

地域 いこう で

～「自分らしい生活」の準備に向けて～

地域移行支援

支援者向け ガイドブック

もくじ

メッセージ	3
地域移行支援について I、II	
地域移行支援とは	4
こんなメリットありました	5
退院できない理由、本当の阻害要因は何ですか？	6
退院までの想定パターン	7
地域移行支援の流れ	
どんな生活を送りたいですか	8
『地域で暮らすこと』に不安がある A さん	
退院までのかかわりと流れ	9、10、11
不安な事を書き出してみよう	12
事例紹介 ～地域での暮らしに向けて～	
『自分が生活できる場所』を一緒に探してほしい B さん	13
「退院するなら、住み慣れた自宅に…」と思っていた C さん	14
『日中活動』を考えている D さん	15
「退院後すぐに働きたい」と思っている E さん	16
生活にかかわること	
住まいのこと	17
日中の過ごし方	18
働くこと	19
お金のこと	20、21
日々の暮らしのこと	22、23
知っておきたい用語やしぐみ	24、25
地域移行支援 役立つリスト	26
地域移行支援 相談窓口	27

メッセージ

地域移行支援を行ったことがある方も、そうでない方もこのガイドブックを見て、より良い地域移行支援が行えるように願い作成しました。

少しでも支援の参考になれば幸いです。

『地域でいこう委員会』

『いこう』のひらがなには

私たちの思いが込められています。

例えば

地域でやっといこう！（動機・モチベーション）

地域移行で生きていこう！（生きる、生活する）

地域でいこう！（憩う）

地域いこう！（移行）

みなさんの中に新たな『いこう』を見つけていただき、

多くの方が地域の中で自分らしく歩んでいけるよう願いを込めて。

希望する生活の一步に 暮らし方はイロイロ

入所施設や精神科病院等からの退所・退院にあたって地域生活へ移行する支援として『地域移行支援』があります。

対象者は P25 に記載

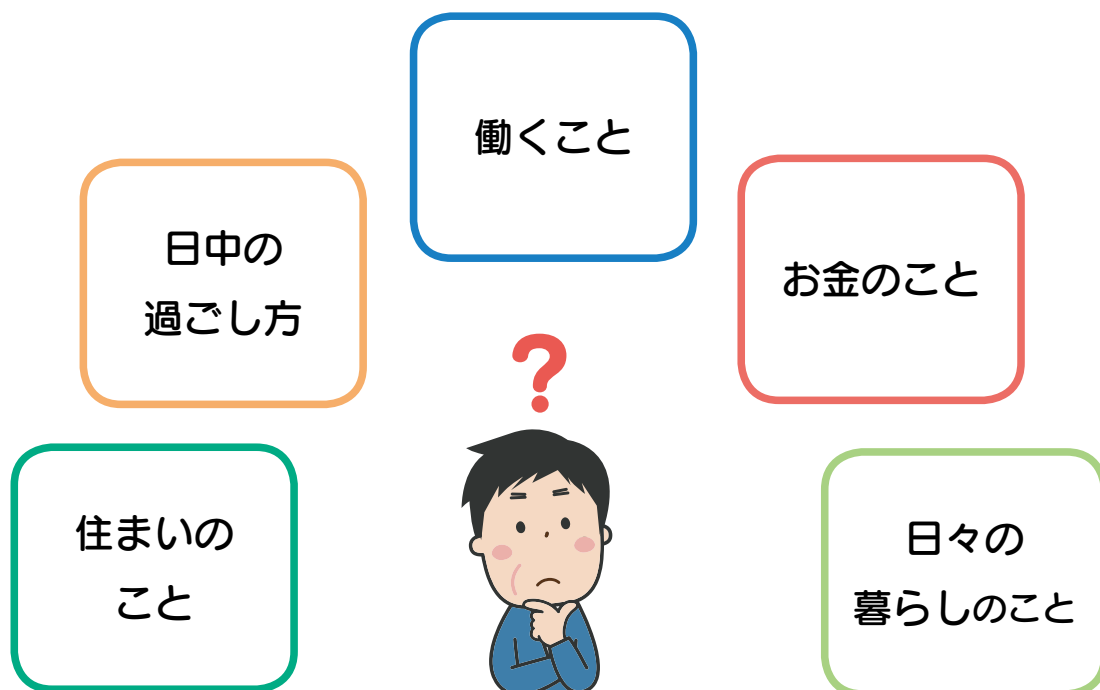
地域移行支援とは・・・？

地域生活へ移行するための相談、住居の確保、福祉サービスの情報提供等の支援を行います。

つまり本人と一緒に

地域で暮らすために必要な準備

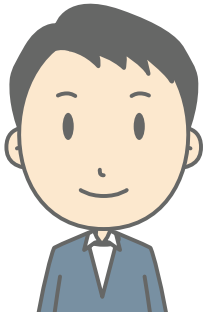
をします。



様々な不安や、課題について対策を一緒に考えます。

地域移行支援を使ったら、こんなメリットありました!

本人



○退院(退所)後の生活で何をしたいか決まっていなくても、「こんなこともできるよ。」と教えて貰い、皆と一緒に考える事ができました。

○とにかく不安で…。一緒に見学や体験に付き添ってもらうことで不安が和らぎました。

○体験をしたことで、自分にとって安心して過ごせる場所や方法を見つける事ができました。

○実際に体験していただき、受入れ先として本人を知ることができました。

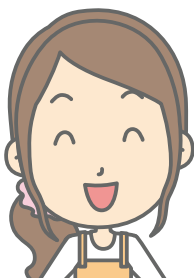
○相談支援専門員、地域移行支援員と連携し、本人が安心して通える環境、方法を検討することができました。

○地域定着支援の給付を受けられました。
(グループホーム、就労支援等事業所)

受入れ事業所



相談支援事業所

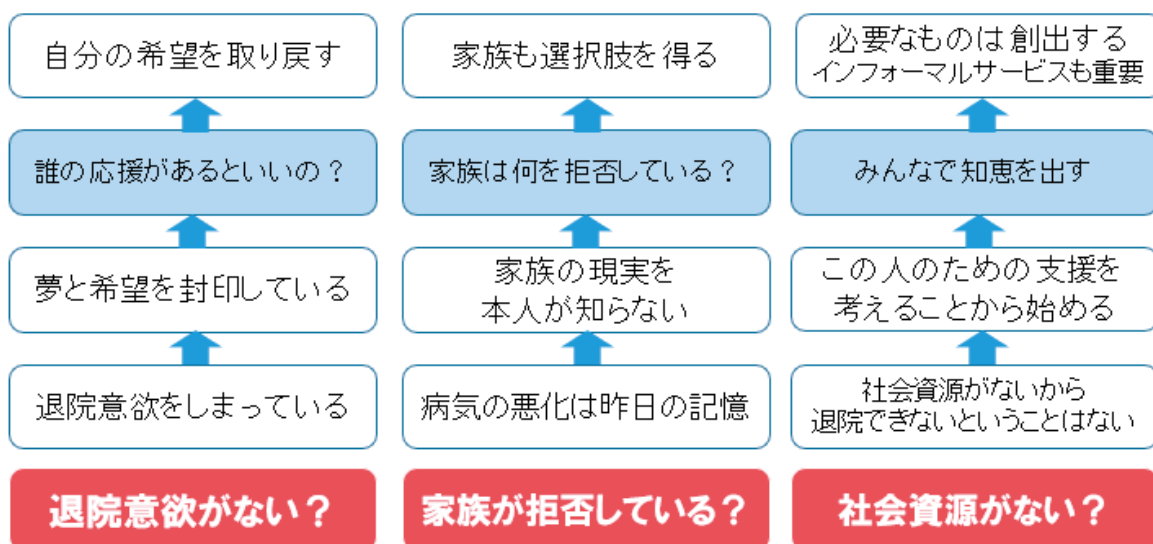


○希望する生活について、入院中から地域生活に向けて多くの支援者が関わり準備することで、スムーズな移行ができたと思います。

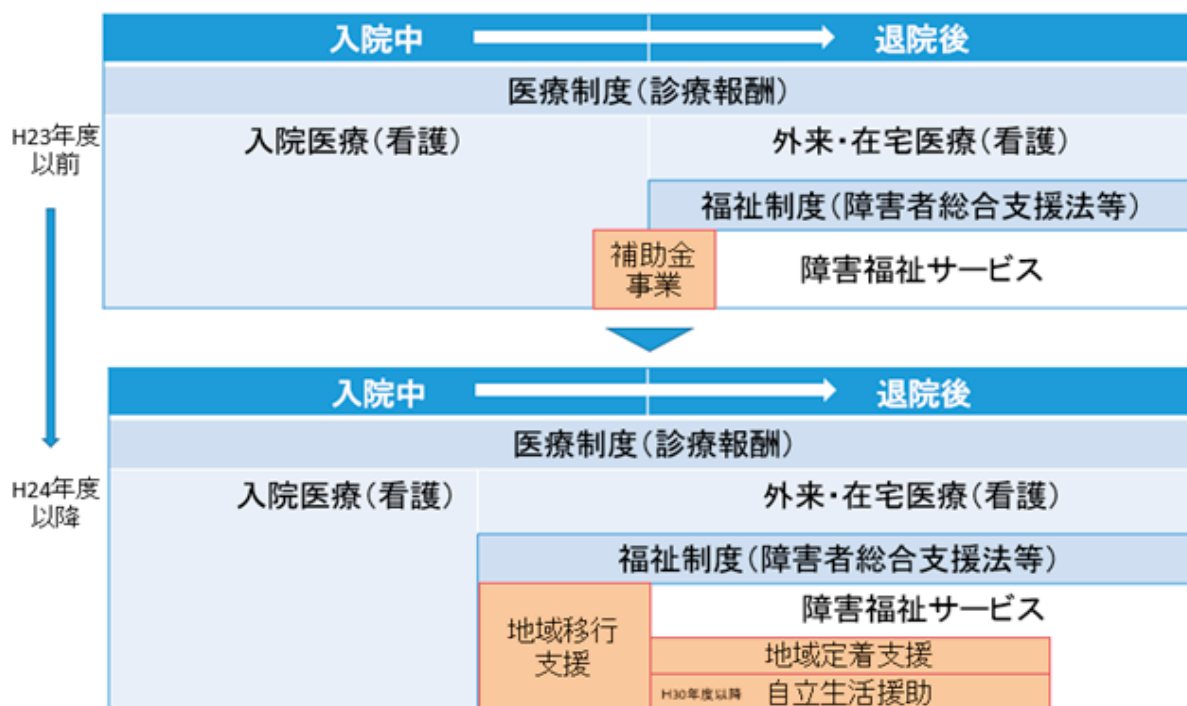
○イメージしづらいことも体験を行うことで、本人も受け入れ側も具体的なイメージをつかむことができました。

○地域移行支援員と協働することで、新しい視点を得て、様々な可能性を共に考えることができました。

退院できない理由 本当の阻害要因は何ですか？

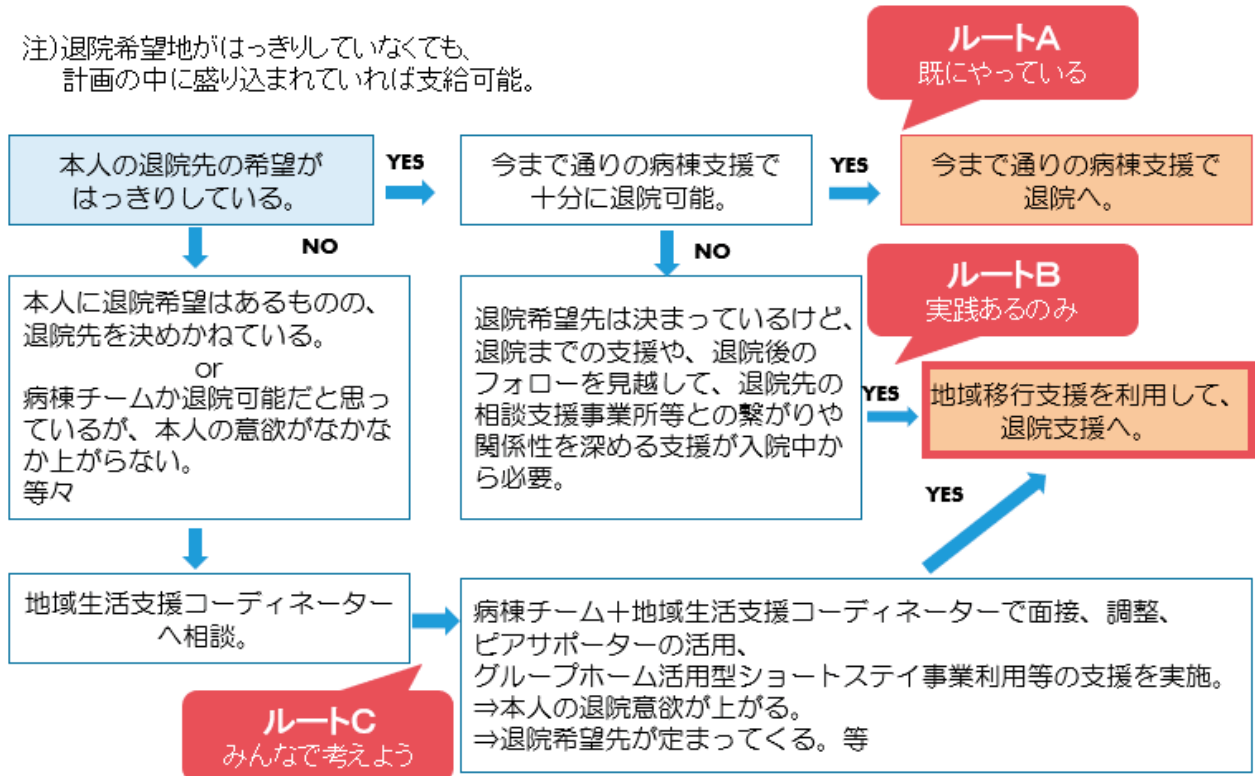


精神科病院入院中と退院後に利用できる制度



退院までの想定パターン

注)退院希望地がはっきりしていなくても、
計画の中に盛り込まれていれば支給可能。



社会福祉法人 蒼溪会 理事長 有野哲章氏資料より

この図に示されている『地域生活支援コーディネーター』とは、
長野市では『地域移行コーディネートセンター 地域移行専門員』にあたります。



次に、地域移行支援の具体的な
流れを見ていきましょう。

地域移行支援の流れ

どんな生活を送りたいですか？

どんなところに住んでみたいですか？

自分らしい生活の準備には何が必要ですか？

まずは本人からの『地域で暮らしたい』という意思がとても大切です。



事例

1

『地域で暮らすこと』に不安がある A さん

精神科病院に長期入院をされている A さん。
退院後、どんなところで、どんな生活ができるのかイメージがつかめず不安が大きかった。

退院に向けた不安を確認するために、面談を通じて地域生活の情報が足りないことが分かった。地域移行支援員が地域でいこう委員会で作成した『地域での生活紹介 VTR』を見てもらうことでイメージが膨らんだ。退院後利用できる支援や助けてくれる人、相談できる場所を一緒に考えることで退院に向けた見通しがつき、「退院し地域で暮らしていきたい。」という気持ちになった。



【支援のポイント】

本人の意思が見えにくいこともあるため、病院ケースワーカー、家族、ピアサポーター等、さまざまな関わりを通して確認していきます。その人に合った提案ができると良いですね。

もちろん地域移行支援開始時に『どんな生活をしたいか』が具体的に決まっていなくても大丈夫です。

本人の希望と課題について確認し、

地域生活までの大まかなスケジュールを考えます。

本人の希望・思い



施設・病院

地域移行コーディネートセンター/南部・北部障害者相談支援センター/指定特定相談支援事業所

施設・病院

地域移行コーディネートセンター

南部・北部障害者相談支援センター

指定特定相談支援事業所、ピアサポーター等

本人(家族)との面談

本人がどのような人生を歩みたいのか、現在の思い、不安や迷い、願いや希望をしっかりと聞き取る。

本人(家族)を支えるチーム

障害福祉課

地域担当ケースワーカーと情報共有

相談支援(地域移行)支給決定

区分認定調査依頼

→区分調査員による調査:生活状況把握のため相談支援専門員も同席が望ましい

指定特定相談支援事業所

情報共有、面談、意思確認、区分認定調査同行等
(地域移行支給のための)サービス等利用計画作成

指定一般相談支援事業所

地域移行支援員の依頼(地域移行支援計画)

保健センター

地区担当保健師

情報共有支援依頼

ピアサポーター

学校

活用可能な社会資源 等

信頼関係構築、地域生活移行に向けた相談、情報提供により、本人の思いを確認していく。

【地域移行支援開始に向けた支援会議】

参加者:本人、家族、病院・施設、市役所、地域移行コーディネートセンター/南部・北部障害者相談支援センター、指定一般相談支援事業所、地域移行支援員、ピアサポーター・学校 等

《確認事項》

本人へ地域移行支援利用の意思確認

本人の情報、病状、今後の治療方針、地域移行支援制度説明、利用意思確認、

申請書類への記入、サービス利用計画内容確認、契約(指定一般相談支援事業所、地域移行支援員)

退院後の生活に向けた練習事項(服薬管理等)、その他必要事項

地域移行支援開始

住まいのこと

どこに住みたい
ですか？



- 自宅
- 賃貸住宅
- 公営住宅
- 共同生活援助(グループホーム)
- 宿泊型自立訓練
- その他(介護保険施設 等)

P17参照

日中の 過ごし方

- 生活介護
- 自立訓練
- 地域活動支援センター
- 介護保険事業所
- 精神科デイケア
- その他

P18参照



働くこと

どのように働きたい
ですか？



- 就労移行支援
- 就労継続支援 A型
- 就労継続支援 B型
- 一般就労(障害者雇用含む)
- ・ハローワーク等(働くことの相談)
- ・ピアサポーター(経験談・同行)

P19参照

お金のこと

生活費や医療費など
不安はありますか？



- ご本人の状況、困り感に応じ、必要な支援、制度の活用を検討
- ・障害者手帳
 - ・年金
 - ・生活保護制度
 - ・自立支援医療
 - ・福祉医療費給付金
 - ・社会福祉協議会、まいさぼ長野市が行う支援等

P20・21参照

支援の動き(初期～中期)

○地域生活に向けた
具体的なイメージ作り

【相談支援専門員】

- ・訪問相談
- ・情報提供
- ・情報集約等
- ・体験契約
- ・体験事業所へ委託費支払い

【地域移行支援員】

- ・外泊、体験宿泊の調整
- ・実費負担額の確認、説明
- ・面談、同行支援
- ・地域で暮らすために
必要な準備



【体験事業所】

- ・指定一般相談支援事業所
との体験契約
- ・体験利用に向けた準備
- ・本人理解

日々の暮らしのこと

P22・23参照

【福祉】

- ・居宅介護
- ・自立生活援助
- ・移動支援 等

【医療・保健】

- ・訪問診療 訪問看護
- ・地区担当保健師
- ・訪問薬剤管理指導

【その他】

- ・配食、配達サービス、移動販売
- ・福祉有償運送

【ピアサポーター】

支援の動き(中期～終期)

○具体的な準備

【相談支援専門員】

- ・訪問相談
- ・情報提供
- ・地域定着支援への移行検討

【地域移行支援員】

- ・住居確保等支援 入居手続き等
- ・面談、同行支援
- 地域での暮らしに必要な物品購入
行政手続き等
- ・クライシスプランの作成
(必要時)

【体験事業所】

- ・体験の受け入れ
- ・体験終了後、相談支援事業所へ
委託費の請求



地域生活に向けた支援会議

参加者：本人、家族、病院・施設、市役所、
地域移行コーディネートセンター/南部・北部
障害者相談支援センター、指定一般相談支援
事業所、地域移行支援員、ピアサポーター、
利用事業所、学校 等

【確認事項】

- ・本人(家族)の思い
- ・病院・施設からの情報

地域生活に向けた取り組みの状況の確認
(服薬練習・金銭管理・不調時の対応方法等)

退院後の通院曜日、頻度、通院方法

訪問看護、訪問薬剤師 等

退院・退所日

地域での生活に向けた支援内容と段取り

- ・地域での生活に関わる関係機関や
事業所の支援体制

- ・申請等諸手続き

- ・地域での暮らすためのサービス等利用
計画案(地域定着支援、又は特定相談支
援へ切り替え)

支援の動き(終期)

○本人の意思を含め最終確認

【相談支援専門員】

- ・訪問相談
- ・地域で暮らすための
サービス等利用計画作成

【地域移行支援員】

- ・引継ぎ、支援終了

【利用事業所】

- ・利用準備等



退院・地域での生活に向けて不安なことを書き出してみましよう



不安なこと	対策(一緒に考えましょう)	安心できたら チェック

【メモ】

事例紹介～地域での暮らしに向けて



事例

2

『自分が生活できる場所』を一緒に探してほしいBさん。

施設退所後はアパートを借りて一人暮らしをしたいと考えていたBさん。

「予算に合わせた物件を一緒に探してほしい。」との希望から不動産会社に地域移行支援員が同行し、物件の内覧を行い、好みにあった場所を決めた。予算は限られていたため、地域生活に必要なものをリストに書き出し、優先順位を考え購入することにした。

支援時に本人が得られたこと

希望する生活に向けて、生活費を考えながら実現可能な地域生活の準備することができた。

感想

「希望する部屋が見つかって良かった。テレビは買えなかったけど、しばらくはラジオを聞こうと思う。お金を貯めてテレビは買いたいな。」



【支援のポイント】～物件が決まる前に確認！大事なこと～

生活費について

収入と支出のバランスは…？

優先順位を考え必要なものから購入していきましょう。

立地条件

病院、スーパー、コンビニ、郵便局…近くにあると便利なものは…？

地域に何を求めているのかアセスメントが必要です。



困ったときどうする？

体調を崩したり、災害があったときどうしましょう。

体調不良時の対応と災害時の避難場所、避難方法の事前の確認はとても大切です。

困ったときどうするかまとめておく「クライシスプラン」もあります。

地域で頼れるつながり（近所の方、民生児童委員、保健師など）も重要です。



孤独と自由

Bさんが暮らし始めて実感したことは「孤独」と「自由」だそうです。

地域のゴミ出しのルールや家事も自分でやらなければいけない。

入所中と違い、家に帰ってきたときに「一人」という感覚は大きな違いを感じたそうです。

その反面、自分の好きなものを食べられる、夜自由に出かけられる、銭湯もお祭りも行ける。

入所中求めていた楽しみが退所後の生活にありました。



事例

3

「退院するなら、住み慣れた自宅に…」と思っていたCさん。

精神科病院に入院していたCさん。

地域移行支援を開始し、一人で暮らしていた自宅に体験外泊したが、とても寂しく不安な気持ちになった。「急に具合悪くなったらどうしよう…」との不安も出てきて「自宅で暮らす以外に方法はないかな？」と相談し、グループホームを見学、体験する事にした。始めは緊張していたが、何度か体験するうちに、利用者さんと話ができるようになり、退院後はグループホームで安心して生活したい気持ちになった。

グループホームの支援者には、Cさんの了解を得てこれまでの経過や病院での様子、関わるうえで配慮が必要な点など、あらかじめ情報提供し、体験の度一緒に振り返りをした。

Cさんの人となり生活の様子など、ある程度理解し支援の方向性など関係者と一緒に考えることができ、支援のポイントなども共有できた。

支援時に本人が得られたこと

見学・体験を通じて家以外での生活を試すことができ、自分に合った生活の場所を見つけることができた。

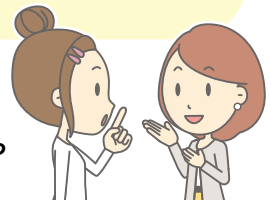
本人の感想

「グループホームの支援者が優しく話を聞いてくれたので安心できた。」

「世話人さんの作った食事がおいしかった。」

グループホーム側のホンネ

すでに入居されている方との相性もとても大切にしています。グループホーム側が『責任をもって支援できるか』と、『本人がこの地域で生活していけるか』を見極めるためにも、ぜひ体験をしてほしいです。



見守られる安心感と見られている感

その後Cさんは体験していたグループホームに入居が決まり病院を退院する事ができました。時々「静かに過ごしたい。」と思うこともあり、そんな時は今まで住んでいた自宅へ外泊をすることもあるそうです。

『誰にだって一人になりたい時間もある』

その人にあったバランスが取れることが大切ですね。