



4

n

公益財団法人 井之頭病院 相談室

# ご部のほう

井之頭病院相談室が毎月発行する「相談室だより」では、以前、地域で生活するなかで利用できる社会資源をツアー形式で紹介しました。これは、そのツアーを 1 冊にまとめ、さらに加筆したものです。

主人公のだよりんは、退院後どのような生活を送う うか期待と不安でいっぱいです。自分が利用できる制 度やサービスについて、まだ何も知りません。

読者の皆さまのなかにもこうした疑問をお持ちの方はいるのではないでしょうか?社会資源ツアーを通して、ご自身やご家族が希望する生活に少しでも役立てば幸いです。

さあ、だよりんといっしょに巡っていきましょう! 令和7年6月





地域での暮らしを考えてみよう



り グループホームって何?

 $\star$ 

- 2 日中の過ごし方を考えよう! 〈その1〉
- 3 日中の過ごし方を考えよう!〈その2〉
- 4 日中の過ごし方を考えよう! 〈その3〉
- 5 訪問看護を利用してみよう!
- 6 食事の準備について一緒に考えよう!
- 7 お金の管理について一緒に考えよう!
- 8 外来の使い方
- 9 退院後の生活

## 地域での暮らしを考えてみよう



だよりんは、退院後の生活について、一人暮らしをしたいと考えています。 しかし、一人暮らしの経験がなく、服薬の継続や何か困ったときに誰に相談すればいいのかについて不安を感じています。将来的には仕事もしていきたいとも思っています。まずは、<u>退院に向けてどんな準備をしていけば良いのか、病棟の</u>ソーシャルワーカーに相談をしてみることにしました。

だよりん

## 地域移行支援とは…

地域の支援者が入院中に訪問し、退院に向けた支援をします。退院までの準備として定期的な面接や、外出の支援、入所・通所施設の見学なども一緒にします。

※自治体から支援が必要と認められた方が対象になります。

## 2

3

## ピアサポートについて

同じ病気や障がいのある、またはその 経験をした「仲間(ピアサポーター)」による 支援のことです。

当院では地域移行病棟の患者さんを対象に、地域の事業所のピアサポート活動を受け入れています。ピアサポーターの話を聞いたりすることで、退院後の暮らしがよりイメージしやすくなります。

## 自治体独自の退院支援もあります

「退院はしたいけど不安がある」 「地域で暮らすイメージがつかない」 など、心配なことが沢山ある方も多い のではないでしょうか?



入院前の住所(自治体)によっては、 退院の気持ちが固まる前から、退院後 の暮らしについて一緒に考える支援 をしてくれる場合があります。

4



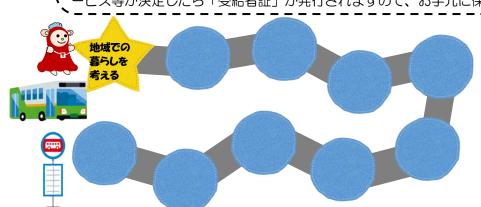
そうなんだ! 退院に向けた準備を一緒にしてくれるひとが地域にもいるんだね。

グループホームや通所 施設の見学をしてみた いなぁ… 自分に合ったところが見 つかると良いな!



## ~障害福祉サービス等について~

障害者総合支援法では、「地域移行支援」や、「グループホーム」、「就労継続支援(A型/B型)」、「自立訓練」、「居宅介護(家事援助など)」といったさまざまな障害福祉サービス等があります。入院中から利用できるものと、退院後に利用できるものがありますが、入院中から市区町村の自治体に利用の相談・申請ができます。多くの場合、利用する事業所を見学したり、担当者と面接したりしながら手続きを進めていきます。入院中であれば自治体の担当者がご本人を訪問して、聞き取りの調査などを行います。利用するサービス等が決定したら「受給者証」が発行されますので、お手元に保管しておきましょう。



次号予告 「グループホーム って何!?」

# グループホームって何?



だよりん

だよりんは、退院後の生活について一人暮らしをしたいと考えています。 しかし、一人暮らしの経験がなく、服薬の継続や何か困ったときに誰に相談すればいいのかについて不安を感じています。将来的には仕事もしていきたいとも思っています。つぎに、退院後に住む場所として、グループホームはどんなところかをソーシャルワーカーに聞いてみることにしました。

## グループホームとは・・・

一人暮らしが不安な方、自立した生活を目指したい方が、今後の生活に必要な準備をするための生活の場を提供しているところです。\_\_\_\_



## グループホームでの生活は…



生活上や将来についての 悩み事は「世話人さん」と呼ばれるス タッフに相談することができます。 また、相談だけでなく、グループホー ムによっては金銭管理や夜間帯の電 話対応、服薬を一緒に確認するなど、 その人に合わせたサポートをしてく れます。

## いろいろなグループホームがあります

滞在型

通過型

アパートタイプ

シェアハウスタイプ

グループホームの形態は様々です。 入居期限を設けていたり、居住の場をア パートとしているところもあれば、一軒 家としているところなどがあります。

2

3

4

そうなんだ! グループホームって一人 暮らしを応援してくれて いるんだね。

グループホームで一人 暮らしを目指したいけ ど、仕事も一緒に始め るのはまだ少し不安だ な\*…

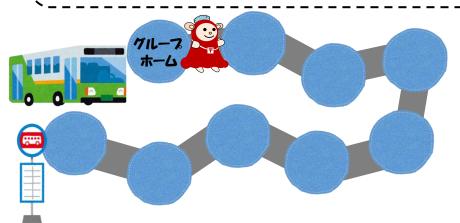


つづく・・

## ~グループホームへ入居するまで~

希望するグループホームを見つけたら、まずは見学に行ってみましょう。見学はグループホームに空きがあり、募集が出ている場合に可能です。見学後、申し込みをして面接を行います。入居までには審査があり、何度か体験宿泊を行うところもあります。入居後は、グループホームによって夕食会や入居者が集まり外出するなどの行事があり、入居者同士の交流もあります。

だよりんは、入居期限のある通過型のグループホームで、一人暮らしに近いアパートタイプに興味を持ったようです。



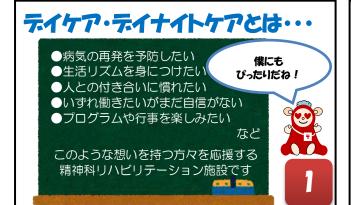
次号予告 「日中の過ごし方 を考えよう!」

# 日中の過ごし方を考えよう!〈その1〉



だよりんはグループホームについて話を聞きました。将来的には働きたいだよ りんですが、どうやらまだ自信が無いようです。そこで、日中の過ごし方をソー シャルワーカーと一緒に考えてみることにしました。すると、さまざまな過ごし 方が出てきました。そのなかの1つ、デイケア・デイナイトケアについてまずは ご紹介します。

だよりん



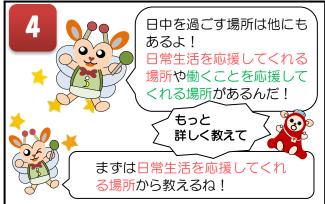


○月〜金、場所によっては土曜も行って 🏴 いる所もあります。

○主治医やデイケア・デイナイトケア担当医の診察が受け られ、担当スタッフへの相談・個別援助が受けられます。 〇スポーツや手工芸などプログラムもたくさん あり、希望のものに参加する場合やあらかじめ

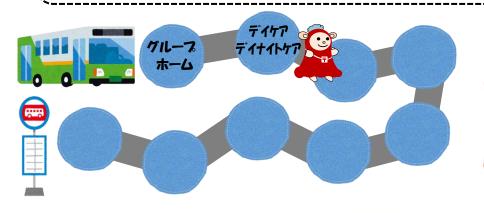
決まっている場合などがあります。 ○デイケアを利用される方には昼食、 デイナイトケアを利用される方には 昼食と夕食を用意しています。





## ~デイケア・デイナイトケアを利用するまで~

デイケア・デイナイトケアは主治医が必要と認め、登録することによって利用することができます。 利 用希望の方は、主治医にご相談ください。入院中の方は見学・体験参加から始めることができます。ア ルコールデイケアもあります。また、各種医療保険・自立支援医療制度がご利用いただけます。



次回予告 「日中の過ごし方を 考えよう!〈その2〉|

# 日中の過ごし方を考えよう!〈その2〉



だよりんはデイケア・デイナイトケアついて知りました。すると、友達のラブ・ ハーツから日中を過ごす場所は、日常生活を応援してくれる場所や働くことを応 援してくれる場所もあるということを聞きました。今回は、日常生活を応援して くれる場所「地域活動支援センター」を紹介します。

だよりん

## 地域活動支援センターって何?



障がいのある方が、 地域でその人らしく 生活し続けるために 必要な支援を行って います。

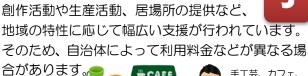
I・Ⅱ・Ⅲ型と種類 があり、支援のかたち がそれぞれ 異なります。

## 地域活動支援センター|型事業所では

生活する上での困りごとからささいな悩みまで、 その人に必要な生活全般にわたる支援を行いま



## 地域活動支援センター川・川型では





手工芸、カフェ、 パン・お菓子作り、 リサイクルショップ など

これはほんの一例。活動内容は様々なので、自分に 合う活動や居場所がきっと見つかるはず!

退院した後も色んなサポ -トがあるんだね。 これならいつかは僕も働 けるようになるかも! 0

だよりんはいつかは働きたいんだもん ね。サポートを受けながらより働くこと に近い日中の過ごし方もあるんだよ!

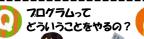
今度は働くことを応援してくれる場所 を教えるね!

ラブ・ハーツ

## 日常生活の応援場所は他にもあります!

自立訓練(生活訓練)事業 : 個人のニーズに沿ったプログラム があり、日常生活における能力向上を目指す場所です。中には

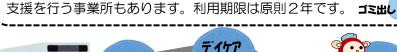
訪問を行うこともあり、「働きたい」といった目標に向けた





たくさんあります! 例えば・・・







デイナイトケア



地域活動 支援センタ

次回予告 「日中の過ごし方を 考えよう!〈その3〉

# 日中の過ごし方を考えよう!〈その3〉

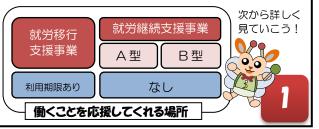


だよりんは、友達のラブ・ハーツに地域活動支援センターと生活訓練事業について教えてもらいました。退院後もサポートしてくれる人がいることや、居場所が見つかりそうだと安心しました。今回は、将来的には働きたいと思っているだよりんに「働くことを応援してくれる場所」を教えてくれるそうです。

だよりん

## 働くことを応援してくれる場所には・・・

利用期限のある「就労移行支援事業」と、期限のない「就労継続支援事業」があり、就労継続支援事業にはそれぞれA型とB型があります。



## 就労移行支援事業とは・・・



就労に特化した事業です。事業所内外のプログラムに参加し、一般就労を目指します。 就職後には働き続けるための支援として職場定着支援があります。

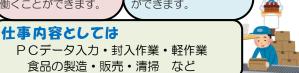
◇利用期限:原則2年



65歳未満の方が利用 の対象となります。利用 される方と事業所との 間で雇用契約を結び、よ り一般就労に近い形で 働くことができます。

## 就労継続支援 B型事業とは

働く機会と居場所を提供している事業です。雇用契約は結びませんが、日常生活の相談や支援を受けながら働くことができます。



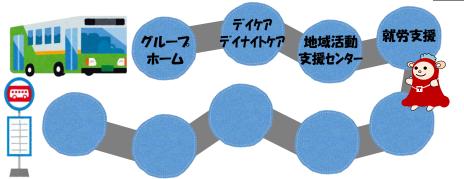
# 4 自分の目標に合わせて就労を目指せるのは安心だね!でも、作業所に通いながら自分の健康や薬を管理していくのは難しそう。 お薬のことで自信がないんだね! 僕もお薬のことで自信がなくて訪問看護を利用することにしたよ詳しくは僕が教えるね!

## 就労継続支援A型とB型の違い

就労継続支援A型とB型の違いは右の表の通りです。A型事業は仕事色が強く、適性を求められることがあります。B型事業は働くことだけでなく、日常生活にも重きを置いています。就労を通して、自立した社会生活が営めるためのスキルアップを目指すことができます。

まずは、自分がどんな形で働いていきたいのかをソーシャルワーカーと一緒に考えていきましょう。

	A型事業	B型事業
雇用契約	あり	なし
保険の有無	社会保険 雇用保険	なし
対象年齢	65歳未満	制限なし
事業所数	少ない	多い



次回予告 「訪問看護を 利用してみよう!」

# 訪問看護を利用してみよう!





薬と健康の自己管理に不安を感じているだよりんは、友達のいのそうに訪問看護を利用してみることを勧められました。いのそうも、だよりんと同じように薬のことで不安を感じていました。今回は、いのそうが訪問看護とその利用の仕方について教えてくれるそうです。

だよりん

## 訪問看護とは・・・

通院しながら地域で生活している方の自宅に看護 師等が訪問し、日常生活のサポートを行います。

## 利用の対象

- ●規則正しい服薬により、心身の健康を整え 病状の悪化や再入院を防ぎたい方
- ●一人暮らしの方だけでなく、同居の家族がいる場合でも利用可能です。



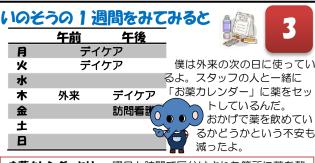






- ●病状の管理
- ●療養生活のサポート
- 関係機関との協力・連絡調整 を行っています。

週 1~2日、30分~1時間の訪問が基本ですが、その方の必要に合わせて支援内容を考えていくことができます。



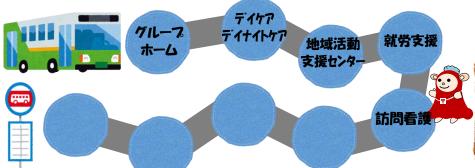
**オ薬カレンダーとは・・・**曜日と時間で区分けされた箇所に薬を整理するもので、飲む薬が一目で分かります。壁掛け用やボックス式、旅行にも持ち運べるタイプなどの種類があります。



## 利用方法や料金について ------

- ・主治医やソーシャルワーカーにご相談ください。曜日や時間の希望などを訪問看護のスタッフと相談し、主治医の指示書に基づいて利用開始となります。
- ・料金は、通院時と同じように、健康保険が適用になります。また、自立支援医療制度 も利用できます。 77・ハーツ

次回予告
「食事の準備について
一緒に考えよう!」



# 食事の準備について一緒に考えよう 🕼



様々な社会資源を知ることで、退院後の生活の不安も1つずつ減り、徐々に自 信もついているだよりん。一人暮らしを目指しているだよりんは、食事の準備に ついて、皆はどうしているのか疑問に思いました。今回は、友達の P-まん君が利 用している社会資源について教えてくれるそうです。

だよりん

## 配食サービスとは・・・

栄養バランスの取れた

食事を定期的に自宅へ配達するサービスです。 また、手渡しで届けるため、安否の確認とい



う目的もあります。

僕は夕食で週3回、配食サービス を使っているよ! 僕の場合は保健師さんに事業所を 教えてもらったんだ。





種類はあるの? 栄養バランス面から、カ ロリーや塩分、タンパク 質に配慮したものもあり



500~700 円前後が相場 ですが、業者や希望内容に よって様々です。自治体に よっては自己負担額が減る ところもあります。

なるほどね!P-まん君は、 他にはどうしているの?



P-まん



## 他にもこんなものを 利用しているよ!

●グループホームでの食事会への参加

入居者同士の交流を目的として、献立決めや調理を通し て楽しく食事をしています。

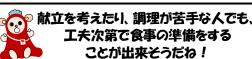
作業所で調理練習

作業所にある厨房でスタッフといっしょに調理の練習を しています。

※グループホームや作業所によって内容や費用が異なります

●当院デイケア・デイナイトケアを利用する場合

当院のデイケア・デイナイトケアでは、昼食が(デイナイトの 場合は夕食も)でます。調理を楽しむプログラムもあります。





実はお金の管理も心配なんだ みんなはどうやって 管理しているのかな?



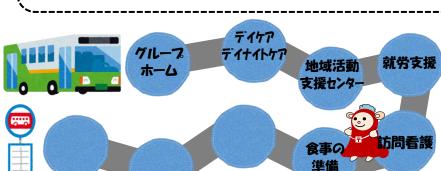
## 食事に関する福祉サービス

◆**居 宅 介 護** :障害者福祉サービスのひとつで、いわゆるホームヘルパーによる家事援助です。

食事の準備をしてくれたり、いっしょに買い物に付き添うことも可能です。

◆生活訓練事業:個人のニーズに沿ったプログラムで、日常生活における能力向上を目指します。

詳細は「日中の過ごし方を考えよう!〈その2〉」をご覧ください。



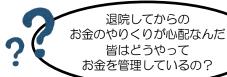
次回予告 「お金の管理について 一緒に考えよう!」

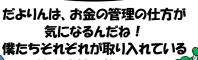
# お金の管理について一緒に考えよう!



-人暮らしを目指しているだよりんは、食事の準備をするために様々な社会資源を活用することができると知りました。そうしたなか、だよりんはお金の管理についても、皆はどうしているのか疑問に思います。今回はお金の管理について、友達のいのそう君とP一まん君が自分のお金の管理方法を例に、教えてくれるそうです。

だよりん





管理方法を教えるよいのそう

Pーまん





## いのそうの場合

## 以前は…

ジュースやお菓子に たくさんお金を遣って 日用品や公共料金に あてるお金は ほとんど無かったんだ

### 今は…

グループホームの 世話人さんと一緒に 自分が苦しくない範囲で 計画を立てながら お金のやりくりを しているよ

2



## P-まんの場合

僕は **日常生活自立支援事業** (地域権利擁護事業)



を使っているよ

社会福祉協議会に相談をして利用し始めたんだ。月2回、生活支援員の人と公共料金の支払いをして、お金の使い方を相談しているよ。心配だから通帳と印鑑も預かってもらっているんだ。おかげで使いすぎる心配もなくなったよ。

利用料の目安:1回1時間1000~2500円 ※料金は地域差があり、交通費など実費は除きます。



## ひとくち

## このようなお金の管理もあります

## 【支援の内容】

## ·財産管理

金銭に関する管理

## ·身上監護

医療や介護、生活に関する契約や手続き

## 【後見人の種類】

## 法定後見

- 後見
- 保佐
- 補助

任意 後見





準備

# 外来の使い方



だよりんは、これまで様々な社会資源を教えてもらいました。そんななか、いよいよ退院が近づいてきただよりん。退院後は井之頭病院に通院することになりました。しかし、だよりんは外来に通ったことがなく、「予約はどうするの?」「当日病院に来たらどうすればいいの?」と不安です。そこで今回は外来の使い方を紹介します。

だよりん

## 予約方法



▼再診と退院後の外来 利用は予約制です。

▼予約の方法は**予約専用** 電話と外来受付での 予約があります。

## 再来機の使い方



- ①診察券を**右下**にある 『診察券入口』へ入れます
- ②受付票が発行されます
- ③忘れずに受付票と診察券 を受け取ってください

受付票の見かた



会計模でするまで、お手式に関すってきい。

受付票

井之頭太郎 様

本者をも

受恋科

精神科

(2)

右下に**受付番号**が表示されま す.

再来機での受付が完了したら、 受付票に表記されている**受付 番号**を確認しましょう。 4

## 診察までの流れ

ご自分の受付番号が電光掲示板

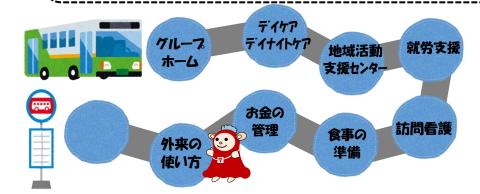
**に表示**されたら、診察室へお入り ください。

診察の最後に医師が**次回の外来 予約**をお取りします。



## 退院後に外来へ通う方

- ●初回外来について 退院後の初回外来の予約は、入院されている病棟でおこないます。
- ●自立支援医療制度について 統合失調症、そううつ病、うつ病、アルコール依存症等について、通院医療の際にかかる医療 費の一部を公費で負担する制度があります。





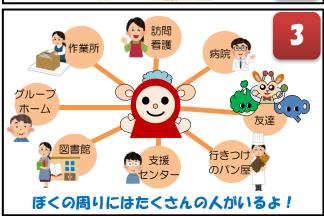
# 退院後の生活



だよりんは、地域にはたくさんの社会資源があり、それらを自分が希望する生活に合わせて活用することができるとわかりました。退院後の生活に向けて、主治医・看護師・ソーシャルワーカー・地域の支援者とで話し合い、だよりんはついに退院となりました。今回は地域での生活に慣れてきただよりんに、今はどんな生活をしているのかを教えてもらいます。

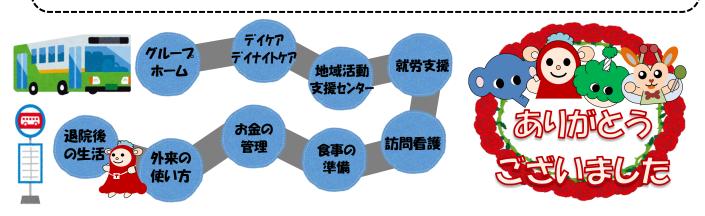








今回はだよりんの生活をご紹介しました。皆さんが思い描く生活とはどのようなものでしょうか?



# (番外編)生活の助けになる制度



これまで、だよりんとツアーを巡りながら社会資源を紹介してきました。社会 資源は制度やサービスだけに限らず、人や物、場所など様々です。ツアーだけで は紹介しきれなかったものもあります。そこで今回は、利用することにより生活 の助けになる制度をご紹介します。

## ◆障害年金

(2025.6 現在)

- ・ケガや病気が原因で障害を持ち、仕事や生活を送ることに支障のある方に支給される年金です。
- ・受給できるかどうかは、それまでの年金の納付状況や障害の状態によります。

障害基礎年金 1 級・・・年間 約 1 0 4 万円・・・1 ヶ月にすると 約 8 万 7 千円

障害基礎年金2級・・・年間 約83万円 ・・・1ヶ月にすると 約6万9千円

## ◆生活保護制度

- ・生活に困窮した方に対し、程度に応じて必要な保護を行い、その生活を保障する制度です。
- ・家賃代、生活費、医療費などが年齢や同居の人数などに応じて支給されます
- ・精神障害者保健福祉手帳(等級が 1、2級)をお持ちの方には加算がつきます

例: ひとり暮らしの 50 代の方の場合・・・家賃 53,700 円(上限) +生活費 約 80,000 円 +医療費(現物給付)・交通費(通院費実費分)など

## ◆精神障害者保健福祉手帳

- ・さまざまな支援を受けやすくし、自立生活や社会参加の促進を手助けするための制度です。 障害の状態により、1~3級の等級があります。
- ・携帯電話代の割引や、バス代が半額になるなど、日常生活に活用できます
- ・その他にも税金の控除や、身分証明書にもなります(写真添付の手帳の場合)
- ・生活保護を受給している場合には加算がつきます(手帳の等級が1、2級の場合)

入院中の場合・・・1 級:22.310 円 2 級:14.870 円 居宅の場合・・・1 級:26.810 円 2 級:17.870 円

・精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方(※)は、申請により「マル障」が利用できます。 マル障を利用すると、医療機関での(精神科以外でも)外来・入院にかかる保険診療の自己負担が1割となり、住民税非課税の方は自己負担が免除となります(ただし、入院中の食事療養費は対象外)。 ※所得が基準額を超える方、生活保護受給中の方、65歳までに手帳の申請をしなかった方は対象外です。

## ◆自立支援医療制度

- ・通院時の診察代、薬代などが安くなる制度です。訪問看護やデイケアの費用も対象になります。
- ・申請時に医療機関等を指定する必要があります。
- ・医療費が通常 3 割負担のところ 1 割負担になり、1 ヶ月の自己負担に限度額が設けられ、それを超えた分は免除となります。また、所得に応じて全額免除になることもあります。



A		1	W		4	A	1	W		
	 			 		 		9	2	

気になる社会資源を書いてみよう!



4

4

d

48

45

•

å,