

平成27年度 厚生労働省 障害者総合福祉推進事業



あなたの 今日のために、明日のために…

退院に向けての ハンドブック



公益社団法人
日本精神科病院協会



退院に向けての ハンドブック

はじめに

あなたへ、
そしてご家族のみなさまへ。

さあ、退院に向けて、
しっかりと踏み出してみませんか。

いろいろと不安なこと、
悩んでいることもあるでしょう。

大丈夫！ 安心してください。

あなたへの応援（支援）は、たくさんあります。

もし不安や悩み事があるときは、

ぜひこのハンドブックを
思い出してください。

あなたの背中を
やさしく押してあげること、
きっとできると思います。

退院、
おめでとうございます！



ありがとう！
これからの楽しみです。





も く じ

- ▶退院後のイメージを描こう!! p02

退院後の暮らし・テーマ別支援のいろいろ

- ▶その1：「住まい」 p04
- ▶その2：「お金」 p07
- ▶その3：「日中活動」 p11
- ▶その4：「生活」 p14
- ▶その5：「相談支援」 p16

資料編

- ▶退院後のすこやかな毎日のために知っておきたい
「こころ」と「からだ」のこと p18
- ▶精神障害者保健福祉手帳 p20



退院後のイメージを描こう!!

あなたはこれから、どんな暮らしをしていきたいですか？
それぞれのふき出しに「思ったこと」を描いてみましょう。
病院のスタッフやご家族の方などと相談しながらでも OK！
悩んだり、わからないことなどがあつたら、それぞれの参照ページを見て
みてくださいね。

どんなところに住みたいですか？
一緒に住みたい人はいますか？

▶参照ページ P.04 ~ 06 「住まい」

退院後にしてみたいこと
はなんですか？

▶参照ページ P.11 ~ 13 「日中活動」





退院することに不安はありますか？
退院後の生活について不安なことはなんですか？



- ▶ 参照ページ P.07 ~ 10 「お金」
- ▶ 参照ページ P.14 ~ 15 「生活」
- ▶ 参照ページ P.20 ~ 21 「精神障害者保健福祉手帳」

困ったとき、
あなたはどうしますか？
相談相手はいますか？

- ▶ 参照ページ P.16 ~ 17 「相談支援」
- ▶ 参照ページ P.18 ~ 19 「こころ」と「からだ」のこと

退院後の暮らし・テーマ別支援のいろいろ

その1：「住まい」

“どこに帰ればいいのかわからないから退院できない”

“いきなり一人暮らしは不安”

そんな方をサポートする「住まい」もあります。



障害福祉サービスにおける住まい、支援サービス

■共同生活援助（グループホーム）

家庭的な雰囲気の中で、共同生活を行う住まいの場です。

世話人や事業所によっては生活支援員が、相談、入浴・排せつ又は食事や家事などの生活上の支援を行います。

【こんな方が使っています】

- ひとり暮らしに不安があるので、支援を受けながら地域で暮らしたい方。
- 一定の介護が必要であるが、地域で暮らしたい方。
- 退院後の住まいがない方や自宅に帰る前に生活の練習をしたい方。

■施設入所支援

介護が必要で事業所への通所が難しい方で、自立訓練または介護サービスを利用している方に対して居住の場を提供し、夜間における日常生活の支援を行います。



■宿泊型自立訓練

利用期間は2年が目安です。

生活能力の維持、向上のために、夜間や休日、自立訓練を行います。日中は、就労や精神科デイ・ケア、日中活動（福祉サービス）などに参加します。

■短期入所（ショートステイ）

日常的に介護を行っている家族が病気などの場合に、短期間、夜間も含め、施設で入浴、排せつ、食事の介護などを行います。





高齢者の方には、こうした住まいもあります

■有料老人ホーム

家事（食事、洗濯、掃除など）や介護、健康管理など、生活に必要なサービスが付いた住まいです。

■サービス付き高齢者向け住宅

高齢の方が安心して生活できる賃貸の住まいです。

■特別養護老人ホーム

常に介護が必要で、食事、入浴など生活の介護・健康管理を受けられる施設です。

■軽費老人ホーム（ケアハウス）

生活の基本的なサービス（食事や入浴）を提供し、家に近い状態で自立した生活の援助を行う施設です。



公営住宅など一般住宅の活用

■公営住宅

お住まいの地域により、単身の精神障害者の優先入居などを行っている場合があります。

* 支援関係者に地域にある独自の資源を聞いてみましょう。

退院後の暮らし・テーマ別支援のいろいろ

その2：「お金」

自立を目指しているあなたを支援するしくみはこんなにあります。



生活を支える制度

■障害年金

病気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。

【障害年金を受給するための受給資格要件とは】

- 初診日の時点で年金に加入している（被保険者要件）
- 保険料の納付ができている（3分の1以上の未納がないこと）
- 障害の状態が、各年金制度に定められた精神障害の状態にあてはまる

*障害年金受給後は、1～5年に一度、年金受給の状態にあるか否かの審査として診断書の提出が求められます。

退院後の暮らし・テーマ別支援のいろいろ

その2：「お金」

■生活保護

病気や高齢、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。

【こうした場合はあてはまるかも知れません】

- 生活に困り、他に収入のあてがない。
- 障害があるため働いた収入だけでは生活できない。

*受給額によっては、障害年金など他の制度と併せて利用することができます。

「生活保護」の相談・申請は、国が定めた法律に従って、地域の所轄する福祉事務所で受付・審査・受給を行っています。



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、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。

また、所得によって月に支払う限度額が決まり、それ以上の負担は生じません。

やりくりや財産を守る制度

■日常生活自立支援事業

定期的な訪問により、日常的な金銭管理をお手伝いする事業です。

- 窓口は、最寄りの市町村の社会福祉協議会と都道府県の社会福祉協議会です。
- 個別の支援計画にそって「生活支援員」が、貯金の出し入れなどを代行します。



■成年後見制度

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、家庭裁判所に申し立てをして、援助してくれる人を付けてもらう制度です。

- 相談や申し立ては、本人の住所地を管轄する家庭裁判所へ。
- 援助してくれる人は、判断能力の程度によって「成年後見人」「保佐人」「補助人」の3種類に分かれ、家庭裁判所でそのいずれかが選任されます。

*「成年後見人」「保佐人」「補助人」は、親族の他、弁護士、司法書士、社会福祉士などから選任されます。





退院後の暮らし・テーマ別支援のいろいろ

その3：「日中活動」

日中利用できるサービスには、目的にあわせてさまざまなものがあります。利用にあたり、「サービス等利用計画」が必要となるものもあります。



「介護」を必要とする方へのサービス

■生活介護

常に介護を必要とする人に、昼間、入浴、排せつ、食事の介護などを行うとともに、創作的活動又は生産活動の機会を提供します。



「自立」を目指す方へのサービス

■自立訓練（宿泊型と訪問型があります）

自立した生活ができるよう、一定期間、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。

退院後の暮らし・テーマ別支援のいろいろ

その3：「日中活動」



「働く」を目指す方へのサービス

■就労移行支援

一般企業などへの就職を希望する人に、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。

■就労継続支援 A 型（雇用契約をむすびます）

一般企業などでの就労が困難な人に、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。賃金は各地域の最低賃金が目安となります。

■就労継続支援 B 型 （雇用契約をむすばない福祉的な就労です）

一般企業などでの就労が困難な人に、福祉的な就労からステップアップに向けた支援を行います。

【就業相談窓口】

障害福祉サービス以外にも、ハローワークや障害者就業・生活支援センターなど、働くための相談窓口があります。



「仲間との交流」や「居場所」を探している方へのサービス

■地域活動支援センター

障害のある人が自由に通える場で、社会や仲間との交流の促進などを目的としています。ピアサポートの活動拠点となっているところもあります。

医療機関などのサービス

■外来作業療法

精神科の通院医療のひとつで、医師の指示が必要となります。病気の再発予防と地域生活に必要な知識や技術を身につけるための具体的な指導や援助を行うことを目的としています。1日2時間程度のプログラムです。

■精神科デイ・ケア

社会生活を豊かにするための訓練（リハビリテーション）などを行います。定期的に参加することで生活リズムの安定を目指し、病気の再発を予防します。

■地域のデイ・ケア

都道府県・市区町村の精神保健福祉センターや保健所でも行っています。

退院後の暮らし・テーマ別支援のいろいろ

その4：「生活」

生活や体調の管理は思いのほかむずかしいものです。

退院してからの「生活」に不安がある方のために居宅介護（ホームヘルプ）や精神科訪問看護があります。

退院後の生活（家事など）に自信のない方へ

■居宅介護（ホームヘルプ）

ヘルパーと呼ばれる人があなたの自宅まで来て、食事（調理）、洗濯、掃除、入浴、排せつなど、身の回りのことをお手伝いしたり、相談にのってくれるサービスです。

【こんな場合に考えてみましょう】

- 毎日の食事の準備が大変そう。
- 買い物が心配。
- 部屋の片付けや掃除、洗濯がむずかしい。
- 足が悪いので、お風呂に入ることがむずかしい。





退院後に体調やお薬の管理に自信のない方へ

■精神科訪問看護

看護師などの訪問スタッフがあなたの自宅まで来て、お薬の管理や服用のお手伝いをしたり、病状や不安なことの相談にのってくれるサービスです。

【こんな場合に考えてみましょう】

- お薬を飲み忘れないか心配。
- とん服の飲み方がわからない。
- また症状が悪くなった時が心配。
- ひとり暮らしで生活のリズムがくずれそう。
- 自宅で家族と上手に生活していけるか心配。



退院後の暮らし・テーマ別支援のいろいろ

その5：「相談支援」

精神障害者の相談支援として、主に医療機関の相談室での医療相談の他に、「障害福祉サービス」「介護保険サービス」によるものがあります。年齢により受けられるサービスが異なります。利用者本人・家族の方など誰もが利用でき、相談は無料です。



65歳未満の方:障害福祉サービスの相談支援

■障害福祉サービスの相談支援

○基本相談支援

相談の入り口となる一般的な相談支援です。

○地域相談支援

長期入院・入所者の地域移行と地域定着に向けた相談支援です。

○計画相談支援

障害福祉サービス利用に必要な「サービス等利用計画」の作成に向けた相談支援です。

【障害福祉サービスを利用するためには】

- ①市区町村の障害福祉担当の窓口や相談支援事業所などに相談をしましょう。
- ②利用したいサービスを決めましょう。
- ③市区町村による認定調査を受けていただきます。
- ④相談支援専門員がサービス利用の連絡調整を行います。



65歳以上の方:介護保険サービスの相談支援

■介護保険サービスの相談支援

○地域包括支援センターでの相談支援

市区町村が行う高齢者の総合相談窓口です。

[相談支援の一例]

- ・生活や介護についての総合相談を行います。
- ・介護予防サービス計画の作成（要支援 1・2 の方）を行います。
- ・成年後見制度の手続きや活用支援を行います。
- ・介護予防教室や地域住民への啓発活動などの地域活動を行います。

○居宅介護支援事業者での相談支援

介護保険制度やサービス全般についての利用相談窓口です。

[相談支援の一例]

- ・要支援・要介護認定申請の代行をします。
- ・介護サービス計画の作成（要介護 1～5 の方）とサービス利用の連絡調整を行います。

【介護保険サービスを利用するためには】

- ①市区町村の介護保険担当の窓口へ相談に行きましょう。
- ②市区町村による聴き取り調査を受けていただきます。
- ③事前に利用するサービスを決める必要はありません。
- ④介護支援専門員（ケアマネージャー）がサービス利用の連絡調整を行います。

退院後のすこやかな毎日のために知っておきたい 「こころ」と「からだ」のこと

これから退院して地域で生活を送るあなたに、おくすりと上手に付き合いながら「こころ」と「からだ」の健康を保つためのコツをお伝えします。

「こころ」と「からだ」のおくすりについて

この手引きをご覧になっている方の多くは、入院中に処方されている「こころのおくすり」を引き続き服用されることと思います。また、これから年をとるにつれて、さまざまなからだの病気もあらわれ「からだのおくすり」を服用する機会も増えるかもしれません。すこやかな毎日を過ごしていただくためにも、おくすりを服用されるにあたっては、以下の点に注意してください。



**〇「こころ」と「からだ」のおくすりは、
ともに主治医の診察を受けて、
指示に従い正しく服用してください**

**〇「こころ」と「からだ」のおくすりの
副作用を知っておいてください**

**〇「こころ」と「からだ」のおくすりの
飲みあわせにも注意してください**



服用している、あるいは処方されたおくすりについて分からないことや、服用していて体調に異変を感じる時は、看護師や薬剤師、主治医の先生に相談してください。



すこやかな毎日を過ごすための 生活習慣 8 か条

1. 食事に気をくばり、適度な運動をこころがけ、
太り過ぎに注意しよう！
2. 服用しているおくすりの副作用をチェックしよう！
3. タバコはこれ以上増やさず、徐々に減らしていこう！
4. 定期的に健康診断を受けよう！
5. しっかり睡眠をとり「こころ」と「からだ」を休めよう！
6. 病気になっても、早期に発見して正しく療養すれば大丈夫！
7. よい習慣はストレスに強い「こころ」と「からだ」を作る！
8. 分からないことや「あれ？」と思うことは、
何でもスタッフに相談しよう！

これからあなたは退院して、病院の外での生活が始まります。「こころ」と「からだ」の健康を維持する主役はあなた自身です。これからも私たちスタッフと一緒に、あなたの退院後の生活について考えていきましょう。

参考文献

知って安心 メンタルヘルスユーザーのための健康生活ガイドブック
「からだも元気+(プラス)」
監修：長嶺敬彦 伊藤順一郎
制作：NPO法人 地域精神保健福祉機構

精神障害者保健福祉手帳



精神障害者保健福祉手帳とは

「精神障害者保健福祉手帳」（以下、手帳という。）とは、精神障害のため日常生活や社会生活への制約があると認められた方に、その証明として、お住いの都道府県知事から交付されるものです。

手帳の交付を受けることによって、国や都道府県、市区町村からのいろいろな福祉サービスを受けることができます。

手帳には、住所・氏名・生年月日・障害等級・手帳番号・交付日・有効期限が記載されます。



対象となる方

精神科の疾患があり、長期にわたり日常生活や社会生活への制約がある方が対象です。

入院・在宅による区分や年齢制限はありません。

疾患により病院に初めてかかった日（初診日）から6ヶ月以上経過した日から申請できます。

※軽度の神経症や心身症など
一部の疾患や人格障害・知的障害は
対象となりません。





手帳の等級内容

支援がより必要な（程度が重い）方から1級、2級、3級となります。精神疾患と生活のしづらさの状態の両面から総合的に判定されます。

1級	日常生活（食事や掃除など）を援助なしに1人では送ることができない状態の人。入院が必要な程度の人。
2級	日常生活において、必ずしも常に他人の援助を必要としないが、ときに応じて援助が必要な人。精神科デイ・ケアなどの日中活動に参加できる程度の人。
3級	日常生活がほぼ1人で送ることができ、日常生活や社会生活上に一定の制約を受ける程度の人。保護的配慮のある場所で就労している人も含まれる。



受けられるサービス

【全国のだれもが受けられるサービス】

- ・ 公共料金、NHK受信料、携帯電話の基本使用料の減免・割引
- ・ 税金（所得税、住民税、相続税、自動車税・自動車取得税など）の減免・免除
- ・ 障害者職場適応訓練事業での雇用 など

【都道府県や市区町村の独自のサービス】

- ・ 公営バス・タクシー運賃などの助成
- ・ 公共施設利用料の割引
- ・ 通院・通所にかかる交通費の助成
- ・ 公営住宅入居に関する優遇措置 など

※お住まいの地域や等級によって受けられるサービスが異なります。

詳しいことについては、主治医・ソーシャルワーカーやお住まいの市区町村の担当窓口・保健所に相談しましょう。



公益社団法人
日本精神科病院協会

〒108-8554 東京都港区芝浦3-15-14
TEL 03-5232-3311 FAX 03-5232-3309