

地域移行支援・地域定着支援 ハンドブック



平成 29 年度版
奈良市地域自立支援協議会
地域生活支援部会
地域移行グループ

もくじ

- はじめに 1 ページ
- 地域移行について 2 ページ
- 「退院して地域で暮らしたい！」を
地域移行・定着支援は応援します 3 ページ
- 地域移行支援の流れ 4 ページ
- 皆で考えていきましょう 5～8 ページ
- 退院後アパートでの生活 Yさんの場合 9 ページ
- グループホームでの生活 Uさんの場合 10 ページ
- Q&A 11～13 ページ
- 障害福祉サービスの説明 14 ページ
- ひまわり活動の紹介 15 ページ
- 問い合わせ 16 ページ

はじめに

「社会的入院は人権侵害」という考えのもとに精神障害者退院促進支援事業が開始され、平成 16 年度からは事業名が変わって地域移行・地域定着支援事業となり、全国に広がりました。

当初は、奈良県でも県の事業として実施され、奈良市においても利用者がありました。しかし、平成 24 年度改正の障害者総合支援法において、地域移行・地域定着支援事業が障害福祉サービスの個別給付事業となっただけからは、利用申請者がいないという時期が続きました。『利用申請者がいない＝社会的入院者がいない』ではなく、入院中の多くの人とその人の家族や支援者が地域移行・地域定着支援事業を知らないことが大きな要因だと考えました。また、地域移行・地域定着支援事業を実施する事業所が少ない現状や病院と地域が地域移行支援を推し進めていくための連携が図れていない関係性も課題として直面しました。

課題に向き合い、いくつかの取組みを経て、奈良市でも地域移行・地域定着支援事業の利用申請が少しずつ出てきています。それでも、まだまだ利用はまれで、限られた利用者が、限られた事業所を利用するに留まっています。地域移行・地域定着支援事業を利用しないと退院できないわけではありませんが“病状は安定しているにもかかわらず、病院が住居であるかのように入院が長期化している人”が多くおられるのも事実です。

退院したい気持ちを抱きながら、入院が長期化している多くの人とその人を支援している家族や支援者の手元にハンドブックが届き、私たちと一緒に退院について考えていける明日が来ることを願って、このハンドブックを作成しました。

今回、全国各地で作成された地域移行支援・地域定着支援事業に関するチラシ、パンフレット、お知らせ、ハンドブックを参考にさせていただきました。特に群馬県前橋市発行、前橋市自立支援協議会 地域移行・定着部会編集の“前橋市 地域移行支援・地域定着支援ハンドブック”からは多くのヒントをいただき、このハンドブック作成に導いてくださいました。感謝の気持ちでいっぱいです。

奈良市地域自立支援協議会 地域生活支援部会 地域移行グループ 一同

地域移行について

■事業の背景と経過

日本の精神科医療の特徴は、その平均在院日数の長さ（約 290 日：OECD（経済協力開発機構）諸国と比べて 40～50 倍）と人口あたりの病床の多さ（約 32 万床：OECD 諸国と比べて 20～30 倍）にあります。平均在院日数の長さの背景には、地域の受け皿が整っていないために退院が可能であるにも関わらず社会的な理由で、長期入院を余儀なくされる精神障害者の存在があります。日本は WHO（世界保健機構）から勧告があったにもかかわらず、長く隔離収容の政策が続いたこともあり、この傾向に拍車をかける状況が長く続きました。

そのような背景のなか、大阪府で起きた大和川病院事件（病院スタッフによる暴力で入院患者が死亡した事件）をうけて、大阪府精神保健福祉審議会で「社会的入院は、人権侵害であり、その状態を改善するのが行政責任」であると位置づけられたことを受け、社会的入院の解消のために、精神障害者退院促進支援事業が開始となり、精神障害者の地域移行がはじまりました。

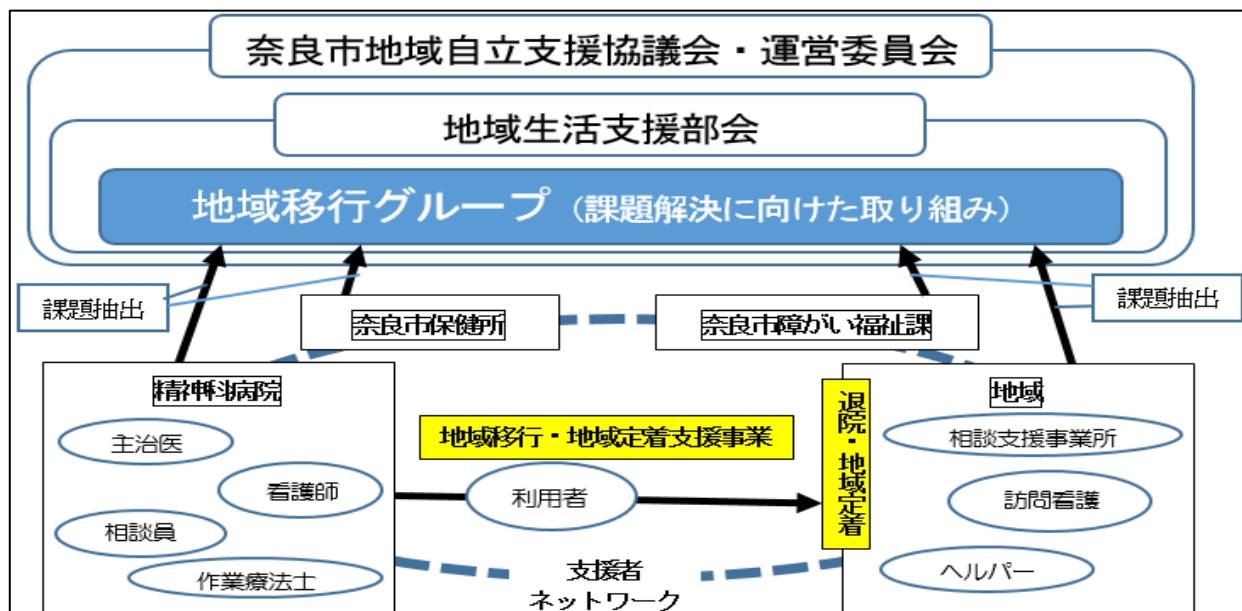
この事業は奈良県では平成 15 年度からモデル事業として開始されており、全国では平成 22 年度から実施されるようになり、退院促進から地域移行というより広い概念での事業になりました。平成 24 年度から、現行の障害者総合支援法の下で地域移行・地域定着支援事業が、障害福祉サービスの個別給付に位置づけられたことで、他障害も対象にした事業になりました。

■地域移行の現状

平成 24 年度に個別給付化となりましたが、事業の申請がない状況が続いていました。そのため、平成 26 年度より地域・医療・行政が協力して、市内の精神科病院で事例検討や研修会を開催し、院内スタッフなどへの事業周知を行った結果、申請があがるようになりました。

〔実績：平成 27 年度は 5 人（内、4 人退院）、平成 28 年度は 8 人（内、5 人退院）〕

■奈良市の地域移行の体制（精神障害者の場合）



現在、奈良市の地域移行は、地域生活支援部会の地域移行グループが中心になり進めています。

地域移行グループでは、長期入院者が地域移行・地域定着支援事業を利用して、「退院・地域定着」に向けて支援を受ける中での個別の課題や、この事業を推進する体制の課題（指定相談支援事業所が少ない・事業の周知が進んでいない）について、解決に向けた取り組みを行っています。

長期入院者の退院したい気持ちに応える権利擁護の手段として、地域移行・地域定着支援事業の周知を行っており、日々の支援の中で活用できるようになればと考えています。

「退院して地域で暮らしたい！！」を 地域移行・定着支援は応援します

さまざまな理由から、入院されている人が退院して、地域生活を送ることができるように
相談支援事業所の相談支援専門員などがお手伝いします。

地域移行支援 「病院・施設から地域へ」を支援するサービスです

■対象者：精神科病院に長く入院している人など、退院するにあたって支援を希望する人

障害者支援施設など、施設に入所していて地域生活をしたいと希望する人

■支援の内容：

- ・病院、入所施設などにうかがいます。お話し合いをしましょう！
- ・退院、退所に向けた計画を立てて、一緒に取り組んでいきましょう！
- ・病院の主治医、看護師や相談員とも連携を図っていきます！
- ・地域で生活するための工夫や地域の情報をお知らせします！
- ・一緒に外出して、生活したい土地に訪れたり、家を探したりしましょう。
- ・家が決まれば、生活に必要な物をそろえていきましょう！
- ・地域生活をイメージして、必要に応じて地域の福祉サービス事業所とも連携を図っていきます！
- ・まずは色々と相談してください！

■期間：原則6ヶ月。更新は可能です。（退院までにかかる期間は人によってさまざまです）

地域定着支援 地域生活の継続のための支援を行うサービスです

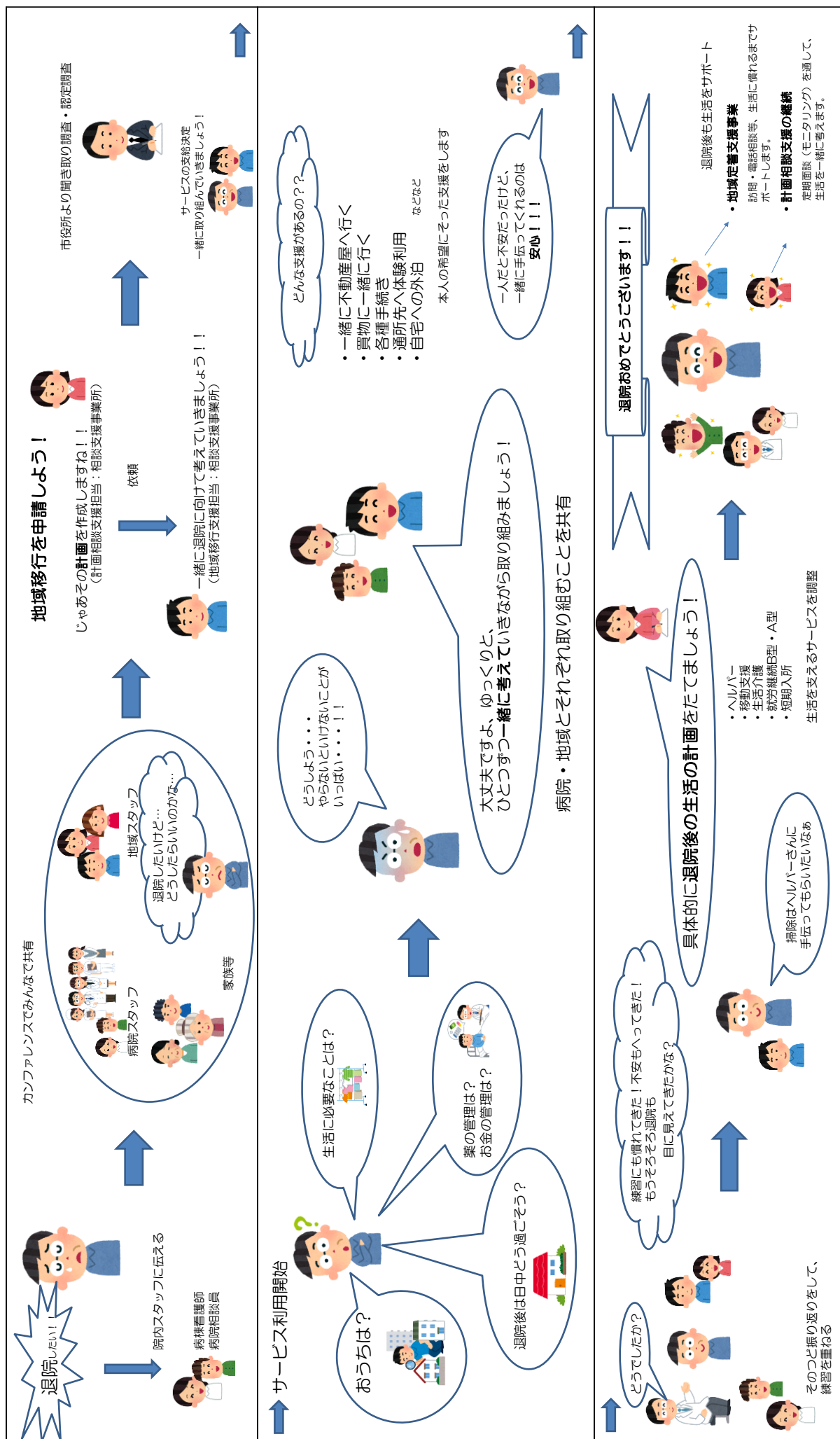
■対象の方：退院、退所して単身生活している人など、地域生活で不安があり支援を希望する人

■支援の内容：

- ・緊急時に電話などで相談に応じ、必要に応じて家庭訪問を行います！
- ・地域の福祉サービス事業所や病院の支援者と連携します！

■期間：原則1年以内。更新は可能です。

地域移行支援の統一



※事業所の方へ

計画相談支援の手引きも確認して下さい。

本人
病院相談員
主治医
病棟看護師
市役所
計画相談
地域移行
通所事業所等

皆で考えていきましょう！！



☆“退院したい”“病院の外で暮らしたい”といった思いを感じても、やり過ごすことがないですか？

長く病棟での暮らしが続くと「退院」という言葉を直接出せないこともあるでしょう。それでも「自由にテレビがみたい」「外に出たい」「デイケアってどんなところ？」などの思いを、伝えることもあるかもしれません。そこには“地域で暮らしたい”という希望があるのではないのでしょうか。また、“退院したい、地域で暮らしたい”という思いだけでなく、色々なチャレンジや夢も秘めています。新しい出会い、チャレンジ、希望への第一歩が地域移行（退院）なのです。

☆単身で生活することが絶対に無理と思っていないですか？

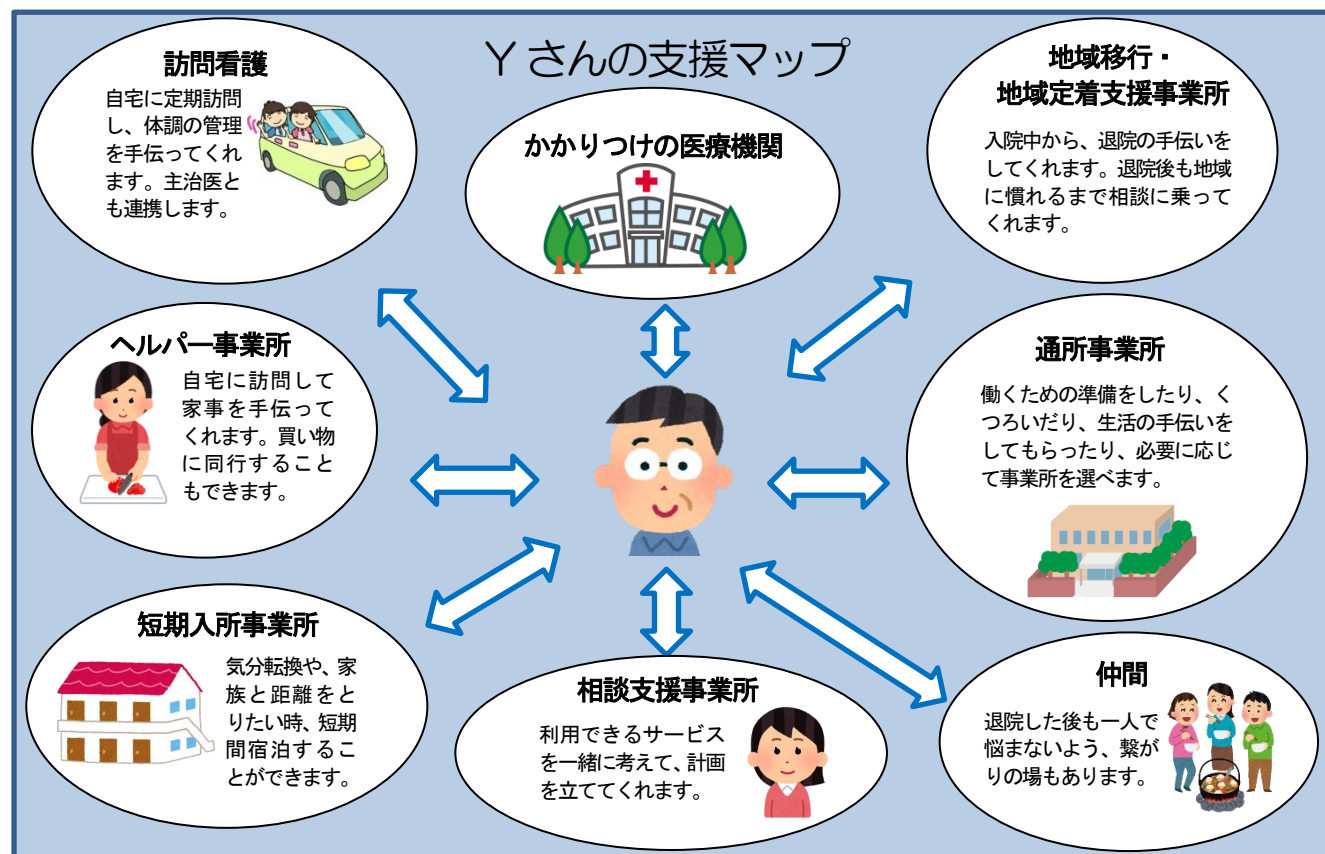
実際には多くの人が単身生活をしています。単身生活ができる人は、病気や障がいも軽い人だ！入院をしたことがない人だ！と思っていないですか？ そのようなことはありません。精神科病院に何度も入院したことがある人や数十年間入院していた人も地域で、その人らしさのある単身生活を多くの人がされています。

☆退院した後、相談できる人がいるのか不安になりませんか？

地域定着支援とサービスの利用計画などを一緒に考えてくれる相談支援の利用ができます。地域での生活を長く続けていくために、不安なこと、生活の中でわからないことなどがあれば、必要に応じて家庭訪問をしたり、緊急時には電話等で相談に応じます。

☆地域で単身生活をサポートする支援（社会資源）を知っていますか？

多くの人が利用している支援としては、ヘルパー、日中の通所活動、訪問看護、短期入所、配食弁当などがあります。



☆地域のサポート（支援）を利用しながらの生活とは？

地域で単身生活を支えるサービス（支援）はたくさんあります。
（例えば、Ｙさんのとある一日）

時間		過ごし方
8:00	起床	朝食は簡単にパンとコーヒー、果物
9:00	A 事業所通所	仲間と昼食作り
12:00	昼食	A 事業所で昼食 その日はスタッフと仲間で作った“オムライス”
13:00		午後はゆっくり仲間とおしゃべり
15:00	帰宅	帰りがけに買い物をする
16:30	ヘルパー支援	一緒に掃除と調理
18:00	夕食	ヘルパーさんと一緒に作った“から揚げ”と“味噌汁”で夕食
19:00		テレビを見たり、お風呂に入ったり
21:00		寝る前にお薬
22:00	就寝	おやすみなさい…ZZZ

☆生活費の心配から退院が消極的になっていませんか？

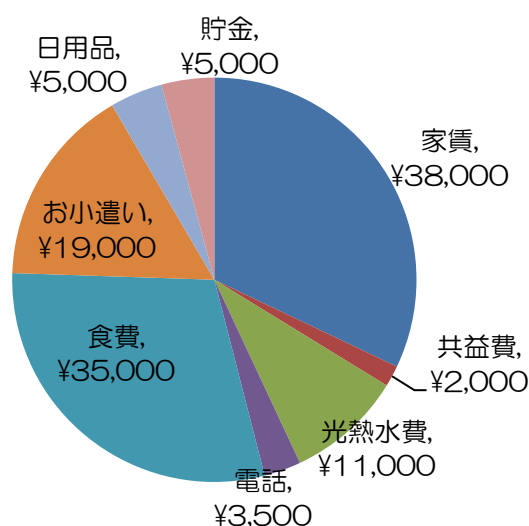
生活費としては、障害年金や生活保護制度を利用している人が多いです。また、障害福祉サービス事業所で働いて収入がある人もいます。入院中とは違い、地域で生活すると、お金の使い道が多くなります。家賃、公共料金（光熱水費）、食費、日用品、電話代など。お金の使い道については、日常生活支援事業（権利擁護事業）や相談支援事業所の相談員とも一緒に考えていくことができます。

（例えば、Ｙさんの1か月の生活費）

生活費の収支

	収入	支出
障害年金	¥ 64,000	
生活保護費	¥ 55,000	
家賃		¥ 38,000
共益費		¥ 2,000
光熱水費		¥ 11,000
電話		¥ 3,500
食費		¥ 35,000
お小遣い		¥ 19,000
日用品		¥ 5,000
貯金		¥ 5,000
合計	¥ 119,000	¥ 118,500

生活費の内訳



☆退院したくても“家が借りられない”と思っていませんか？

実際は借りられる家がいくつもあります。賃貸物件を選ぶ際に、理想の条件（例えば、お風呂とトイレは別がいい、ベランダがついている方がいい…）色々希望があると思います。生活費として使える金額から考えると、全ての条件を満たす物件を探すのは難しさがあると思います。しかし、根気よく探せば、いくつかの物件から選べることもあります。民間の賃貸住宅だけでなく、県営や市営の住宅、UR住宅などもあります。なかなか思い通りの物件が見つからなくても、相談員と一緒に焦らず探していきましょう！！



☆家族は本人の退院で、自分の生活が崩れると強く思っていませんか？

これまでも記載しましたが、生活をサポートする支援や、病状を相談できる訪問看護があります。家族にお手伝い頂くと、スムーズなこともあります。本人と支援者と一緒に解決できることも多くあります。家族は多くのことを代行できますが、実際、家族が動けなくなると、家族に頼ってきた本人が困ることもあります。「家族で全てしてあげないと…」と思い込まず、ぜひ、医療機関や相談員、支援者に相談して下さい。

☆病院の近くが安心と思いきすぎていませんか？

確かに長期に入院されていると、退院先は病院の近くと連想されます。しかし、実際は病院に通院するのは月に2回程度です。病院の近くより、“本人の住みたい場所”や“生活がしやすい場所”を確認して頂くことが、大切だと思います。



☆指定一般相談支援事業所が行う、地域移行支援事業を知っていますか？活用していますか？

精神科病棟に入院している人を対象に、住まいの確保や地域生活への準備や手続きで外出同行等の支援を受けることができます。今まで、そのような支援は病院の相談員が行って来ました。本人が障がい福祉課に申請し、指定一般相談支援事業所と契約することで、病院の相談員の役割を一部担って支援に取り組めます。

☆“長期入院になっているので、施設入所になる”と考えていませんか？

退院を目指す時に、支援者側や治療者側の視点で“どうすることで（周囲が）安心なのか？”と話し合うことがないですか？そうならば、単身生活の選択肢は棚上げになり、“施設入所が一番安心”となってしまいます。周囲の安心感も大切ですが、本人の意向や可能性を考慮することも大切です。退院に向けて、“まずは自宅やアパートなどへの地域生活を中心に考えてみてください。”



☆病気や課題、問題点にばかり目が向いて、“〇〇が出来ていないから退院が無理”とか“退院しても〇〇だから駄目”とついついネガティブな視点にばかりになっていませんか？

“ポジティブな視点のフレームに切り替えてみてください（リ・フレーミング手法！）”

リ・フレーミング手法…ある枠組み（フレーム）でとらえている物事について、枠組みを外して別の枠組みで
見ること。別の視点をもつこと。



例 自信がない → 人の意見が聞ける
だらしない → おおらか

飽きっぽい → チャレンジできる
優柔不断 → 吟味できる

病気や障害によって、どうしても苦手なことはあります。しかし、できる事や得意なこともあります。否定されて毎日を過ごすと、自信がもてなくなり、立ち止まってしまいます。良い部分を伸ばすような視点を持ちましょう。

☆退院後の再入院を避けようとして、退院に消極的になっていませんか？

精神科病院に入院されている人の多くは、退院したからといって病気が治ったというわけではありません。退院した後も通院や服薬は続き、病気とつきあいながら暮らしていくことになります。生活をしていけば病状が悪化する時もあり、そのような時に速やかに対応ができる支援体制が重要となります。受診につながり、再入院の治療も必要になることもあります。早くに症状が改善し、安定ができれば、短期間の入院で地域生活へもどることも可能になります。再入院は治療者、支援者、本人の誰にとっても失敗ではなく、病気とうまくつきあっていく地域生活の一つとして考えられるようになっていきます。再入院をマイナスにとらえ過ぎて避けるのではなく、地域生活にとって一つの社会資源と考えることができます。

☆“住所がない”“病院が住所になっている”ということに違和感をもってください。

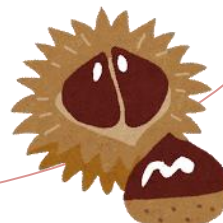
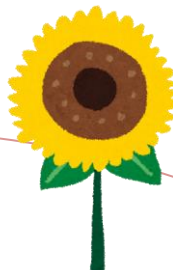
入院患者さんの中には、長く病院で過ごしているうちに家族の変化で家を失くした方や賃料の未納などでアパートを解約した方もあります。“病院以外に居場所がない⇒病院が住所⇒入院が続く”という流れはあたり前なのでしょうか？



☆地域移行支援事業や地域定着支援事業は精神科病院に入院されている人だけのサービスではありません

施設に入所されている知的障害者や身体障害者の方が、施設から地域に移行する際も地域移行支援事業が利用できます。地域生活を支える上で、地域定着支援事業を利用することも有効だと思います。

多くの人が、あたり前に地域で生活ができますように！！



アパートでの生活

Ｙさん（男性、４６歳）の場合



Ｙさんについて

- ・入院当時のことを殆ど覚えていません。
- ・“早く家に帰りたい” と思いながら、８年間の入院。
- ・他の多くの患者さんと同じように、“待つしかない” と思っていました。

退院を待つしかないと思いながら…

両親が高齢になり、介護が必要な状態になりました。実家に帰ることが出来なくなり、退院についての話題は誰からも出なくなりました。

開放病棟の他の患者さんみたいに「退院を待つしかない」と思っていました。

退院して、再入院で戻ってくる患者さんに何人も出会い、退院することの難しさを感じる時がありました。

入院して４年が経った頃に“任意入院”になりましたが、何も変わらず、規則正しい開放病棟での生活が続きしました。

退院に向けて、地域移行支援！？

突然、退院についての話題が出ていきました。「地域移行支援を申請して、退院を目指してみませんか？」と。半信半疑でしたが、家族も賛成してくれ、取り組むことにしました。家探しに３ヵ月間もかかった時は焦りがありました。気に入ったアパートがみつかったからは、生活用品をそろえるために、自宅に出向く機会が増えました。自分で何かを決めることが少ない生活でしたが、一つ一つ退院に向けて自分で決めることも多くなりました。

退院が目の前に、そして退院

外泊が始まり、一人暮らしをする怖さ、一人で食べる夕食のさみしさがありました。でも、退院したい思いの方が勝っていたことを覚えています。

退院して、“先行きが明るくなった” と感じました。日々の生活で“自由がきく” こと“プライバシーがある” ことを感じています。

Ｙさんの１週間

	月	火	水	木	金	土	日
午前	デイケア	A 事業所	訪問看護	A 事業所	診察	訪問看護	
午後	デイケア	A 事業所		A 事業所	ヘルパーさんと買い物・調理		

グループホームでの生活

Uさん（男性、55歳）の場合



Uさんについて

- ・両親が相次いで亡くなってしまい、どうしたらよいのかわからないまま入院となりました。
- ・入院してから5年…。病棟での日々は悪くないけれど、4人部屋で好きなDVDやテレビをみることができません。
- ・あれこれ干渉されて、しんどいなあと思っていました。はやく退院したいけど実家への退院はみんなから反対されていました。

早く退院したい！でも1人は不安。仲間との出会い。

兄弟が月に1度、面会に来てくれていました。何度か『実家に帰りたい気持ち』を伝えてはいましたが、兄弟からは「親の居ない家で一人暮らしは無理」「実家で生活なんてとんでもない」と言われました。兄弟にあんまり無理を言うと『見捨てられてしまうのではないかと不安があり、『このままやり過ごすしかないかなあ』とっていました。

そんな時、病院の相談員さんから「地域移行支援事業を使って、今後の退院先を検討しませんか」と声をかけてもらいました。それからたくさんの人が僕のことを一緒に考えてくれることになり、すごく嬉しくて舞い上がっていました。実家以外にも退院先があることを知り、グループホームの見学に連れて行ってもらいました。初めての場所なので、少し不安はありましたが、他にも障害をもって生活している人がいると聞いて、不安が和らぎました。

自分の時間をもてる安心感・練習を積み重ねることで自信がついた！

初めての体験宿泊はとても不安で、幽霊が見えて…すごく怖くて…ほとんど眠れませんでした。『やっぱり病院の方が良いのかな』と思ったけど、グループホームの人から「初めからできる人なんていないですよ、Uさんなら大丈夫、みんなそうやって慣れていくんですよ」と励ましてもらい、やっぱり挑戦しようと思いました。苦手の調理活動もチャレンジして、レトルト食品をあたためる方法を教えてもらい、練習して『やっていけそうだな』と自信になりました。なにより、大好きなDVDを好きな時間にみられるのが『このうえなく自由と解放感』があり、嬉しかったです。

退院してからも不安はあったけれど

入居して1ヶ月、テレビは楽しいけど、病棟とちがって自分でやらないといけないことが多く、大変でした。『やっぱり病院の方がいいのかなあ』と思う時期もありました。でも、半年経った今では、洗濯も掃除もできるようになり、なにか誇らしく思っています。自分の悩みをきいてもらえる友達もでき、仲間との出会いを通じて『退院してよかったなあ』と心から思っています。

Iさんの1週間

	月	火	水	木	金	土	日
午前	診察 デイケア	ヘルパーさんと洗濯		訪問看護さんとお風呂			
午後			世話人とお買い物		ヘルパーさんと掃除		

地域移行支援事業について Q&A



地域移行支援のスタッフはどのような人ですか？

市の指定を受けている相談支援事業所の相談員が支援を担当します。
多くのスタッフは相談支援専門員や福祉、医療の資格を有しています。
また、日頃から地域で生活する障害者・児の相談支援を行っています。



地域移行支援を利用したいと思ったら？

まずは、病院の先生や看護師、相談員などに相談しましょう。 申請は市役所でうけつけてくれます。16 ページの問い合わせをご確認ください。
申請後に市役所の相談員等が面接にうかがいます。



地域移行支援はお金がかかりますか？

費用は無料です。ただし、外出の交通費や飲食に関する実費は自己負担となります。





地域移行支援では実際、どんな支援になりますか？



利用される方によってさまざまではありますが、まずは、病院にうかがってお話をします。退院に向けて取り組むことを一緒に考えて、活動していきます。家族や関係する支援者と役割分担・連携して以下のことを一緒に取り組んでいきましょう。

- 住む場所を一緒に探します

⇒事前に住みたい場所の候補地を歩いてみたり、まわりの店をみて歩いたりします。

不動産屋で物件の紹介を受けて、一緒に見に行きます。

契約書類をそろえて、一緒に契約の手続きに行きます。

- 退院後の生活費について一緒に考えます。

⇒生活保護や障害年金など制度の活用で安心して生活が出来るように手続きします。

生活費の使い方も一緒に相談していきます。

- 必要な生活用品を一緒に考えて、準備をしていきます。

⇒優先順位を考えながら、生活に必要な電化製品、家具、食器を決めて、一緒に買い物へ行きます。

- 地域で活用できる福祉サービスを必要に応じて紹介します。

⇒通所事業所の見学に行ったり、担当者との顔合わせに立会います。

- 生活の工夫について一緒に考えていきます。

⇒地域で暮らしている人の生活の工夫についても紹介します。

- 家族の不安についても一緒に考えます。



地域移行支援を受けても、退院ができないことがありますか？
また退院が不安になったらやめてもいいですか？

支援期間は6ヶ月となっていますが、更新は可能です。何度か更新をしている人もおり、本人のペースにあった支援をします。退院が不安になったらそのつどお聞きして一緒に考えます。



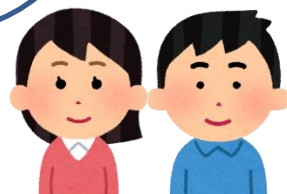
この事業を使うメリット・デメリットは？

メリット

- ・地域移行支援を利用することで、入院中から地域生活をイメージした体験通所などの取り組みができる場合があります。
- ・その中で、退院を応援してくれる人が増えてきます。
- ・退院に向けて一緒に取り組んだ地域移行支援の相談員が、退院後も継続して地域生活を一緒に考えていくことができます。

デメリット

あるとすれば…、手続きに少し手間と時間がかかる点です。新生活を考える大事な時間ですので、あせらずいきましょう。



障害福祉サービスについて

居宅介護（ホームヘルプ）

ヘルパーが、自宅を訪問して、調理、洗濯、掃除などの家事をお手伝いします。また、通院や市役所での手続きの同行支援もあります。

短期入所（ショートステイ）

入所施設やグループホームの一室に短期間、寝泊りができます。一人暮らしで疲れた時や気分転換がしたい時などに利用できます。

共同生活援助（グループホーム）

共同生活を行う住居で、日常生活上の支援をおこないます。一人暮らしの不安感や孤独感が、共同生活することで和らぐこともあります。

生活介護

仲間とおしゃべりしたり、食事をしたり、事業所によって、さまざまな創作活動や生産活動に取り組んでいます。

自立訓練

自立した日常生活又は社会生活ができるよう、一定期間、生活できるように話し合いをしたり、練習したりします。

就労移行支援

一般企業への就労を希望する人に、一定期間、就労に必要な知識及び能力の向上のために必要な訓練に取り組めます。

就労継続支援（A型・B型）

一般企業での就労が困難な人に、働く場を提供するとともに、知識及び能力の向上のためにミーティングや作業に取り組めます。【雇用契約を結ぶA型と、雇用契約を結ばないB型があります】

地域活動支援センター

精神障害のある方が、安心して過せる場所として通所しながら、さまざまなプログラム活動にも取り組めます。

移動支援

生活に必要な外出（買い物など）や余暇活動、社会参加の外出（美術館など）の時にヘルパーの同行支援を利用できます。

障害福祉サービスについて、詳しく知りたい時は、障がい福祉課で教えてもらえます。
また、利用を希望される時は、相談支援事業所の相談員や病院の相談員に相談できます。

私たち ひまわり です

- ひまわり**は、精神障害をもつ当事者がおこなっている活動です。



<会議風景>



- ひまわり**は、精神科病院に長く入院している方などに対し、地域での生活を知ってもらったり、退院を前向きに考えてもらえるよう、働きかけをおこなっています。



<病院での交流会の風景>

- ひまわり**は、精神科病院で働いている看護師さんや、職員さんへ、少しでも多くの患者さんの退院を支援してもらうよう、地域生活などを伝える活動をしています。



私たち ひまわり です

- ひまわり**は、精神科病院で患者さんたちとの**交流会**をおこなっています



<病院での交流会の風景>



- ひまわり**は、自分の入院生活や地域生活などを語る「**体験発表**」もやいます。



<病院での交流会の風景>

- ひまわり**は、自分の退院までの経験をテーマにした「**ひまわり劇**」をみんなで演じ、発表しています。

地域で生活する当事者の皆さん、
私たちと一緒に活動しませんか？



奈良市内在住の方

奈良市役所 障がい福祉課 生活支援係 ☎(TEL)0742-34-4593

奈良市外在住の方

各市町村の障害福祉担当課へご相談ください

作成 : 奈良市地域自立支援協議会

地域生活支援部会 地域移行グループ

事務局：奈良市社会福祉協議会

〒630-8454 奈良県奈良市杏町 79-4

TEL0742-93-3100