

退院支援ガイドブック ～先輩からのアドバイス～



尾三圏域精神障害者地域生活支援推進協議会
実務者部会

目次

1. はじめに	2
2. 退院後のイメージ	3
3. 退院までの流れ	4
4. 退院の準備	5
5. 退院後の生活紹介	
(1) 暮らしの場	
① 宿泊型自立訓練事業所	6
② グループホーム	8
③ 福祉ホーム	10
④ 公営住宅	12
⑤ 民間アパート	13
(2) 日中活動	14
(3) 就労	18
6. 地域での生活で使えるサービス	
(1) お金の支援	20
(2) 通う場	21
(3) その他	22
7. 退院を考えている人へのメッセージ	23
8. 相談できる人	24
9. おわりに	25



1. はじめに



- この冊子は、退院に向けて少しでも安心して新しい生活の準備ができるように願って作りました。
- 退院までにどんなことを考えたらいいか、どんな支援があるのかを、わかりやすくまとめています。
- ひとりで悩まず、病院のスタッフや地域の支援者と一緒に、これからの生活を少しずつ考えていくための手助けになればうれしいです。



2.退院後のイメージ

- あなたは、退院後にどんな生活をしたいですか？
- まずは、書いてみましょう。

どんなところに住みたいですか？ どのように過ごしたいですか？



退院後の生活に不安なことはありますか？



3.退院までの流れ



Aさん(40歳代)の場合
退院後の住まい:福祉ホーム

➢約2年間、福祉ホームで生活し、現在は公営住宅に住んでいます。
⇒公営住宅での生活の様子については、12ページ

④
退院・入居

- 食事は3食自炊し、節約しながら生活しました。

③
福祉ホーム
申込み

- 退院に向け、病棟でも薬の管理を自分でするようになりました。

②
福祉ホーム
の見学

- 見学に行くと、より退院したい気持ちが膨らみました。

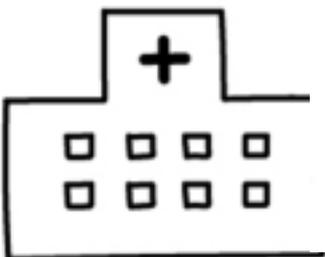
①
病院スタッフ
と退院の検討

- 福祉ホームは、住民票が置けるため、生活保護の申請もできます。

- 病院スタッフから退院後の生活の場について様々な選択肢を提案してもらい、一気に退院が近づきました。

- 入院中は家族への金銭的な負担がとても心配でした。

約10年間、入院と退院を繰り返していました。



4. 退院の準備

Bさんの場合

退院までに準備したこと

介護保険は費用がかかるので、自立支援医療で利用可能なサービスのみを利用することにしました。

◆外泊

日帰り→1泊→2泊→3泊と徐々に時間を延ばしました。1泊では短くて生活のイメージがしづらいこともあります。

◆利用サービスの検討

自立支援医療で利用できる外来作業療法、訪問看護を利用することにしました。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	外来作業療法	外来作業療法 診察	休み	休み			
午後		訪問看護師と 買い物			訪問看護		



〇薬は一包化してもらっています。

⇒外来作業療法については21ページ



入院中から退院後の過ごし方を病院の精神保健福祉士さんと話し合うことで、安心して退院することができました。

◆生活に必要なものの購入

食材だけでなく、外出用の衣服・下着・靴等、身の回りのものを準備しました。

主な移動手段はバスです。退院前から公共交通機関を利用する練習をしました。平日・休日でダイヤも違うので確認しておいた方がいいです。



5.退院後の生活紹介

(1) 暮らしの場

① 宿泊型自立訓練事業所

宿泊型自立訓練事業所とは

自立した日常生活ができるよう、掃除や食事の用意、服薬、お金の管理など、必要な練習を行う訓練の場です。

日中は、多くの方がデイケアや就労支援事業所に通っています。

利用期間は原則2年間です。



部屋には、炊飯器や冷蔵庫を置いています。



台所や風呂、トイレ、洗濯機は共用です。

共用の台所にある個人用の棚には、調理用品などを置くことができます。



宿泊型自立訓練事業所での生活の様子



【生活の様子】

・ Cさん(20歳代)の場合

◆収入:生活保護、就労継続支援B型事業所での工賃

◆お金の管理:おこづかい制で、家族と生活訓練事業所の職員に管理をしてもらっています。

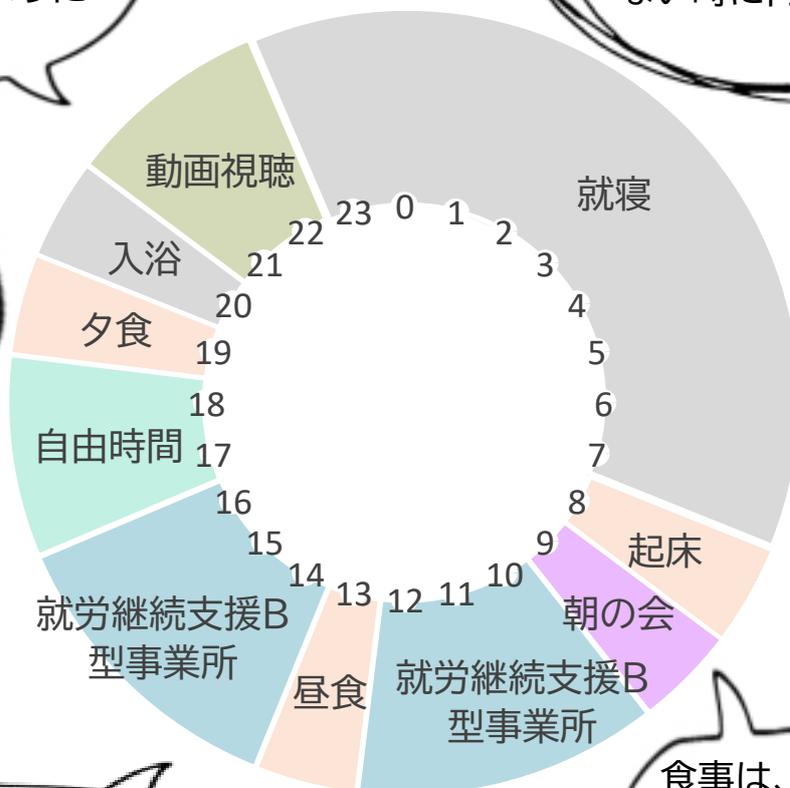
◆現在の生活の中で気をつけていること:お金を使いすぎないようにすること。

1日のスケジュール

好きな「大食い動画」を見たりして過ごします。夜更かししすぎないように気を付けています。

薬は事業所で管理してもらっています。頓服は自分で管理して、眠れない時に内服します。

週2、3回は自由時間にバスでスーパーへ買い物へ行きます。



週5日利用する時もあります。病院へ紙パンツを配達したり、院内の清掃もします。

食事は、朝は自炊をしています。昼食と夕食は弁当を頼んでいます。

②グループホーム

グループホームとは

.....
家庭的な雰囲気の中で、共同生活を営む住まいの場です。
必要なときには、職員が日常生活の手助けや相談支援を
してくれます。

建物は、アパートや一軒家、施設タイプなどがあります。
日中は、多くの方がデイケアや就労支援事業所に通って
います。



1人ずつ部屋があります。
台所や風呂、トイレは共
用です。

入居者一人ずつのお薬カ
レンダーを使った薬の管
理の様子です。



食事は、自分で買いに行ったり、
作ったりできます。
お弁当を頼んだり、食事が提供さ
れるところもあります。



グループホームでの生活の様子



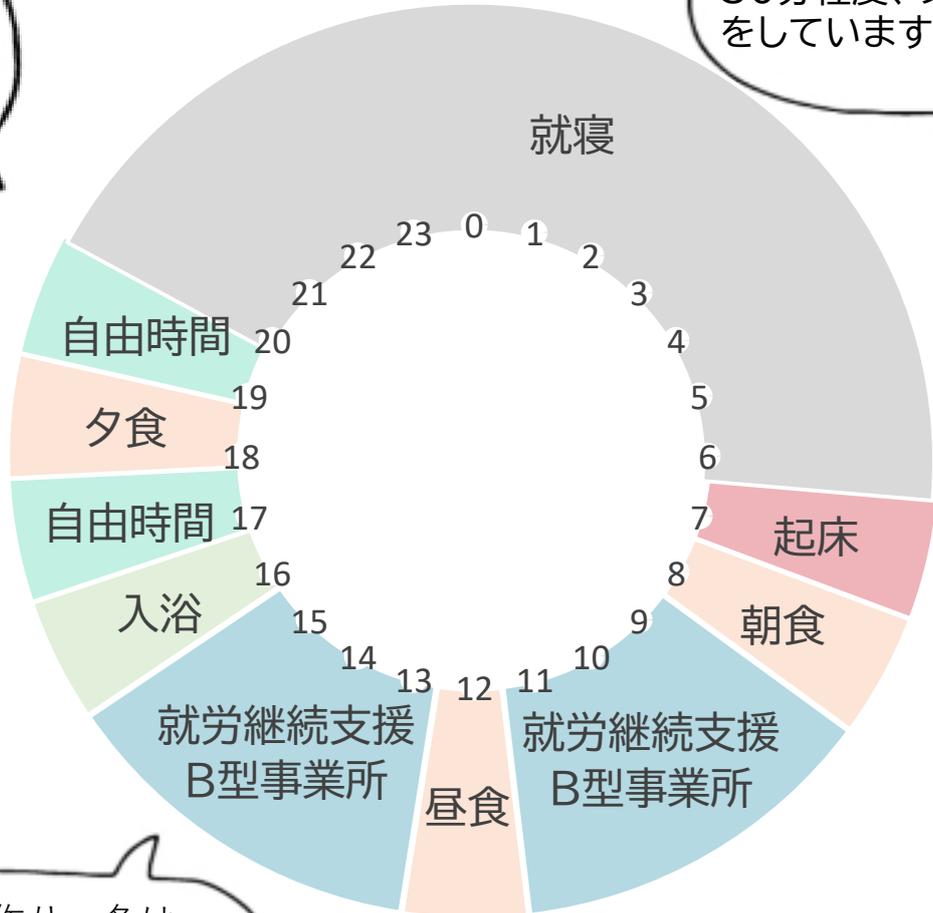
お菓子やパンなどを
買いすぎないように
気を付けています。

Dさん(30歳代)の場合

- ◆収入:就労継続支援B型事業所での工賃、生活保護
- ◆お金の管理:かけはし(お金の管理等のお手伝いを行う制度)を利用しています。自由に使えるお金はおこづかい制で、グループホームの職員に管理してもらっています。
- ◆食事:朝食と夕食はグループホームの職員が作ってくれた食事を食べています。昼食は就労継続支援B型事業所で食べます。
- ◆グループホームの利用にあたり、他の入居者と仲良くできるか心配でした。入居前に見学に行ったことで、安心して入居することができました。

自由時間は
Youtubeの
ゲーム実況を
見えています！

健康のために朝・昼・夕に
30分程度、ウォーキング
をしています。



夏はとうろう作り、冬は
しめ縄作りもしています。

③福祉ホーム

福祉ホームとは

.....

家庭の事情や金銭的な事情により住居の確保が困難な障害のある方に対し、低額な料金で居室、その他の設備や日常生活場面での必要な相談や、関係機関との連絡調整などの支援を提供する施設です。利用期間は事業所によって異なります。



各部屋にトイレと洗面台があります。

共同の台所には、電子レンジやトースターなどの調理器具もあります。

冷蔵庫や洗濯機、コンロなど、最低限生活に必要なものがそろっています。



福祉ホームでの生活の様子



・ Eさん(50歳代)の場合

◆収入:生活保護、就労継続支援B型事業所の工賃

◆お金の管理:かけはしを利用しています。自由に使えるお金はおこづかい制で、福祉ホームの職員に管理してもらっています。

◆食事:3食自炊するようにしています。

◆買い物:週1回、バスに乗って近くのスーパーに行きます。

米を買う時などは荷物が重くなるので、スーパーに配達(100円/1回)をお願いしています。

現在の生活の中で気をつけていることは、
3食食べて、適度に体を動かして、
寝ることです。



買ってきた食材は部屋で
保存しています。
野菜や魚は冷凍しています。



朝食は、食パンやご飯、納豆、味噌汁など
夕食は、焼きそばや野菜炒めなどをよく作っています。

④公営住宅

生活の様子



家計簿をつけて、自分でお金の管理をしています。

- Aさんの場合
- ◆収入:生活保護
- ◆食事:3食自炊するようにしています。

ある日の食事



～メニュー～

- まぜごはん
- ウインナーソテー
- ゴボウサラダ
- キムチ



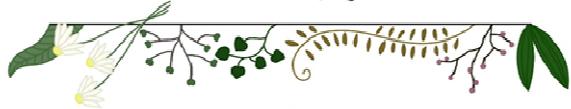
ウインナーを焼いて、キムチやサラダはお皿にのせるだけで、簡単に用意できます。
お皿は百円均一で買いました。

【生活の工夫】

- 食材は、業務用スーパーで買っています。食材を無駄にしないように、あらかじめメニューを考えてから買うようにしています。
- 生活に必要なものは、少しずつ買い足していきました。リサイクルショップを利用すると、費用を安く抑えることができました。

⑤民間アパート

生活の様子

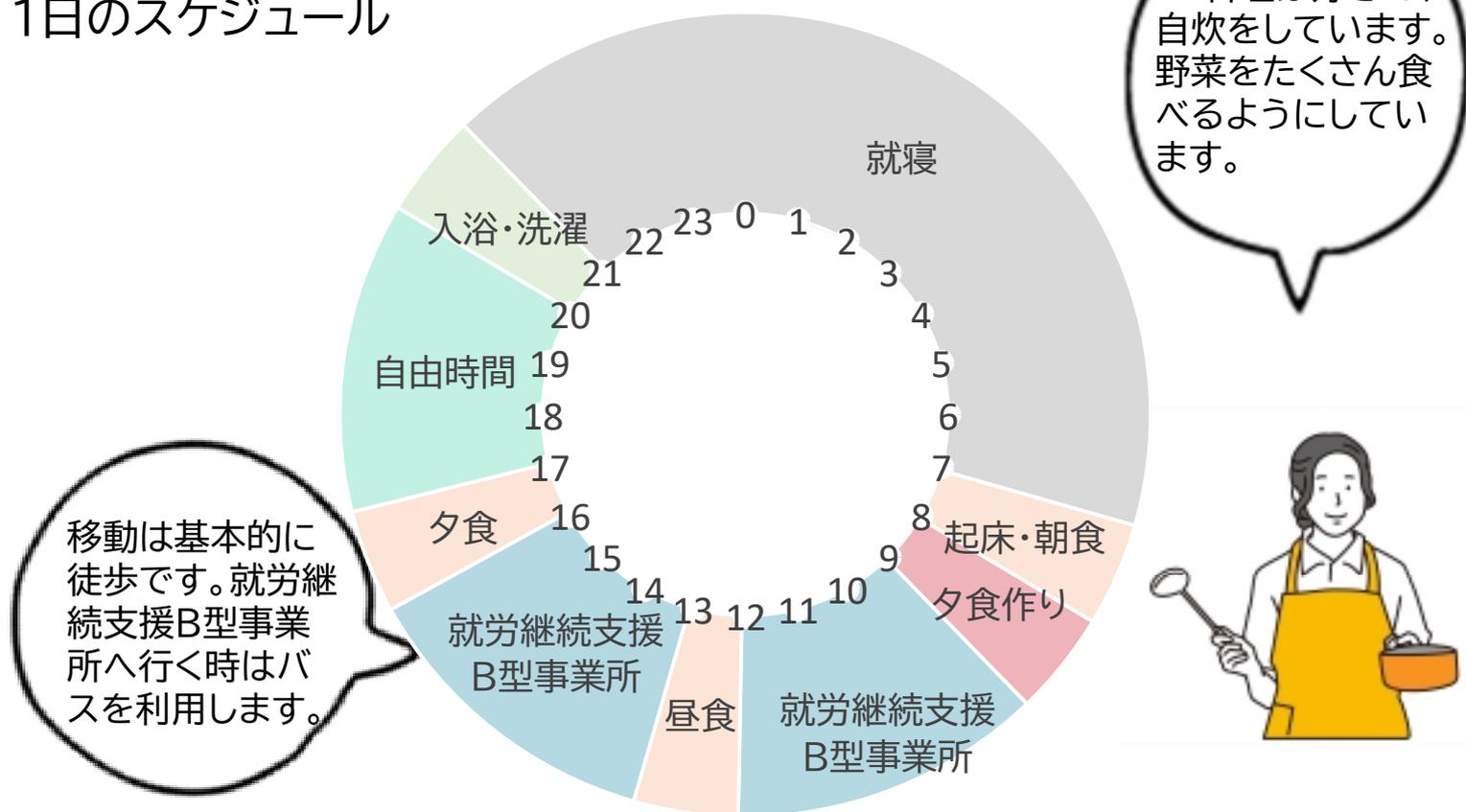


- ◆ 入院中に病院の生活支援相談員さんと一緒に家を探しました。不動産屋は2件行き、自分の希望に合ったアパートを借りることができました。

・ Fさんの場合

◆利用しているサービス:就労継続支援B型事業所

1日のスケジュール



【退院するまでの気持ち】

一人暮らしを始める時には、退院したいけれど、知らない土地で1人になるため不安な気持ちでした。いろんな看護師さんに相談し、ある看護師さんに「私だったら退院するよ。可能性が広がるし。」と言われ、背中を押してもらいました。

【生活の中で気をつけていること】

人間関係を引きずらないようにしています。「相手にもしんどい時はある」と思うようにしています。また、訪問看護師さんには1週間で起きたことやその時の気持ちなどを聞いてもらいます。

5.退院後の生活紹介

(2) 日中活動

就労継続支援B型事業所

一般就労が困難な障害のある方に対し、生産活動などの機会の提供、知識および能力の向上のために必要な訓練などを行うサービスです。



室内作業風景



昆布にカンピョウを巻く作業をしています。



農機具を使って作業をすることもあります。



農園の様子



作業は、しめ縄作りや下着のゴム通し、パン製造といった屋内で行うものや、農作業や草取り、園芸、清掃、ゴミ収集など屋外で行うものもあります。事業所によっても作業内容は違います。

室内の様子



缶バッチやストラップなど色々なものを作っています。



作業の様子



着物を利用したドレスやマスクを利用した小物入れなどを作っています。

作品



※施設の様子や作業内容は一例です。

○就労継続支援B型事業所利用までの流れ

・Gさん(30歳代)の場合

◆利用日:月曜日、水曜日、金曜日

◆利用時間:8:45~11:45

◆作業内容:おでんの昆布巻き、草取り、洗車、調理手伝いなど



最近、パンの製造作業も担当しています。



◆見学



おでんの昆布巻き



◆体験利用



◆利用開始
(短時間)

利用開始時は事業所の送迎を利用してましたが、自転車に通うようになって、最近は原動付き自転車に通っています。



◆利用開始
(フルタイム)



【事業所を利用してみて】

スタッフが見守ってくれたり、気にかけてくれることや利用者の方が挨拶をしてくれると嬉しくて励みになります。気持ちが前向きになります。

○就労継続支援B型事業所利用者の様子

・Hさんの場合

◆住まい:アパート

◆好きなこと:野球観戦

◆休みの日は推しのソフトボールチームの応援へ行ったり、カープ観戦(テレビで見たり、チケットが取れたら球場に応援に行くことも)をしています。

火曜と金曜は農園で野菜作りをしています。

1週間のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
就労継続支援B型 作業所 8:45~15:00						訪問看護



自宅から作業所まではシャトルバス、
農園までは自転車で行きます。

農園で作っている野菜



毎日行く所があるというのは安心です。知っている人に会うとホッとします。



5.退院後の生活紹介

(3) 就労

・ Iさん(40歳代)の場合

◆住まい:グループホーム

◆経済面:障害者年金、給与

◆金銭管理:グループホーム職員さんに管理してもらい、おこづかい制にしています。

◆食事の用意:自炊しています。朝ごはんや夜ごはんはコンビニで買うこともあります。

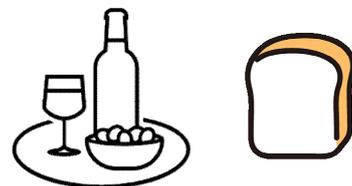
◆利用しているサービス:訪問看護、デイケア

◆趣味:ゲーム



食品会社で働いています。

就労について



勤務状況:週4~6日、1日4時間勤務しています。

勤務内容:備品の在庫管理や品質管理を担当しています。



毎日仕事に行くことを心がけています!

しんどい時には訪問看護師さんに話を聞いてもらいます。



5.退院後の生活紹介

(3) 就労

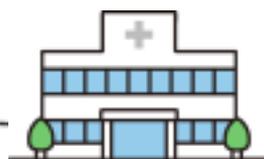
・ Jさん(30歳代)の場合

◆住まい:グループホーム→アパート

◆利用しているサービス:訪問看護週2日(料理を教えてもらう等)、
デイケア週1回半日、就労継続支援B型事業所週1回半日

◆休みの日の過ごし方:駅前で行われているマルシェ等のイベントに
参加しています。

◆入院中は退院後にしたいことがたくさんあり、
焦る気持ちもありましたが、病院のスタッフに話を聞いて
もらいながら、一つずつ準備を進めていきました。



就労について

病院で働いています。

勤務状況:週18時間、1日勤務週2日、半日勤務週2日
勤務内容:病院の清掃業をしています。

大切にしていること



生活リズムを崩さないこと。

睡眠をしっかりとること。

人に話を聞いてもらうこと



6.地域での生活で使えるサービス

(1)お金の支援



障害年金

病气やけがなどによるその人の障害の状態によって、生活を保障するために「年金」として支給されます。

症状が落ち着き安定していても、日常生活や仕事をするうえで支障がある場合に支給されます。

生活保護

病气や高齢、障害などいろいろな事情で生活に困った時に、申請に基づき、最低限度の生活を保障し、自分の力で生活できるように手助けするしくみです。

○お金の管理の支援

福祉サービス利用援助事業「かけはし」

一人でものごとを決めることが不安な人に対し、契約を結ぶことにより、日々の暮らしに必要な福祉サービスの利用手続きやお金の管理のお手伝いをして、安心してらせるよう支援する事業です。

○医療費負担軽減の制度

自立支援医療(精神通院医療)

通院医療費(外来通院、薬、精神科デイケア、精神科訪問看護、訪問診療)の負担額が原則1割になります。

有効期間は1年ですので、1年ごとの更新が必要です。

6.地域での生活で使えるサービス

(3) その他

精神科訪問看護

.....

看護師が自宅などを訪問し、体調管理(血圧・体温測定など)や薬の管理をしたり、病状や不安なことの相談にのってくれます。

料理を教えてもらったり、買い物に同行してもらっている人もいます。

居宅介護(ホームヘルプ)

.....

ホームヘルパーが、自宅を訪問して、入浴、排せつ、食事等の介護、調理、洗濯、掃除等の家事、生活等に関する相談や助言など、生活全般にわたる援助を行います。

精神障害者保健福祉手帳

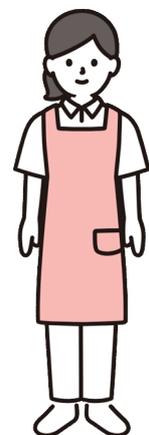
.....

精神障害のため日常生活や社会生活の制約があると認められた方に交付されるものです。

手帳の交付を受けることによって、いろいろなサービスを受けることができます。

～サービスの例～

- ・住民税、所得税の算定上の控除
- ・公共交通機関の割引
- ・NHK放送受信料の減免
- ・携帯電話基本使用料等割引
- ・公共施設の利用料割引
- ・映画館の割引 など



7.退院を考えている人へのメッセージ

Cさん

考えすぎずに前向きに動けば大丈夫。なんとかなるさ。退院して自分が何をしたいかを決めて退院した方が良いです。自分の気持ちを担当の先生に伝えることも大切です。



Eさん

病院から退院してすぐに一人暮らしは難しい。生活訓練事業所や福祉ホームに行った方が安心できる。一人暮らしに向けての準備をすることができる。生活に慣れるために家事、お金の使い方を練習した方が良い。一人暮らしで相談できる人がいなくなると不安。1人で悩みを抱えると行き詰まる。相談先は持っていた方が良い。



Jさん

自分の居場所を作ってほしいと思います。そして人とのつながりを作ることも大切です。自分の特徴を受入れて理解することで物事に柔軟に対応できるようになります。



Hさん

考えすぎず、やれることをまずやってみよう。



Fさん

退院しても1人ではないから心配しないで。生活支援相談員さんが本当に力になってくれる。支援者の方が相談に乗ってくれる。今日も作業所という行き場、やることがある。



8. 相談できる人



- 一人で抱え込まずに、家族や友人、主治医、看護師、支援してくれる人などに相談することが大切です。
- どんなことを誰に相談するのかを入院中に、病院の職員と相談し、一覧にして、自分が見て分かるようにしておくことも、慌てないための一つの方法です。

相談先の例

○薬を飲んでもしんどい、調子が悪い。

→精神科で通院している医療機関の医師に相談しましょう。次の受診日までに日にちがある場合は、まずは電話をして状況を伝えましょう。

○精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療など、制度を利用したい。

→各市町の障害福祉担当課に相談しましょう。

ここに記載したのは一例です。

困ったときには、利用している施設の職員や相談支援事業所の相談員など、身近にいる支援者などに相談してみましょう。

私の相談先☎

内容	相談先
体調や病気の症状、薬に関すること	☎()
生活をしている中での困り事や日中の通所先など生活に関すること	☎()
障害者手帳や自立支援医療など手続きのこと	☎()
その他	☎()

9. おわりに



冊子の作成に当たっては、地域で生活されている当事者の方々及び支援者の皆様に多大なご協力を頂きました。

ありがとうございました。



尾三圏域精神障害者地域生活支援推進協議会実務者部会
(令和8年3月)

事務局
広島県東部保健所保健課保健対策係
住所：広島県尾道市古浜町26-12
電話：0848-25-4640

