

たよいんの 社会資源ツアー



公益財団法人
井之頭病院 相談室

ごあいさつ

井之頭病院相談室が毎月発行する「相談室だより」では、平成26年度に、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。このたび、そのツアーを1冊にまとめることとしました。

主人公のだよりんは、退院後どのような生活を送ろ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のでしょうか？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！

平成27年10月

登場人物

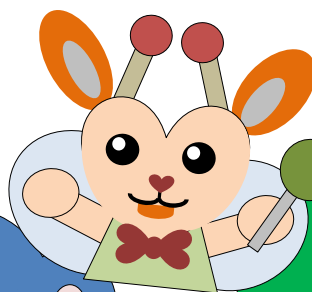
主人公



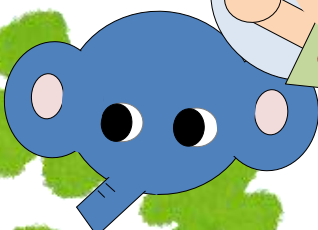
だよりん

だよりんのお友だち

ラブ・ハーツ

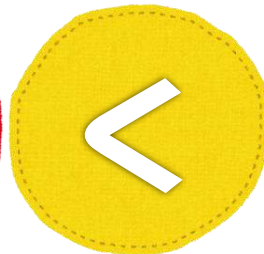


いのそう



Pーまん

登場人物のキャラクターは、相談室だよりの読者の皆さまから募集して決めました



1

グループホームって何？

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

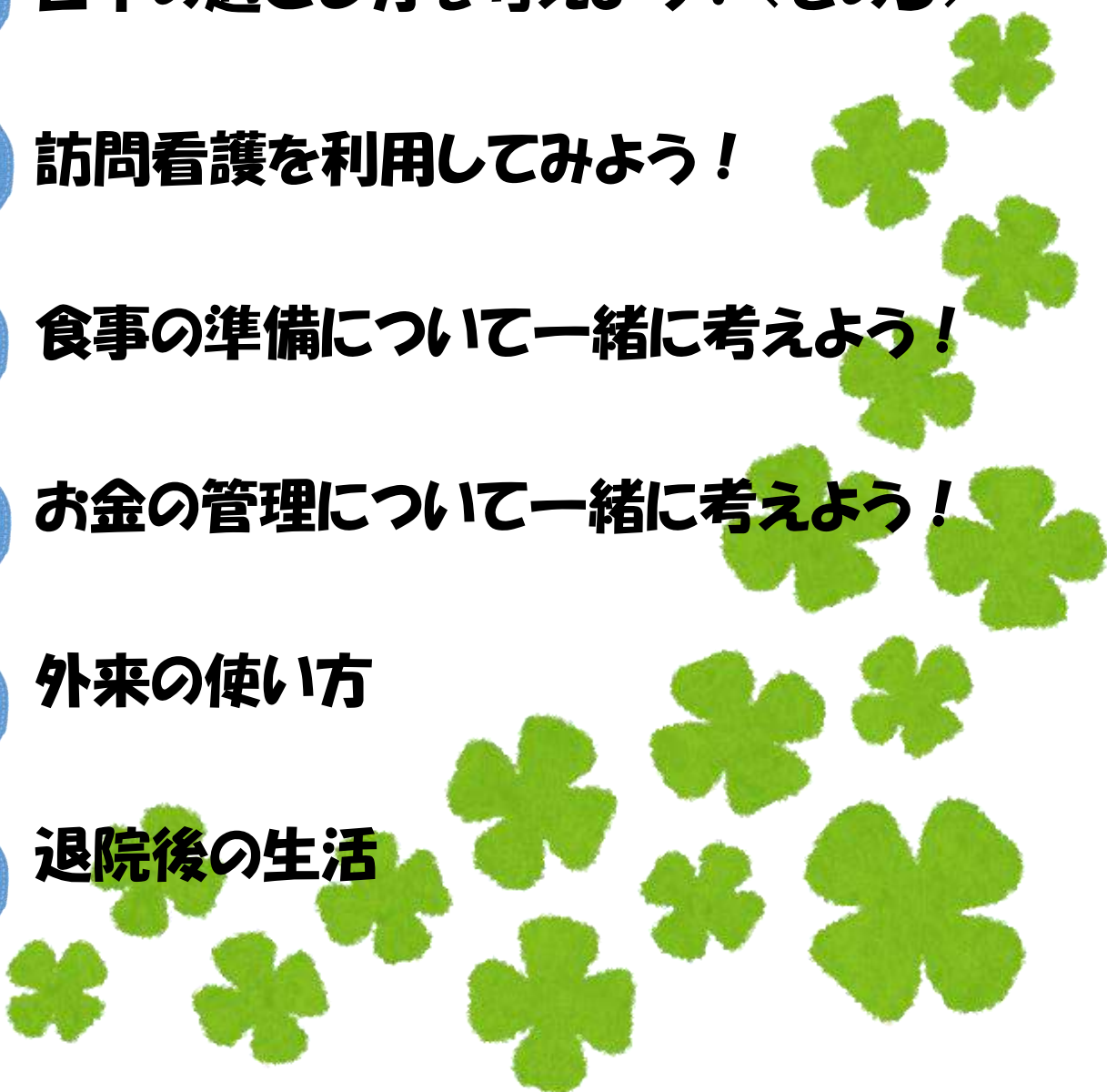
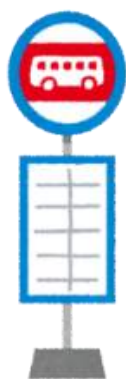
お金の管理について一緒に考えよう！

8

外来の使い方

9

退院後の生活



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思っています。まずは、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。



1

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。

3

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。

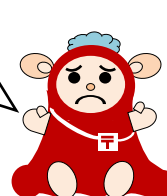
2

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あ…

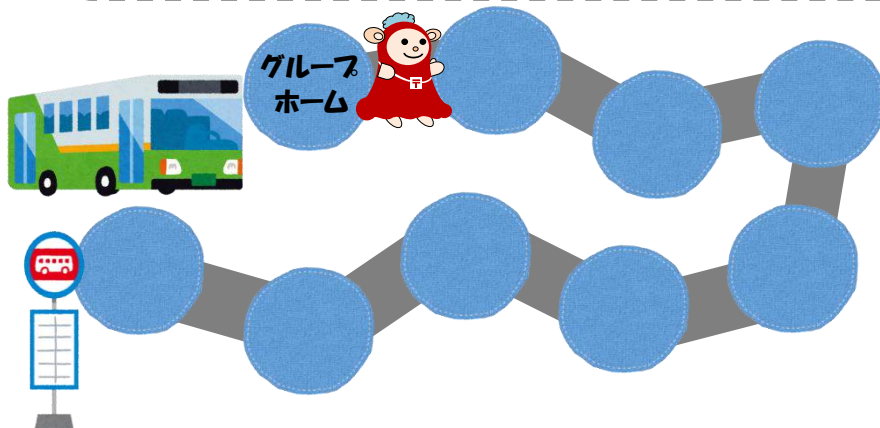


つぶく…

～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、何らかの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

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。

デイケア・デイナイトケアとは…

- 病気の再発を予防したい
- 生活リズムを身につけたい
- 人との付き合いに慣れたい
- いすれ働きたいがまだ自信がない
- プログラムや行事を楽しみたい

僕にも
ぴっただね！



このような想いを持つ方々を応援する
精神科リハビリテーション施設です

1

どんなことをやるの？



〇月～金、場所によっては土曜も行って
いる所もあります。

〇主治医やデイケア・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があります。

2

〇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。



当院を利用した場合の一日の過ごし方

	デイケア	デイナイトケア
9:00		
9:30	朝のミーティング グループミーティング ラジオ体操	朝のミーティング ラジオ体操
10:00		プログラム
12:00		昼食
13:30		プログラム
15:00	終了ミーティング 終了	
17:30		ストレッチ体操 夕方のミーティング
18:00		夕食
19:00		終了

3

一日の過ごし方は
自分で計画する
ことができます！



4



日中を過ごす場所は他にも
あるよ！

日常生活を応援してくれる
場所や働くことを応援して
くれる場所があるんだ！

もっと
詳しく教えて！



まずは日常生活を応援してくれ
る場所から教えるね！

～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。



グループ
ホーム

デイケア
デイナイトケア



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〉



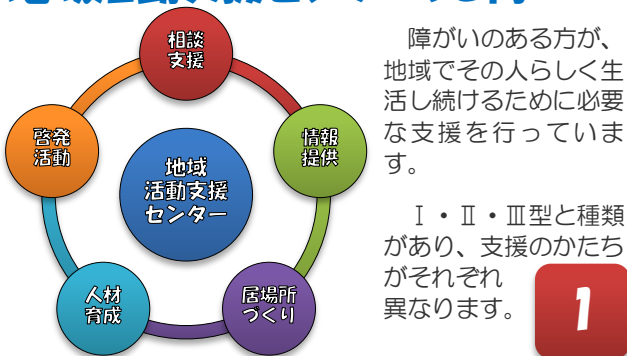
だよりん

ラブ・ハーツ



だよりんはデイケア・デナイトケアについて知りました。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。

地域活動支援センターって何？



地域活動支援センターⅠ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す



地域活動支援センターⅡ・Ⅲ型では

創作活動や生産活動、居場所の提供など、地域の特性に応じて幅広い支援が行われています。そのため、自治体によって利用料金などが異なる場合があります。



4

退院した後も色々なサポートがあるんだね。これならいつかは僕も働けるようになるかも！



ラブ・ハーツ

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！

日常生活の応援場所は他にもあります！

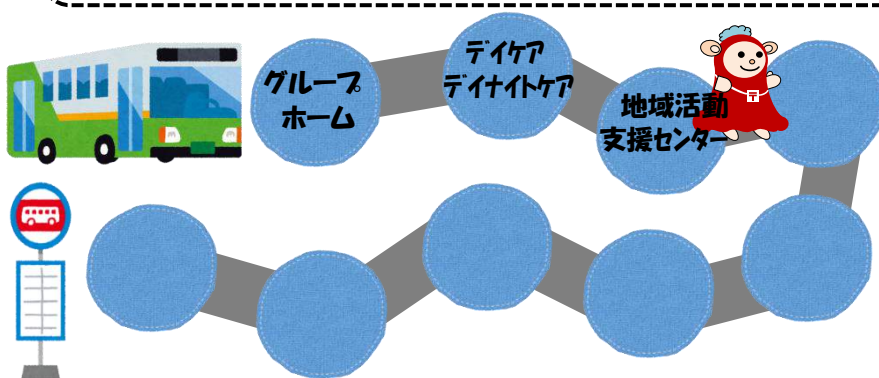
自立訓練(生活訓練)事業：個人のニーズに沿ったプログラムがあり、日常生活における能力向上を目指す場所です。中には訪問を行うこともあり、「働きたい」といった目標に向けた支援を行う事業所もあります。利用期限は原則2年です。



プログラムって
どうのことをやるの？



たくさんあります！
例えば・・・



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

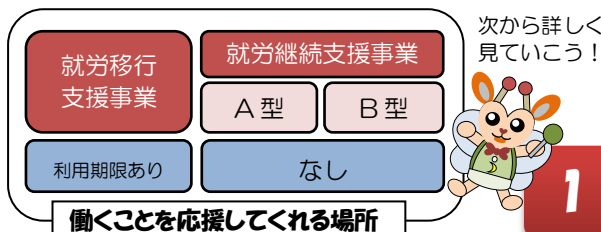
ラブ・ハーツ



だよりんは、友達のアブ・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。

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

就労継続支援 A 型事業とは

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。

仕事内容としては・・・

PC データ入力・封入作業・軽作業
食品の製造・販売・清掃 など

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。

3

4



自分の目標に合わせて就労を目指すのは安心だね！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

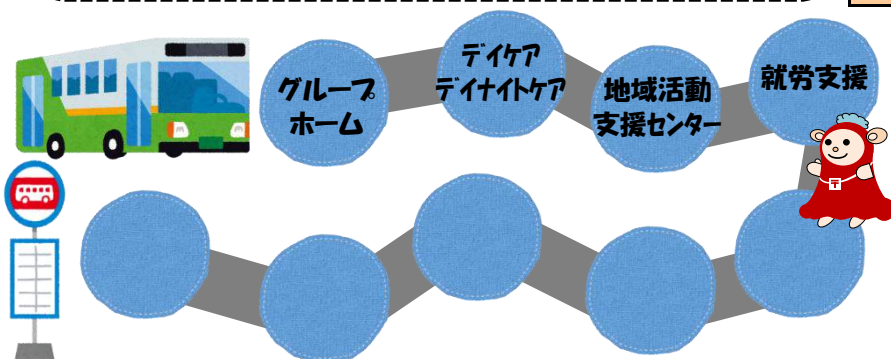
お薬のことで自信がないんだね！僕もお薬のことで自信がなくて訪問看護を利用することにしたよ詳しくは僕が教えるね！

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！」



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。

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。

- 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。



1

	午前	午後
月	ディケア	
火	ディケア	
水		
木	外来	ディケア
金		訪問看護
土		
日		

僕は外来の次の日に使っているよ。スタッフの人と一緒に「お薬カレンダー」に薬をセッティングしているんだ。おかげで薬を飲んでいるかどうかという不安も減ったよ。

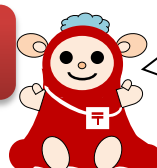
お薬カレンダーとは…曜日と時間で区分けされた箇所に薬を整理するもので、飲む薬が一目で分かります。壁掛け用やボックス式、旅行にも持ち運べるタイプなどの種類があります。

- 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。

2

4



お薬のことを一緒に見て
くれるのは助かるなあ。
そういえば、食事の準備はみ
んなどうしているんだろう？

それならP-まん君に聞くといいよ！

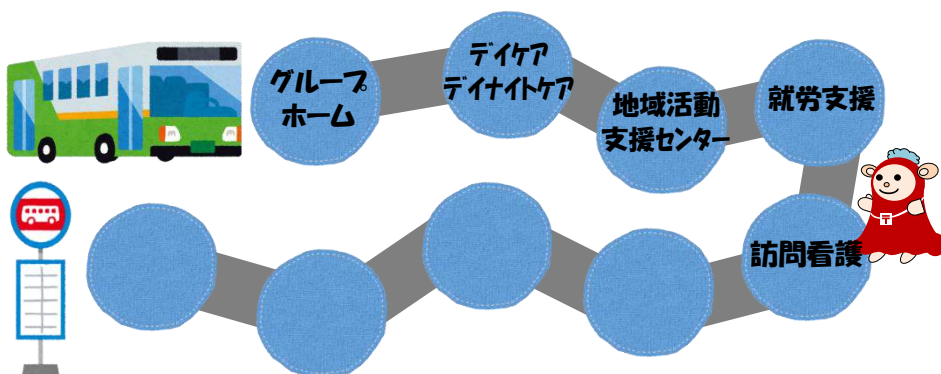


僕に任せて！

- 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。



ラブ・ハーツ



「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！



P-まん



だよりん

様々な社会資源を知ること、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。

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。

1

Q&A



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ます。

費用は？

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。



2

なるほどね！P-まん君は、他にはどうしているの？



他にもこんなものを利用しているよ！

3

- 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）です。調理を楽しむプログラムもあります。

4

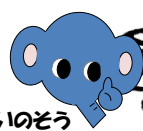


献立を考えたり、調理が苦手な人でも、工夫次第で食事の準備をすることが出来そうだね！



ところで…

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？



いのだう

それなら僕たちが教えるよ！



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。



グループホーム

デイケア
デイナイトケア

地域活動
支援センター

就労支援

食事の
準備

訪問看護

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！



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ー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。

??

退院してからの
お金のやりくりが心配なんだ
皆はどうやって
お金を管理しているの？

だよりんは、お金の管理の仕方が
気になるんだね！
僕たちそれぞれが取り入れている
管理方法を教えるよ

いのそう Pーまん

1

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ーまんの場合

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。

3

4

二人とも工夫して
お金を管理して
いるんだね。

今は看護師さんと
相談しているけど、退院
しても相談できる人が
いるんだね。

2人の話を聞いて
安心したよ。



このようなお金の管理もあります

成年後見制度…認知症や知的障害、精神障害によって判断能力が十分でない方の意思や生活状況等に配慮しながら、財産管理や法律行為を保護・支援する制度です。支援の内容と後見人の種類は右の通りです。

【支援の内容】

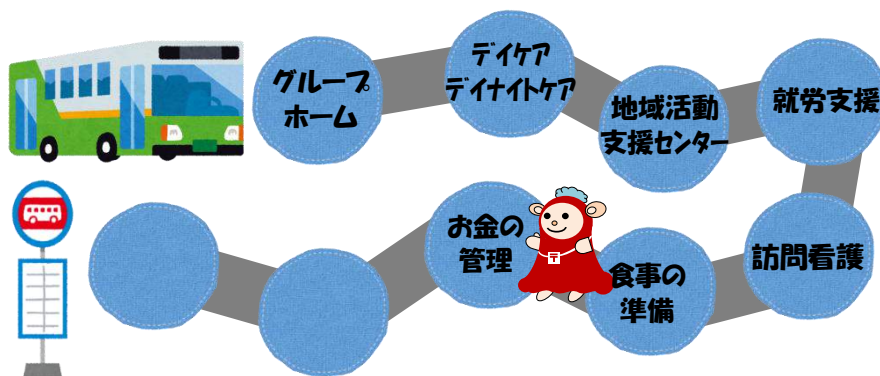
- ・財産管理
金銭に関する管理
- ・身上監護
医療や介護、生活に関する契約や手続き

【後見人の種類】

法定後見

- ・後見
- ・保佐
- ・補助

任意 後見



次回予告

「外来の使い方」

外来の使い方



だよりん

だよりんは、これまで様々な社会資源を教えてくださいました。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。

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。

1

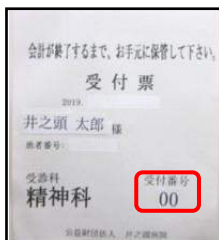
再来機の使い方



- 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

2

受付票の見かた



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。

3

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。



グループホーム

デイケア
デイトケア

地域活動
支援センター

就労支援

外来の
使い方



お金の
管理

食事の
準備

訪問看護

次回予告
「退院後の生活」

退院後の生活



だよりん

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・地域の支援者として話し合い、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くださいます。

退院してからは こんな生活をしているよ！

月	作業所
火	訪問看護
水	地域活動支援センター
木	外来
金	作業所
土	
日	

グループホームで
一人暮らしを
目指しながら



1

退院してよかったこと

地域活動支援
センターに
通い始めて
友だちが増えたよ

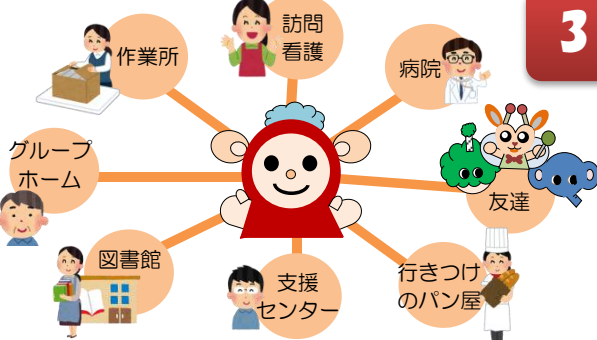


訪問看護師さんが
病気や薬以外の
悩みことも
聞いてくれたよ

2

作業所で
僕の長所を活かした
役割をもらったよ

自分の時間を
自分のために
つかうことが増えた



3

ほくの周りにはたくさんの人がいるよ！

4

おわりに…

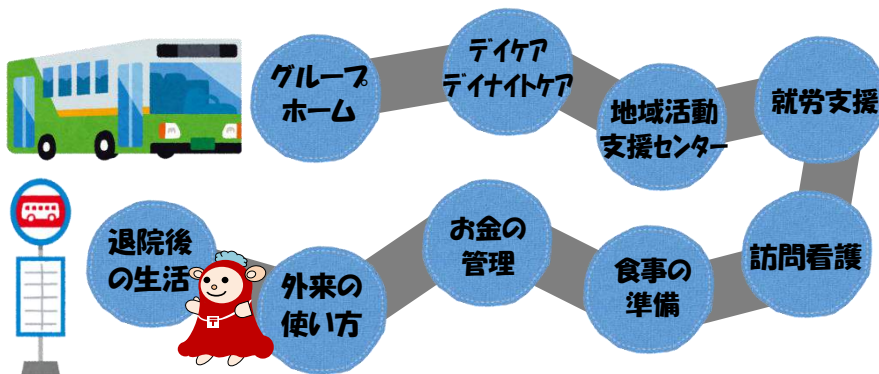
退院前や退院してすぐは不安なことが多かったけど、不安を受け止めてくれる人もいて、今までやってこられたよ。今では楽しみも出来て退院してよかったと思うよ。



～あとがき～

だよりんは退院後、行きつけのパン屋ができ、図書館で読書をして過ごす新たな楽しみを見つけるなど、退院前の話し合いで決まった生活から広がりを見せています。病気のことを分かり合える友達とのつながりや、医療や福祉サービスとは違った場所でのつながりなど、地域生活では、自らの力でさまざまなつながりを作ることができるとだよりんは感じています。

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

(2024.7 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 1,020,000 円・・・1 ヶ月にすると 85,000 円 (67 歳以下の方)

障害基礎年金 2 級・・・年間 816,000 円・・・1 ヶ月にすると 68,000 円 (67 歳以下の方)

◆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

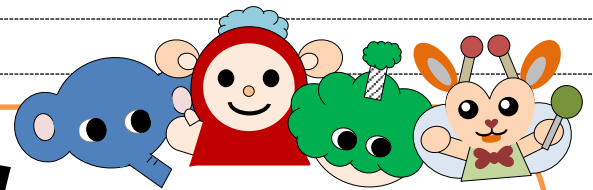
- ・通院時の診察代、薬代などが安くなる制度です。訪問看護やデイケアの費用も対象になります。
- ・申請時に医療機関等を指定する必要があります。
- ・医療費が通常 3 割負担のところ 1 割負担になり、1 ヶ月の自己負担に限度額が設けられ、それを超えた分は免除となります。また、所得に応じて全額免除になることもあります。

☆ご不明な点がございましたら相談室のソーシャルワーカーへ（デイケア利用の方はデイケアの担当者へ）ご相談ください！

×E



メモ



気になる社会資源を書いてみよう！

おしまい！