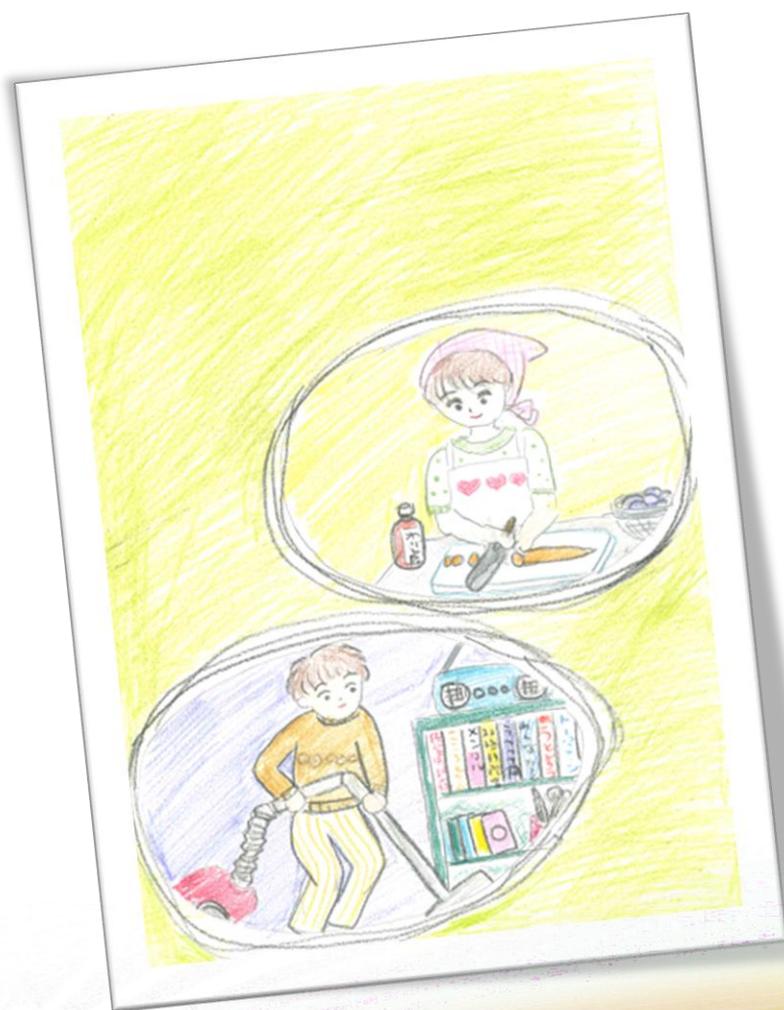


# 地域移行・地域定着支援 ハンドブック



令和6年度版

奈良市地域自立支援協議会

地域移行グループ

# 「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

さまざまな理由で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 地域生活の継続のための支援を行うサービスです

### ■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
- ・障害者支援施設や更生保護施設などの施設を出て、地域生活をしたいと希望する人

### ■支援の内容

- ・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!
- ・地域生活をイメージして、必要に応じて病院のスタッフや地域の福祉サービス事業所とも連携を図ります!
- ・住むところを探したり、生活に必要なものを準備したり、地域で生活するためのお手伝いをします!

■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

■対象者: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ないます!
- ・地域の福祉サービス事業所や病院のスタッフと連携します!

■期間:原則1年以内。更新は可能です。



# 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。  
退院して、再入院で戻って来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ヶ月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見つかったからは、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、1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		

# 地域移行支援事業について Q&A



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ヶ月となっておりますが、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都度気持ちをお聞きして一緒に考えます。



地域にはどんな暮らしの場がありますか？

単身用のアパートのほかにも、身の回りのことを手伝ってくれたり

おなじ障がいをもったひとたちが集うグループホームや

65歳以上の方は有料老人ホームなどの場があります。



# 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、調理や洗濯、掃除など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)

共同生活を行なう住居で、日常生活上の支援を行ないます。  
一人暮らしの不安感や孤独感が、共同生活することでや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、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

自立した日常生活また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

精神障がいのある方が通所しながら安心して過ごせる場所として、さまざまなプログラム活動に取り組めます。

## ✿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。

※表紙の絵は長期入院を経て現在地域で支援を受けながら生活されている方が描かれた絵です。

絵には「地域の生活は自分でやらないといけない事がたくさんあって大変、  
でも『自由』ですばらしい」という思いを込めたそうです。



### 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

奈良市基幹相談支援センター TEL:0742-93-3438

### 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  
TEL 0742-93-3100