このパンフレットが、あなたにとって

安心して住み慣れた地域で自分らしい生活を

送るための手助けとなると幸いです。

【制 作】

一般社団法人日本精神科看護協会　愛知県支部

一般社団法人愛知県精神保健福祉士協会

[名古屋市]

障害者基幹相談支援センター／保健センター

精神保健福祉センター／健康福祉局障害福祉部

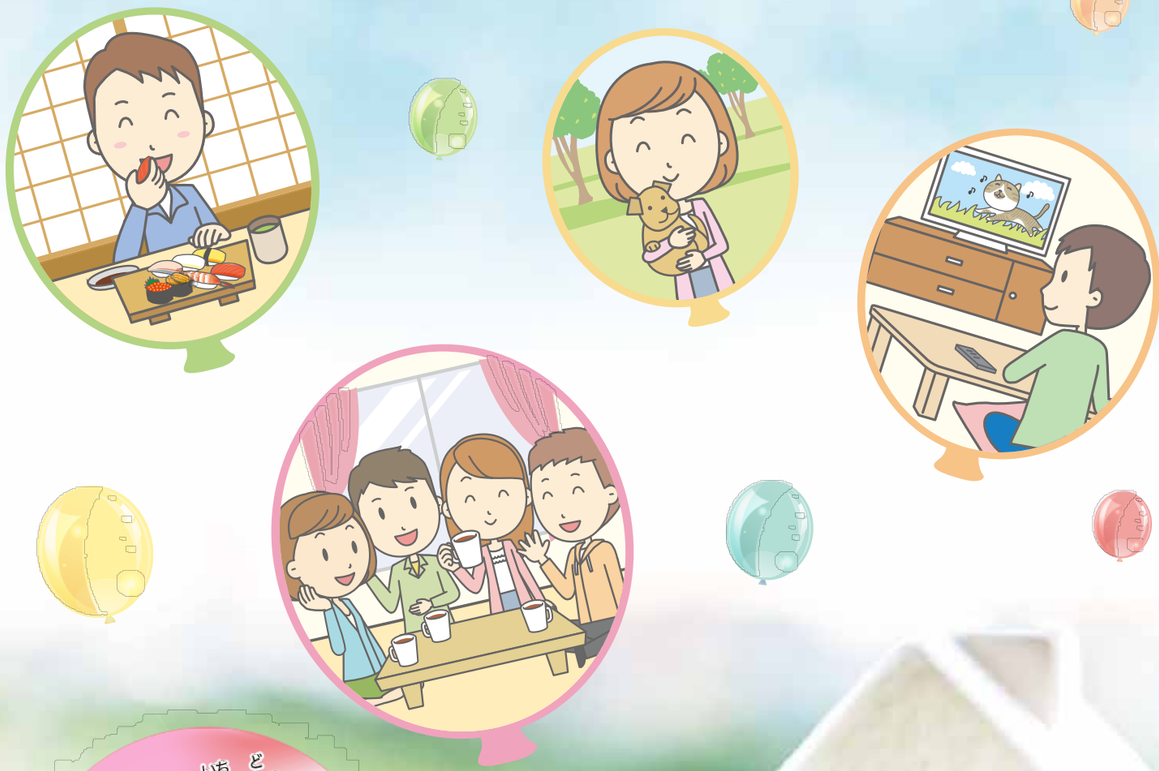
【監 修】

一般社団法人愛知県精神科病院協会

発行年月日　平成30年2月

第2版　令和2年3月

精神障害者 地域移行支援 ガイドブック



もう一度 地域で 暮らしたい あなたへ

名古屋市

あなたへ
そしてご家族のみなさまへ

あなたの暮らしは、あなた自身が選び

あなた自身が決めることができます。

いろいろと不安なこと、悩んでいることもあるかと思いますが、

あなたへの応援（支援）はたくさんあります。

苦手なこと、できないことがあっても、自分の決めた暮らしを

実現する方法がきっとみつかります。

退院に向けて、一歩踏み出してみませんか。

もくじ

・退院までの流れ ・・・ P3、4

・地域での暮らしの一例

case 1（Aさんの場合） ・・ P5、6

case 2（Bさんの場合） ・ P7、8

・入院中からの準備 P9

・住まいのこと ・・ ・ P10

・日々の暮らしのこと P11

・仲間との交流 ・ ・ ・ P12

・お金のこと P13

・働くこと ・・ P14

退院までの流れ

「地域移行支援」とは

利用料：無料

精神科病院に長期入院している方（1年以上）や、さまざまな事情により入院の長期化が見込まれる方などに、住居の確保その他の地域における生活に移行するための活動に関する相談、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。
利用開始から退院迄には半年から1年ほどかかることもあります。

相談スタート　｜　退院に向けての準備　｜　地域で暮らす準備

病院

本人・家族
医師・看護師
精神保健福祉士 など

地域

相談支援機関
保健センター
障害者基幹相談支援センター
一般相談支援事業所

相談

面会

「地域移行支援」申請

退院に向けての支援会議

メンバー
- 本人
- 家族
- 医師
- 看護師
- 精神保健福祉士
- 作業療法士
- 相談支援機関
- など

院内で行うこと

- 薬の管理
- お金の管理
- 外出・買い物練習
- クライシスプラン※の検討 など

密接な連携

支援者と行うこと

- 暮らす場所の見学
- 日中活動場所の見学
- 地域での生活に関する相談
- など

退院後の生活に向けた支援会議

メンバー
- 本人
- 家族
- 医師
- 看護師
- 精神保健福祉士
- 作業療法士
- 相談支援機関
- サービス提供事業所
- など

必要に応じて「障害福祉サービス」の申請

退院までの計画の作成

退院後の生活に関する計画の作成

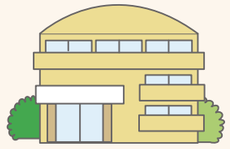
退院

※クライシスプラン…落ち着かなくなった時の対処方法

地域での暮らしの一例

case 1
Aさんの場合

Aさん（50歳代・女性・双極性障害）



基本情報

高校卒業し、一般企業へ就職。30歳頃に発病し、入院。
退院後、自宅に戻り両親と暮らす。その後、両親とも他界して単身
生活となり、病状が悪化。2年間の入院を経て、グループホームに
入所。現在も入退院を繰り返しているが地域で生活している。

現在の様子

平日はかかりつけ病院のデイケア、デイナイトケアに通っています。
デイケアでは手芸や創作活動をして楽しく過ごしています。
通院を継続しながら訪問看護を利用し、体調や薬の管理などの相談に
のってもらっています。週末は、大好きな喫茶店でコーヒーを飲んだり、
友人と一緒に買い物に出かけたりして生活しています。

利用している制度やサービス

手帳／精神障害者保健福祉手帳2級
通院／自立支援医療（精神通院）
障害者医療費助成
活動／デイケア、デイナイトケア
住まい／グループホーム
お金／障害年金2級、生活保護
生活／訪問看護
相談支援事業所

家計簿

収入……11万円

●障害年金 6.5万円　●生活保護 4.5万円

支出……11万円

●グループホーム利用料（食費他込）
……7万円
●小遣い（日用品、喫茶など）
……2～3万円
●貯金……1～2万円

Aさんのスケジュール

通所のある日

6:00 起床、朝食、身支度

9:00 デイケア開始
通院（2週に1回）

12:00 昼食

15:00 グループホームに帰宅

18:00 夕食の準備、夕食・片付け、入浴

21:00 就寝

通所のない日

7:00 起床、身支度

9:00 喫茶店（モーニング）

11:00 訪問看護（薬チェック）

12:00 昼食

14:00 友人と買い物

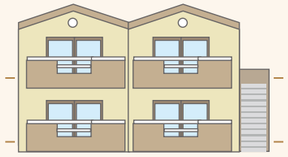
18:00 夕食準備、夕食・片付け、入浴

21:00 のんびりタイム（テレビ、音楽など）

23:00 就寝

case 2
Bさんの場合

Bさん（30歳代・男性・統合失調症）



基本情報

20歳代で発症していたが、初診は30歳。
初診時に入院となり2年間入院。
退院後は、アパートへ入居し、一人暮らしをしながらA型事業所に通っている。
自由な時間は大好きな絵画に没頭している。

現在の様子

絵を描くことが大好きで時間を忘れるくらい没頭している。
A型事業所に通い、細かな作業にも集中して取り組み
スタッフからも信頼されている。
通院を継続しながら週末は料理をしたり、買い物をしたり、絵を描いたりして
楽しく生活している。

利用している制度やサービス

手帳／精神障害者保健福祉手帳2級
通院／自立支援医療（精神通院）
障害者医療費助成
活動／就労継続支援A型事業所
住まい／アパート
お金／障害年金2級、給料
生活／訪問看護
居宅介護（ヘルパー）
相談支援事業所

家計簿

収入……14万円

- 障害年金6.5万円
- 給料7〜8万円

支出……14万円

- アパート家賃……4万円
- 光熱費（携帯電話含む）……2万円
- 小遣い（食費、趣味備品など）6万円
- 貯金……2万円

Bさんのスケジュール

通所のある日

6:00 起床、朝食、身支度

10:00 作業開始

12:00 みんなで昼食

16:00 作業終了
16:30 帰宅

18:00 夕食、片付け

20:00 くつろぎタイム、入浴

21:00 就寝

通所のない日

8:00 趣味の時間
通院（4週に1回）

7:00 起床、朝食、身支度

12:00 昼食
ヘルパーと買い物、掃除
訪問看護（薬チェック）

17:00 夕食準備

18:00 夕食、片付け

20:00 入浴、くつろぎタイム（テレビ、趣味など）

23:00 就寝

入院中からの準備

入院中の困りごと、退院についての
希望や不安を相談しましょう。

病院の中の相談窓口

主治医

看護師

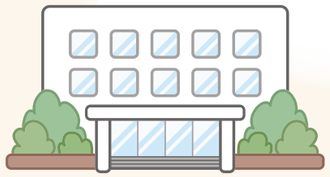
精神保健福祉士
(ソーシャルワーカー)

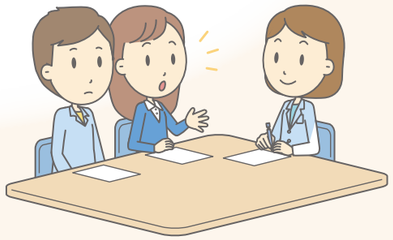
地域の相談窓口

保健センター

障害者基幹相談支援センター

一般相談支援事業所





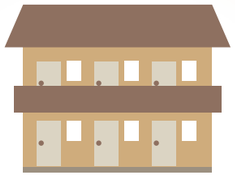
病院にお伺いしますので、お気軽にご相談ください。

住まいのこと

退院後どこで生活をしたいか希望を教えてください。
一緒に考えましょう。

1 自宅

2 アパートなどの賃貸住宅

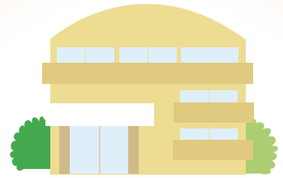


不動産会社への相談や民間賃貸住宅
入居相談を利用して契約を結びます。

3 公営住宅

入居者募集が年に何回かあるため、
申し込みを行う必要があります。

4 グループホーム



一人暮らしを目標として、世話人がいる
環境で共同生活を送る場です。
利用には福祉サービスの申請が必要です。

5 高齢の方向けの住まい

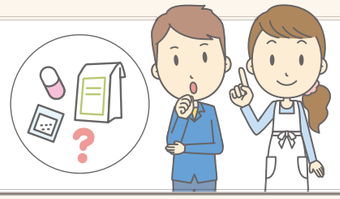
・有料老人ホーム
・サービス付き高齢者向け住宅
・特別養護老人ホーム　など

日々の暮らしのこと

いろいろな生活場面で、できないこと・苦手なことを
手伝ってくれるサービスがあります。

1 訪問看護

自宅に看護師等が訪問し、薬の確認、症状の
相談、生活に関する相談にのってくれます。

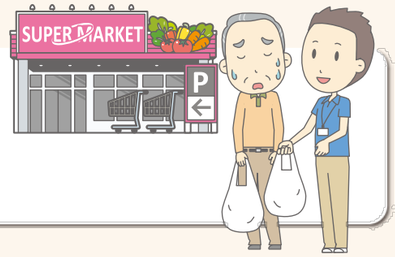


2 居宅介護（ホームヘルプ）

ヘルパーが自宅を訪問し、調理・掃除・洗濯・
買い物など日常生活の支援を行います。

3 移動支援

一人での外出が不安な方に、ヘルパーが買物・
通院・銀行や余暇などの外出に付き添います。

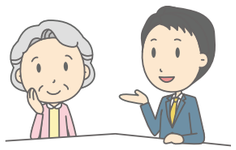


4 自立支援配食サービス

昼食又は夕食の「1食」を配達するとともに、利用される方の安否を確認し、
必要な場合に、緊急連絡先・関係機関への連絡等を行います。

5 地域定着支援

退院後、一人暮らしを行うにあたり、
緊急の困りごとが発生した場合などに相談にのります。



仲間との交流

退院後、希望すれば活動を通して
仲間との交流ができる場所があります。

1 精神科デイケア

生活リズムの安定や病気の再発を予防するための
リハビリテーションを行っています。

2 地域活動支援事業

仲間との交流ができ、自由に通える場所です。

3 生活訓練

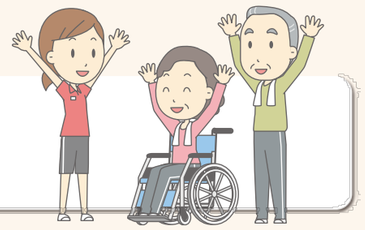
地域で自立して生活ができるよう、服薬やお金のやりくりなど生活能力の
維持、向上のために必要な支援や訓練を行います。

4 生活介護

日中に入浴、食事の介護を行うとともに、創作活動などの機会を提供しています。

5 介護保険サービス

デイサービスや通所リハビリなどがあります。



お金のこと

お金のことが心配、やりくりが不安な方への
支援・制度があります。

1 生活を支える制度

精神障害者保健福祉手帳

一定の障害があることを証明するものです。医療費の助成や福祉特別乗車券などの各種福祉サービスが受けられます。

障害年金

病気やケガなどによるその方の障害の状態によって、生活を保障するために年金が支給される場合があります。申請するにはいくつかの条件があります。

生活保護

最低限度の生活を保障し、自立を手助けする制度です。

2 やりくりや財産を守る制度

日常生活自立支援事業

生活費のやりくり、貯金の管理をお手伝いする制度です。生活支援員が訪問などをして支援します。

成年後見制度

家庭裁判所に申し立てをして、障害などにより判断能力が十分でない方が困らないように、援助する人をつけてもらう制度です。財産の管理、入院や施設入所の契約などを支援してくれます。

3 医療費に関する制度

自立支援医療（精神通院）

通院医療費（外来通院、精神科デイケア、精神科訪問看護）の一部を公費で負担する制度です。

障害者医療費助成制度

精神障害者保健福祉手帳が1・2級の方が対象です。医療費（保険診療分）の自己負担を助成する制度です。

働くこと

いろいろな働き方があります。
自分に合った働き方を考えてみましょう。

1 就労移行支援

就労を希望する方に、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練を行います。

2 就労継続支援A型

一般企業などでの就労が困難な方に、働く場所を提供するとともに、知識や能力の向上のために必要な訓練を行います。
原則、雇用契約を結んで利用します。

3 就労継続支援B型

一般企業などでの就労が困難な方に、働く場所を提供し、ステップアップに向けた支援を行います。

働くことの相談窓口

ハローワーク
障害者就業・生活支援センター など