、住んでいるところ、電話番号など)を入力する画面はありません。

※ボタンを押しても、いきなり相談窓口につながることはありません
（チャットボットの質問に答えていくと、最後に相談場所のホームページが表示されます）。
あなたのための無料の相談場所を気がるにさがしてみてください。

ヒントをさがす

悩みに対応する相談窓口を紹介

ボット
『あなたのいばしょ』
受付時間：24時間365日

ボット
『生きづらびっと』
受付時間：月～日　8:00－22:30（22:00まで受付）

ボット
『こころのほっとチャット』
受付時間：毎日12:00－15:00　17:00－20:00　21:00－23:00
月曜日　4:00-6:00
※毎月最終日曜日は0:00－5:00も対応

悩みを抱えている方の質問や回答

Q 悩みごとって1人で解決するものですか？

A いいえ、悩みごとは1人だけで解決するものではありません。1人で悩みをかかえていると、だんだん気持ちが苦しくなる場合があります。

まずは周りの人や相談窓口でお話してみるのはどうでしょうか。誰かにたよることは、決してはずかしいことでもありません。