

精神科病院からの地域移行支援ハンドブック

さかいでくらそう

ゆめノート

## はじめに

このハンドブックは、さまざまな理由で精神科病院に入院されている方が、「自分らしくくらしたい。」「退院して地域でくらししてみたい。」と思われるときに手に取っていただくために作成しています。

あなたのくらしは、あなた自身のものです。

入院していても生活の基盤は、病院ではなく、地域にあると考えます。

不安なことや悩みをお聞きします。

苦手なことは見守りします。

できないことは手伝ってもらいましょう。

できることを考えていきましょう。

あなたの「ゆめ」をみんなでお手伝いします。

## 目 次

ピアサポーターからのメッセージ	1
支援者との共有ページ ① あなたの希望する生活について	3
支援者との共有ページ ② 多職種支援チームについて	4
退院までの流れ	5
準備すること（チェックリスト）	7
地域での生活の例	11
社会資源（くらしのこと）	13
社会資源（お金のこと）	14
社会資源（仲間とのくらし）	15
社会資源（その他）	16
情報ページ	17



## ピアサポーターからのメッセージ

私も病気になった頃は早く元気になってみんなと同じ様に自由に走りまわりたいばかり思っていました。30年がたち元の様にはいきませんが今自由にのん気に暮らしています。私達と共にのん気に暮らせる選択肢もある事を考えてみませんか？ 思っ様にいかない時もありますが大切な自分の人生だから。

(Yさん)

入院していると自由にお買物など行けないと思うんです。それが退院すると自分の必要な物を店に行行って自由に買えるのでいい事だと思います。しっかりした考えも出てくると思うんです。私は種かける時はちょっと外に出て自分の使う物、商品を買に行きます。いも身体も出かけることによって楽になりますよ。(Kさん)



私はこの精神病になって28年になります。仕事と病気との繰り返しでした。この間色々な人と出会い色々な経験談を聞きました。この心の病は信じてもらえます。先ずは焦らずにゆっくりと前向きに色々な人と相談しながらいくと必ず光は出てくると思います。負けないでください。(Wさん)

病院での入院生活はどうですか？ 地域で暮らす同じ精神障害の僕達も沢山の仲間と過ごせて幸せを感じています。休日には仲間とカフェへ行ったりランチをしたりしています。見たい映画を見にいたりもしています。僕達は今入院している皆さんと一緒に地域で暮らせる日を待っています。退院したら一緒にランチへ行きましょう。約束します。（K さん）

・・・・・・・・・・・・・・・・

精神科病院へ入院し、現在、退院し地域生活が長くなりました。入院中のピア（仲間）へお会い話したりする中で、私ながら少しでも、退院後の生活を患者様がお考えになれることが、自分にとって濃り甲斐になっています。一人でも多くの仲間が地域生活されることを願っています。（M さん）

・・・・・・・・・・・・・・・・

僕も入院している時は本当にどうなるかと怖い思いばかりしていました。

本当に退院出来るのかなと思っていました。しかし区役所の人、基幹相談の人、精神保健福祉士の人、社会福祉士の人達が一生懸命グループホームを探して下さりなんとか生活しています。どうなる事かと思いましたが、今は楽しく生活しています。（A さん）



## 支援者との共有ページ①



あなたの希望する生活を教えてください。

住まいや生活スタイル

「ゆめ」ややりたいこと

退院後の生活の希望

あなたが不安に思っていることはありますか？

あなたが相談している人はだれですか？

あなたを応援してくれている人はだれですか？

あなたを応援してほしい人がいますか？



## 支援者との共有ページ②

あなたの退院と地域での生活を多職種の支援チームで支援していきます。  
チーム員を紹介します。

主治医

先生

担当看護師

さん

作業療法士

さん

精神保健福祉士

さん

その他の病院職員

さん

デイケアスタッフ

さん

相談支援事業所相談員

さん

さん

ピアサポーター

さん

障害者基幹相談支援センター相談員

さん

保健センター相談員

さん

地域福祉課担当職員

さん

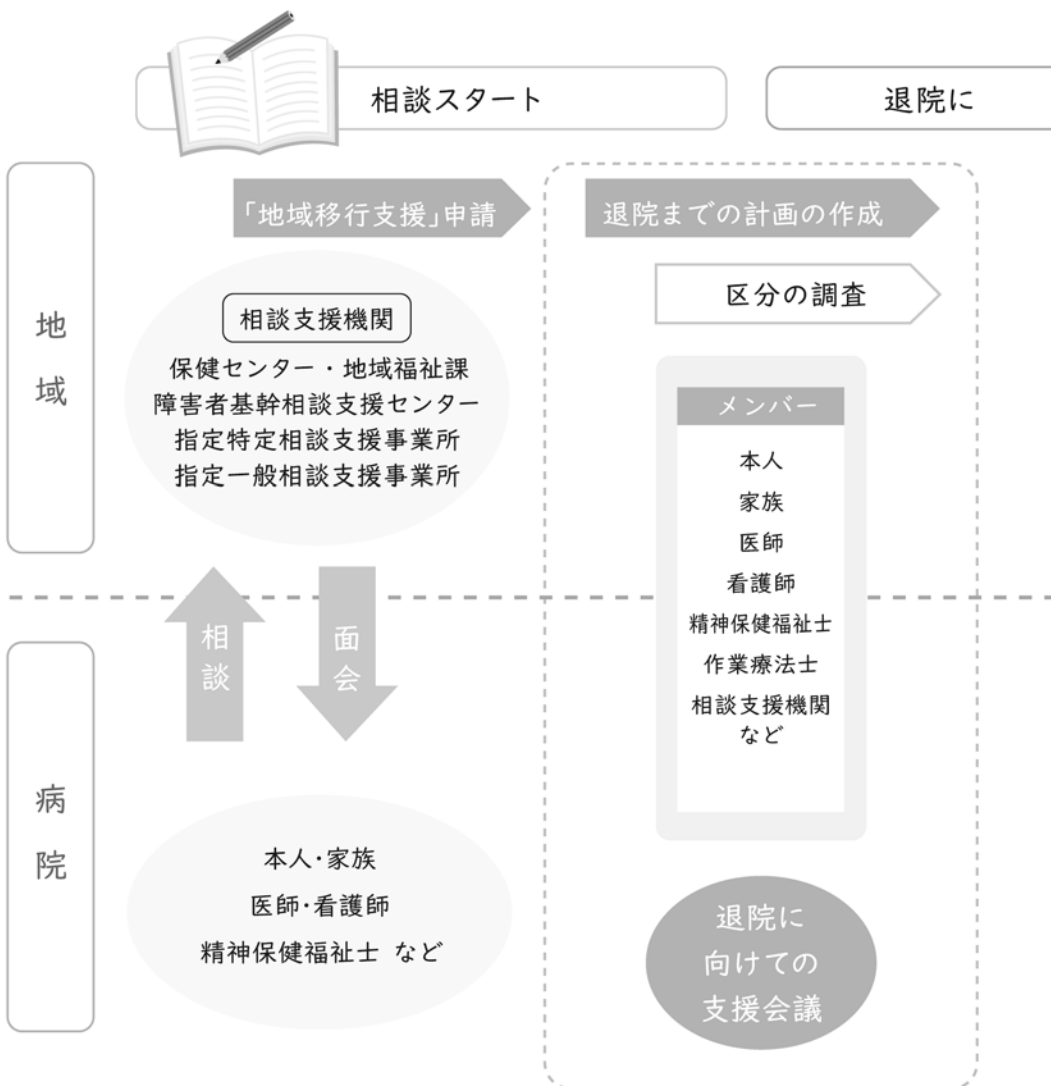
生活援護課担当職員

さん

退院後通院する医療機関のスタッフ

さん

# 退院までの流れ



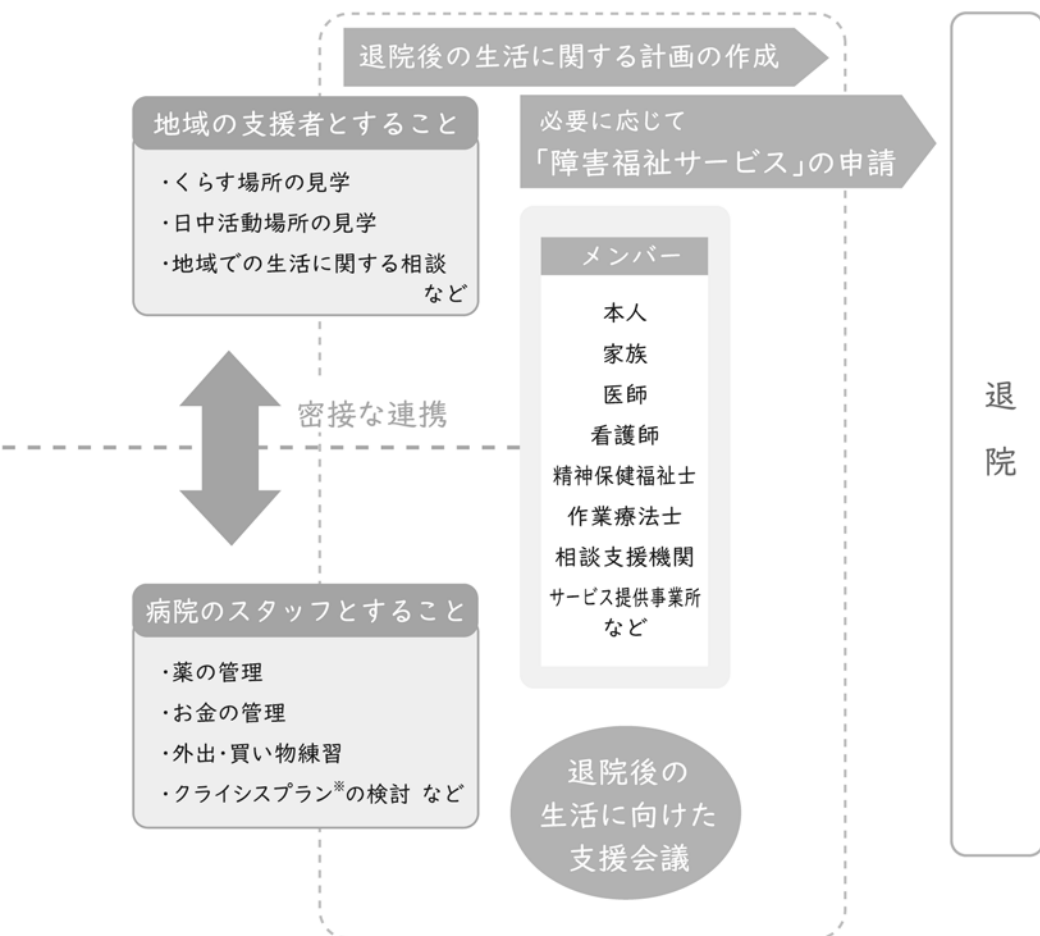


## 「地域移行支援」とは

精神科病院に長期入院している方や入院が長期的になりそうな方などに、住居の確保や福祉サービスの利用支援などその他の地域の生活に移行するための相談、障害福祉サービス事業所等への同行支援などを行います。

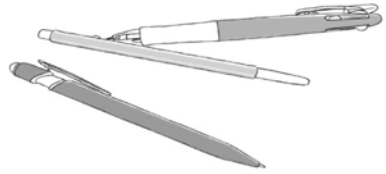
### 向けての準備

### 地域でくらす準備



※クライシスプラン…落ち着かなくなった時の対処方法

## 準備すること（チェックリスト）



### <退院に向けての準備>

だれと一緒にする？

- |  |         |
|--|---------|
| <input type="checkbox"/> 体調・薬の管理         | _____さん |
| <input type="checkbox"/> お金の使い方の確認       | _____さん |
| <input type="checkbox"/> 外出や買い物の体験       | _____さん |
| <input type="checkbox"/> 洗濯や掃除など生活技術の確認  | _____さん |
| <input type="checkbox"/> くらす場所の見学        | _____さん |
| <input type="checkbox"/> 日中に活動する場所の体験    | _____さん |
| <input type="checkbox"/> 地域で利用できるサービスの紹介 | _____さん |
| <input type="checkbox"/> 手続きへの同行      など | _____さん |



<地域でくらす準備>

だれと一緒にする？

☐ 住む場所を探し、契約

さん

☐ 生活に必要な家具・家電の用意

さん

☐ 退院後の支援者の紹介

さん

☐ 外泊や住む地域での生活体験（通院など）

さん

☐ 困った時にどうするかを考える など

さん



# 地域での生活の例



A さんの場合      A さん < 50 歳代 ・ 女性 ・ 統合失調症 >

短大を卒業し、会社で事務の仕事をしていました。25 歳頃に幻聴に悩まされるようになり、仕事もやめてしまい入院することになりました。

入院生活は 20 年を越え、両親も亡くなり家族との関わりもありません。茶話会に来てくれる人がグループホームでの生活の話をしてくれたので自分も住みたいと希望し入居する事になりました。

## 現在の様子

平日は病院のデイケアや地域活動支援センターなど週に 3～4 日出かけています。デイケアではお話ししたり脳トレやゲームをしています。ご飯も食べることができます。地域活動支援センターでもお話ししたり DVD をみたり、時にはみんなで出かけたりしています。それ以外の日は近くの喫茶店でコーヒーを飲んだり、訪問看護の人が来てくれて体調や薬の相談に乗ってくれたりして過ごしています。夕食は毎日グループホームの世話人さんが作ってくれるのでみんなで食べています。

## 利用している制度・福祉サービス

手帳          精神障害者保健福祉手帳 2 級  
医療          自立支援医療（精神通院）    訪問看護  
日中活動    デイケア    地域活動支援センター  
生活の場    グループホーム  
お金          障害基礎年金 2 級    生活保護


### お金のやりくり

【収入】約 12 万 4000 円  
障害年金 6 万 5000 円  
生活保護 5 万 9000 円  
【支出】約 12 万 4000 円  
グループホームの料金 8 万 5000 円  
自由に使えるお金 2～3 万円  
貯金 1～2 万円



## Aさんのある1日のスケジュール

### ○ある日の過ごし方①

午前 7時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時
起床 朝食 身支度	 デイケア・地域活動支援 センターで過ごす			帰宅	夕食	入浴・ 洗濯・ テレビ など	就寝

### ○ある日の過ごし方②

午前 8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時
起床 身支度	喫茶店 でモー ニング	 近所に買い物に行く			夕食	入浴・ 洗濯な ど	就寝



### ○1週間の過ごし方

	月	火	水	木	金	土	日
午前	通院 デイケア	喫茶店	洗濯	デイケア	訪問看護	洗濯	喫茶店
午後	デイケア	地域活動 支援 センター	近所に 買い物	デイケア	地域活動 支援 センター	友達と 遊ぶ	近所に 買い物

# 地域での生活の例

## B さんの場合

B さん < 30 歳代 ・ 男性 ・ 統合失調症 >

高校 2 年生の頃から自宅に引きこもるようになりました。22 才頃、両親とともに精神科を受診。その後入退院を繰り返していました。

3 年間の入院を経て、本人、両親ともに自宅へ戻ることへの不安があったために、自宅以外の退院先を検討。地域移行支援を利用し、相談支援専門員と相談しながらグループホームや施設の見学や体験を行いました。

## 現在の様子

本人の希望で宿泊型自立訓練施設に入所し 3 か月が経過。日常生活に必要な洗濯や掃除、金銭管理、区役所での手続き等は施設の職員さんに手伝ってもらい練習中。訪問看護も利用し、体調やお薬管理について相談しています。

昼間は、かかりつけ病院のデイケアに通ったり、地域活動支援センターでレクリエーションに参加したりしています。

退所後のことについては、宿泊型自立訓練の職員や計画相談の相談支援専門員と相談しながら決めていきたいと思っています。

## 利用している制度・福祉サービス

手帳	精神障害者保健福祉手帳 2 級
医療	自立支援医療（精神通院） 訪問看護
日中活動	通所型自立訓練（原則 2 年） デイケア 地域活動支援センター
生活の場	宿泊型自立訓練（原則 2 年）
お金	生活保護

### お金のやりくり

【収入】約 12 万円 生活保護

【支出】約 12 万円

家賃 3 万円

食費等の生活費 約 8 万円



貯金 5000 円



## Bさんのある1日のスケジュール



### ○ある日の過ごし方①

午前 8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時
起床 朝食 身支度	 デイケア又は地域活動 支援センター			帰宅	夕食	入浴・ 趣味等	就寝
				 生活訓練(宿泊型)			

### ○ある日の過ごし方②

午前 8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時
起床 朝食 身支度	掃除・ 洗濯	食事を 買いに 行く	部屋で過ごす		夕食	入浴・ 趣味等	就寝
→ 生活訓練(通所型)				→ 生活訓練(宿泊型)			

### ○1週間の過ごし方

	月	火	水	木	金	土	日
過ごし方 (10時～ 16時)	デイケア	掃除 (日中の 過ごし方 の練習)	買い物同 行(日中 の過ごし 方の練 習)	通院・簡 単な調理 (日中 の過ごし 方の練 習)	訪問看護	金銭管理 (日中 の過ごし 方の練 習)	友だちと 過ごす
過ごし方 (16時～ 20時)	入浴・洗 濯	夕食を 買いに 行く	居室で 過ごす	入浴・洗 濯	夕食を 買いに 行く	入浴	居室で過 ごす
→ (夜間の過ごし方の見守り)							

◎宿泊型自立訓練では、原則2年の中で、例えば、夕食の用意やお風呂、睡眠、人間関係の付き合い方など、夜間事業所でゆっくりと過ごす中で、困ったときに相談しながら、自分に合ったやり方を職員と一緒に見つけていきます。

## 社会資源（くらしのこと）

### 精神科訪問看護

訪問看護ステーションから看護師等が主治医の指示に基づき自宅を訪問し、服薬の支援や健康チェックを行います。

### 居宅介護（ホームヘルパー）

ヘルパーが自宅を訪問し日常的に行う家事を手助けしてくれます。部屋の掃除、洗濯、食事の準備や調理、日用品の買い物などを手伝ってくれます。

### 移動支援（ガイドヘルパー）

一人での外出が難しい方に対して、お店への買い物や映画等の余暇活動に同行するサービスです。

### グループホーム（共同生活援助）

共同生活を営む住居で、主に夜間において、地域生活を営む上で必要な相談、食事の提供、入浴や排せつなどの支援を受けることができます。

### 計画相談支援

相談支援専門員があなたの希望する生活を聞きながら、障害福祉サービス事業所と調整します。支援の方針やサービス内容を共有するために「サービス等利用計画」を作成します。定期的に自宅を訪問します。





## 社会資源（お金のこと）



### 精神障害者保健福祉手帳

公共施設の入館料・利用料の割引や減免、携帯電話料金の割引、映画館の割引などを受けることができます。

### 障害年金

障害の程度など一定の条件によりますが、申請すると生活を保障するための年金が支給される場合があります。

### 生活保護

働く意欲はあるが心身の不調により働けない、障害年金だけでは生活することが難しい場合、最低限度の生活を保障してもらえます。

### 自立支援医療（精神通院）

継続的な通院が必要な場合、一つの精神科病院の通院・デイケア、薬局、訪問看護のサービス費について、支払いを軽減する制度です。

### 日常生活自立支援事業

お金の使い方などに困っている人の相談にのってくれる事業です。福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理などの支援を堺市社会福祉協議会で実施しています。

### 成年後見制度

毎日の暮らしの中で必要な判断や決定が難しい人の利益を守るための制度です。金銭管理や入院・入所の契約に備えるため後見人等をつけることができます。



## 社会資源（仲間とのくらし）

### 精神科デイケア

精神科病院やクリニックに併設しています。個人活動やプログラムを通して社会機能の回復を支援します。病気の再発防止に効果があります。

### 地域活動支援センター

地域におけるいこいの場の提供や地域交流等を通して、生活に密着した支援を行うところです。

### 生活介護

レクリレーションや創作活動、昼食の提供や入浴介助を受けることができます。車で送迎もしてくれます。



### 生活訓練

自立した社会生活に向けて必要な訓練またはサポートをするところです。利用期間は原則 2 年となります。

### 就労継続支援

#### <就労継続支援 A 型>

障害者雇用し就労の機会を提供するとともに、能力の向上のための訓練を受けられるところです。

#### <就労継続支援 B 型>

雇用されることが困難な方を対象に継続的な就労支援を受けながら作業などの活動をするところです。

### 就労移行支援

就労に向けて必要な知識・能力の向上するための訓練を行います。職場実習や就職活動に向けての支援が受けられます。利用期間は原則 2 年となります。

## 社会資源（その他）

### 共生型サービス

障害のある人が65歳になっても、使い慣れた事業所においてサービスを利用しやすくするために「介護保険サービス」と「障害福祉サービス」を同じ事業所で提供しています。

### サービス付高齢者向け住宅

バリアフリー構造等の一定の基準を満たし、安否確認や生活相談などのサービスを備えた住宅です。必要に応じて福祉サービスも利用することができます。



## 情報ページ①



地域移行支援に携わる支援者向け情報ページです。ぜひご活用ください。

### 地域移行支援【概要版】

特定非営利活動法人堺市相談支援ネット



### 地域連携パス

精神障害を支援するための地域連携パスの作成及び  
その活用につながる研修についての調査



### 住まいと暮らしの安心サポートブックレット

入院や施設入所などを行っている精神障害者の方が退院・退所後  
地域で暮らすための住まいを確保する際のポイント等  
居住確保につながるものとして作成  
（（一社）居住支援全国ネットワーク）



### じゅさんあっと堺

堺市内の授産活動を行っている事業所(作業所)で作られる  
食品や雑貨についての情報や、請負できる作業のご案内サイト



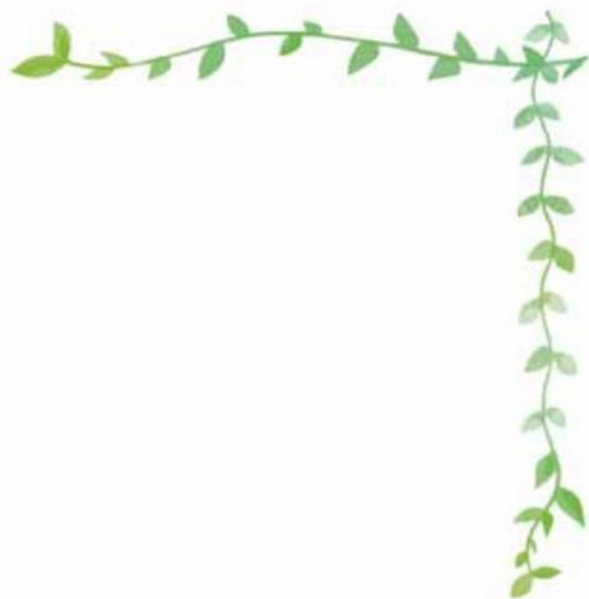
## 情報ページ②

障害者基幹相談支援センター：精神科病院からの退院支援について相談ができます。

名 称	所 在 地	電話／FAX
堺区障害者基幹相談支援センター	堺区南瓦町 3-1 (堺市役所本館 2 階)	224-8166 (F) 224-4400
中区障害者基幹相談支援センター	中区深井沢町 2470-7 (中区役所 1 階)	278-8166 (F) 278-4400
東区障害者基幹相談支援センター	東区日置荘原寺町 195-1 (東区役所 1 階)	285-6666 (F) 287-6767
西区障害者基幹相談支援センター	西区鳳東町 6-600 (西区役所 4 階)	271-6677 (F) 274-7700
南区障害者基幹相談支援センター	南区桃山台 1-1-1 (南区役所 2 階)	295-8166 (F) 298-0044
北区障害者基幹相談支援センター	北区新金岡町 5-1-4 (北区役所 3 階)	251-8166 (F) 250-8800
美原区障害者基幹相談支援センター	美原区黒山 167-9 (美原区役所別館 2 階)	361-1883 (F) 361-4444



[illegible]





精神科病院からの地域移行支援ハンドブック

## さかいでくらそう ゆめノート

発行日 令和3年12月

発行者 特定非営利活動法人堺市相談支援ネット

〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町4-3-1

堺市立健康福祉プラザ内 総合相談情報センター

TEL 072-275-8166

この冊子の情報は令和3年12月現在のものです。