



未成年

どうしても、**親に内緒**で精神科に行きたい…

今後のことを考えると、正直に話すのが1番だけど…
やむをえない事情がある場合のフローチャート

あきらめないで
よく探してね

1～2人目で
うまく行かなくても
がっかりしないこと

- ・ 未成年でも1人で受診できるか
- ・ お金はどのくらいかかるか
- ・ 紹介状がないとどうなるのか
- ・ 親に連絡するか など



発達障害の診断
を頼む場合…

- ・ 保護者同伴を求められることが多い。
- ・ 母子手帳や、通知表の持参を求められる



1

相談しやすい大人を探す！ <絶対やること>



どうしても
見つからない場合…

【2】か【3】に
電話して聞いてみる

親戚

- ・ おじいちゃん、おばあちゃん
- ・ おじさん、おばさん など

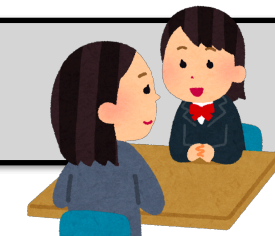
一緒に行ってもらおう

学校

- ・ 担任の先生
- ・ 保健の先生
- ・ スクールカウンセラー
- ・ 児童館 など

電話

- ・ 児童相談センター
- ・ 地域子ども家庭支援センター
- ・ 精神保健福祉センター
- ・ 子ども相談窓口
- ・ チャイルドライン など



児童精神科医や
無料カウンセラーや
専門の相談員に
つなげてもらおう



2

内科か小児科に行く (一般的な診察料)

守秘義務があるため
ヒミツは守られる

【2】で紹介状をもらわない

【3】の会計時に+ 特別料金

紹介状をもらう

【2】の会計時に+ 紹介状代

Get!

保険証を使えば
5000円くらい



保険証を使わない

保険証を使う

70% OFF

保険証を使えば
無料～3000円くらい

Get!



保険証を使うと、ハガキ等で
病院名や診察日、診察代など
保護者に通知が届く。



保険証を使うと、全て70%OFF。
使わないと、全額負担になる。
※通知されるのは病院名までで、
何科を受診したかまでは分らない。

3

大きな病院 (総合病院) の小児科か精神科に行く (一般的な初診料)

保険証を使わない

全額負担



保険証を使う

役所へ申請に行く
<必要なもの>

- ・ 支給認定申請書
- ・ 診断書
- ・ 保険者証等の写し
- ・ 課税・非課税証明書 (※親の同意が必要)



診断書をもらう
(だいたい4～5千円くらい)

Get!

4

自立支援医療制度を使う

読ませない



役所に相談すると、事情によっては
ハガキ通知を止めてくれる場合がある。
相談するには「国民保険の係につない
でください」と電話する

毎月
かかるお金

約3万円～/月

70% OFF

約1万円くらい/月

90% OFF

約3～5千円くらい/月

親に相談して診断を受け
自立支援医療制度を申請する
のがベスト…

どうしても無理ならこっち

※診察代+薬代 (薬の種類・量によって変わります)

※無償や安く済む場合もあるので、病院へ電話して聞いてみよう

※この図解は未成年の単独受診を推奨するものではありません。※必ず信頼できる身近な大人や保護者に相談した後に、自己責任でご利用ください。※めやすであり、内容は年齢・地域・医療機関によって異なります。

※2019年3月時点での情報です。 ※製作者の許可なく、無断改変・無断転載・無断利用することを禁じます。 制作：望月志乃「ひびわれたまご」@shinoegg <https://blog.shinoegg.com/> /イラスト：いらすとや