

# 退院にむけてのハンドブック

～ 一人じゃない、ゆっくりすすもう。～



## はじめに

みなさんは退院の話聞いた時、どう思いましたか？

「退院って言われても不安だな」「退院するにはどうしたらいいの？」

「退院した人はどんな生活をしているの？」などなど、色々思うことがあると思います。

そんな不安な気持ちを少しでも解消できるお手伝いができたらと思い、このハンドブックを作成しました。

安心して地域で生活できるように準備できればと思います。

応援してくれる人や支援機関等、必要な助けにつながり、退院した後の生活を安心に変えていきましょう！

**明日にむけて進もう！**

# 目次

1	退院後のイメージ	P 1
	(1) 退院後のイメージ	P 2
	～期待と不安～	
	(2) 私が思う退院後の生活のイメージ	P 3
2	退院後の生活	P 5
	(1) 退院までの例	P 6
	(2) 住まい	P 8
	(3) 日中活動	P 18
	(4) 生活支援	P 21
	(5) 金銭管理	P 24
	(6) その他	P 28
3	病状が安定した生活	P 31
4	相談できる人は	P 33
	(1) あなたにとって相談できる人は誰ですか？	P 34
	(2) 私が考える相談先	P 36
5	ピアサポーターからのメッセージ	P 37
6	資料編	P 39

## (ピアサポーターとは) ※用語の説明

障がいのある人自身が、自らの体験に基づいて、同じ障がいのある人の相談にのったり、共に社会参加したり、同じ仲間として地域で交流したりする活動のことを「ピアサポート」といい、その活動をする人を「ピアサポーター」といいます。

※ピア (peer) とは、同じような立場や境遇、経験などを共にする人たちを表す言葉。

# 1 退院後のイメージ

# (1) 退院後のイメージ ～期待と不安～

- アパートってどうやって借りるの  
だろうか。
- 週1回、通院のため病院に行かなきゃ
- ごはんは、家の近くのコンビニ、お弁当  
屋さんで買って食べようかな。
- デイケアに週2回通って、まずは、朝は  
きちんと起きて夜はきちんと寝るよう  
にしないと。
- お金は預金があるけど、障害年金だけだ  
から、生活費は足りるかな。。。



- グループホームってどういうところ  
かな？
- 食事が作れるようになりたいな。
- 退院することはうれしいけど、  
何年も入院していたから不安しかな  
いな。



## (2) 私が思う退院後の 生活のイメージ



あなたはどんな生活をしたいですか？  
まずは、書いてみましょう。



住まい：どこに住みたいですか？

日中活動：どのように過ごしたいですか？

生活支援：どんなお手伝いがあったらいいですか？

金銭管理：1ヶ月どのようにやりくりをしますか？

その他：気になることを書いてみましょう。  
例えば、収入が障害年金だけど、それだけで生活できるの  
かな？生活保護は、どうやって相談するの？  
精神障害者保健福祉手帳って取得できるのかな？ など



× ㄷ





## 2 退院後の生活

# (1) 退院までの例

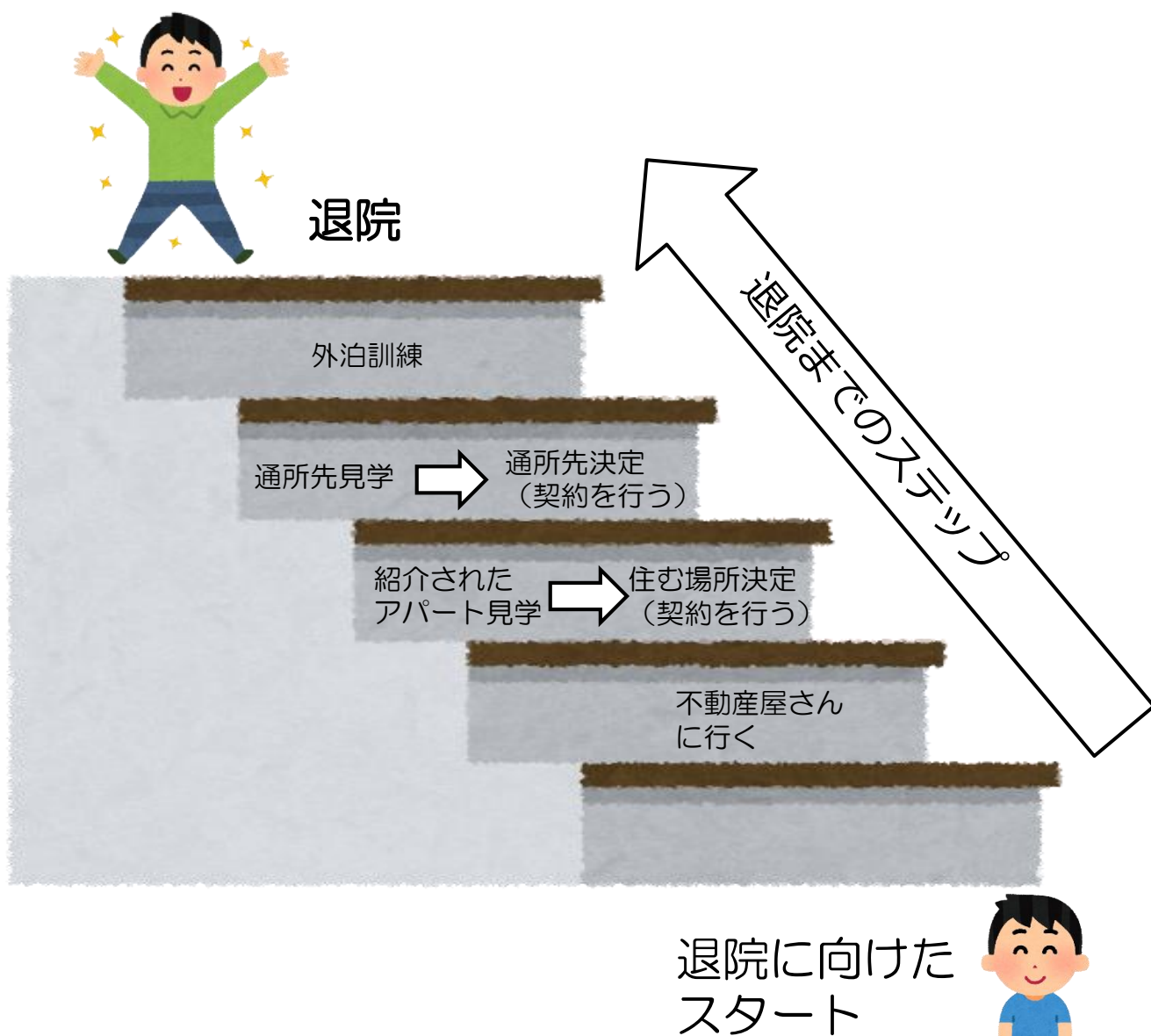
M男さん

入院生活：5年間

退院先：アパート（ひとり暮らし）

退院後の生活：ヘルパーサービス（食事、掃除、洗濯）  
就労継続支援B型、訪問看護

経済面：障害年金2級、精神障害者保健福祉手帳  
2級、預金あり。



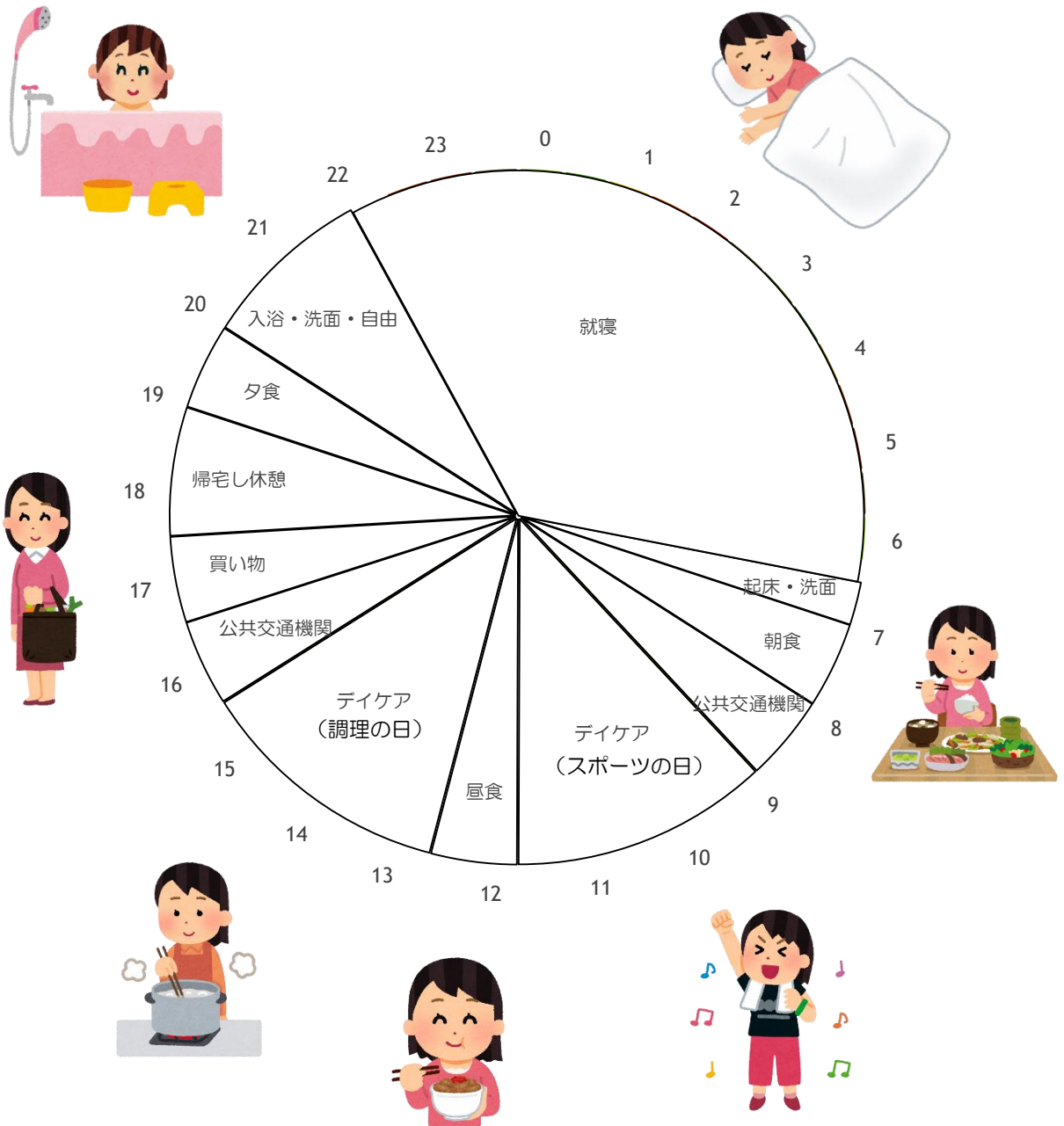
F子さん

入院生活：25年間

退院先：グループホーム

退院後の生活：デイケアへ通所、訪問看護

経済面：障害年金2級、精神障害者保健福祉手帳2級、生活保護受給



平日（デイケア通所の日）

## (2) 住まい

住むところって、こんなところがあります。  
みなさんは聞いたことがありますか？

⇒グループホーム、宿泊型自立訓練施設などは支援を受けながら生活をすることができます。

アパートを借りて住んでいる方もいます。

### ○グループホーム

一人暮らしや自立に向けた生活訓練が行われます。生活する場は、共同での生活が多いです。

日中は、日中活動先へ通所してもらうことが条件であるところがほとんどです。

1ヶ月の利用料は5～6万円くらい。(目安)

食事提供があるところもあります。グループホームで用意してくれる食事を食べる場合は、1食あたりの費用がかかります。

その他、施設毎に徴収する料金もあります。

## ○宿泊型自立訓練施設

自立した日常生活を送るために、生活技術を身につける訓練施設です。

掃除、洗濯、調理、人とのコミュニケーションの取り方の練習、お金の使い方や管理など、生活をしていくために必要なスキルを身につけていきます。

利用期間は、2年間となっています。

## ○アパート

賃貸契約を結び、アパートでひとり暮らしをしている方もいます。

ひとり暮らしってどんな生活だろう？

ピアサポーターの方が生活状況について紹介してくれました。

次ページ参照

# ピアサポーターAさん（40代）の生活 （グループホーム）



（アパートタイプのグループホーム）



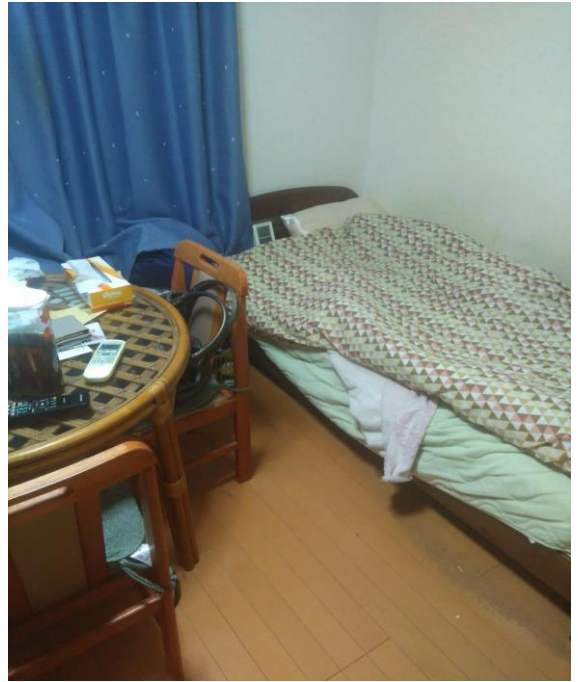
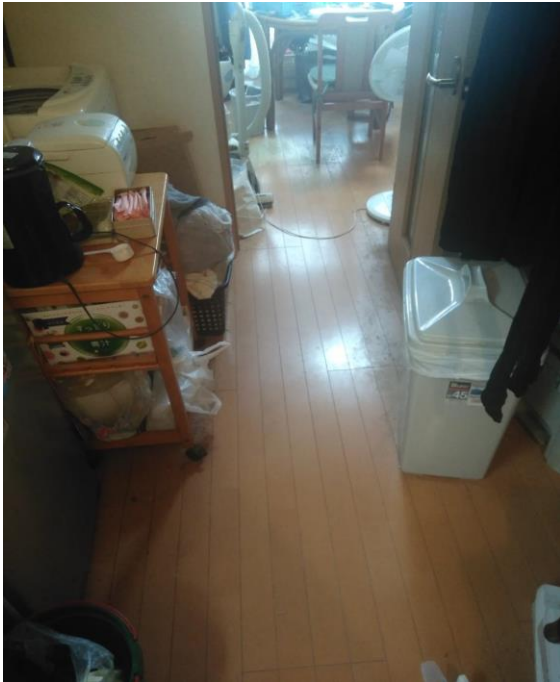
（共有室）



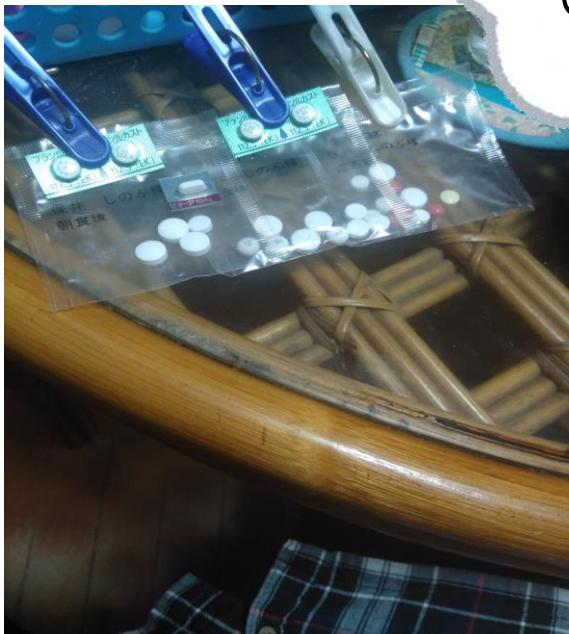
グループホームは、職員の方がいるので、困った時などにすぐに相談できるところが、良い点です。



# 自分の部屋は1LDK



薬は大切！  
自分で管理できる  
ように、工夫して  
います。





好きなテレビを観て  
過ごしてます。



食事は、自分で作って食べる事が多いです。  
近くのスーパーへも買い物に行きます。





# ピアサポーターBさん（50代）の生活 （アパート）



（部屋の様子）



食事も自分で  
作っています。





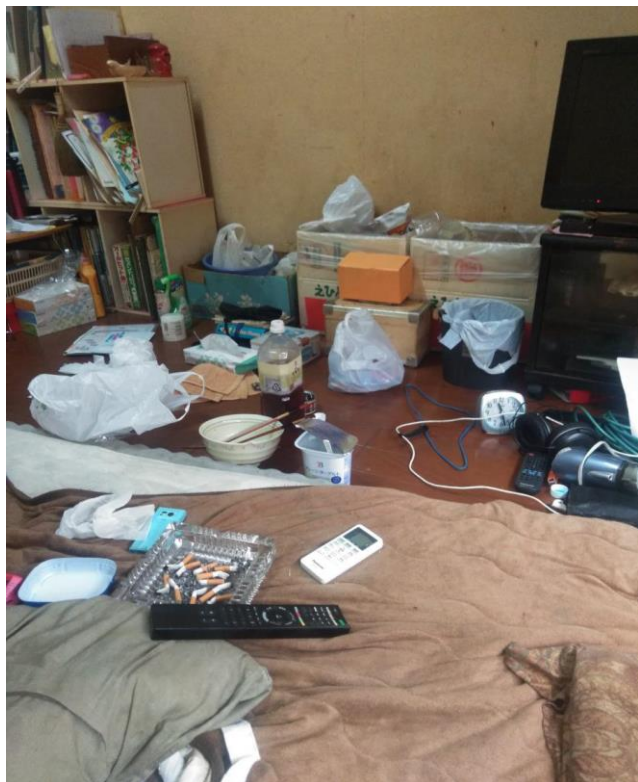
救急箱を活用してお薬を管理！  
(ナイスアイディア！！)



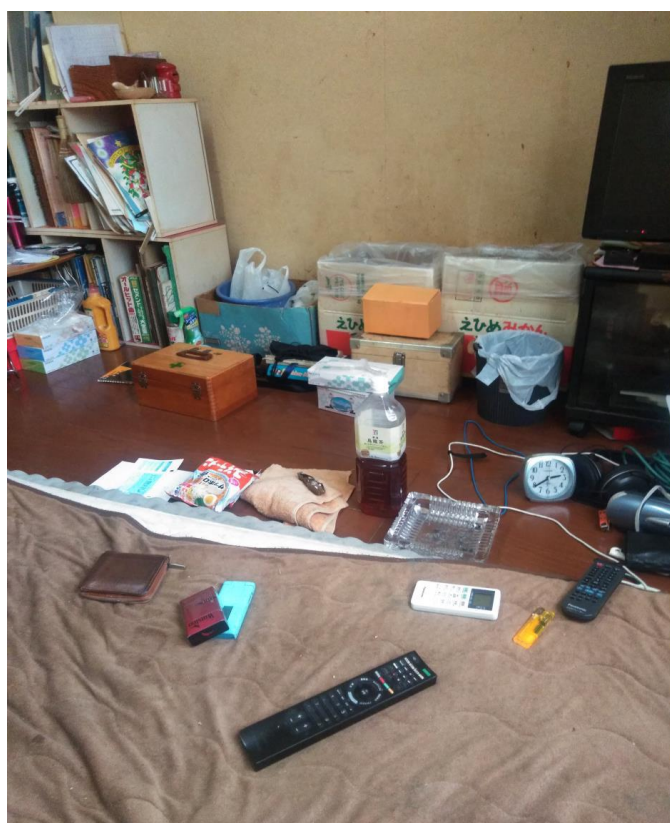
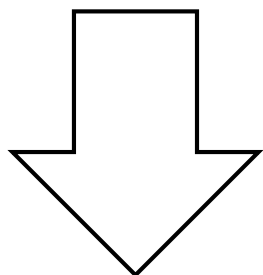
ここに薬をいれて  
管理しています。



ヘルパーさんと一緒に部屋の掃除をしました。



(ビフォー)

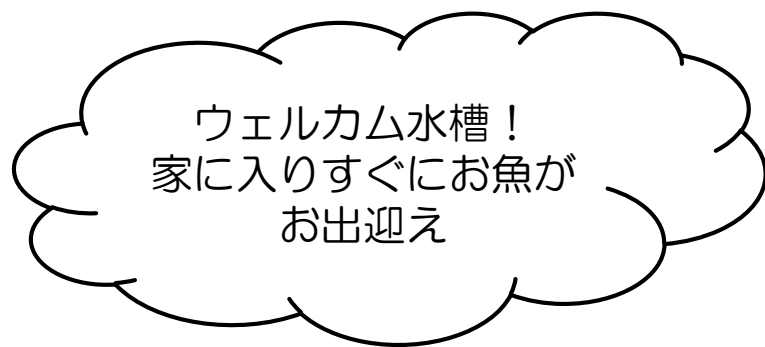


(アフター)

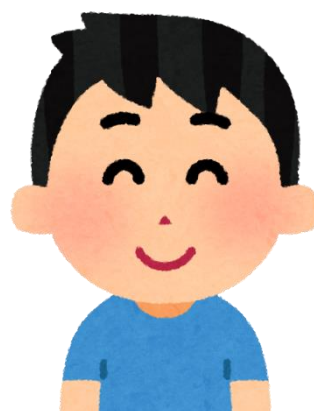
# ピアサポーターCさん（50代）の生活 （アパート）



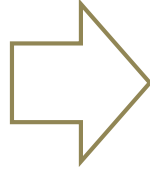
（大家さん）



（部屋の中）



食事も自分で作っています。



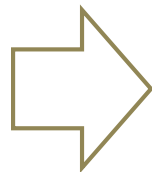
鶏肉を買い調理しました！



他のスーパーで同じ鶏でも300円以上したりするので、自分で調べて安い物を買って工夫しています。



別の日には生姜焼き



これから研ぎます

### (3) 日中活動

退院した後も、朝起きて、夜ふかしをせず、規則正しい生活を送ることが大切です。

働きたい人は働く前の練習の場所として、規則正しい生活を過ごすために日中活動を行います。

#### ○デイケア（医療機関）

病院やクリニックで行っています。

毎日プログラムが決まっているところもあります。グループでスポーツ、音楽、物づくり等を行います。

生活リズムを整えたり、日常生活に必要な生活技術を身につけるための訓練も行っています。

# ○病院のデイケアのプログラム

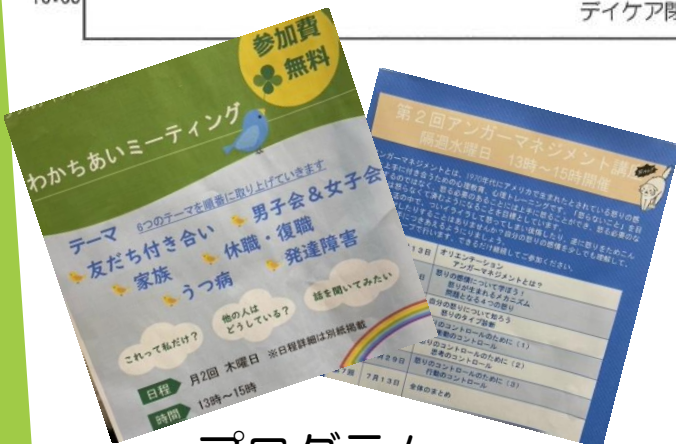
	月	火	水	木	金
午前	ウォーキング または 書道	合唱	ウォーキング	ゲーム	ウォーキング
	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動
	リワークプログラム	リワークプログラム	リワークプログラム	リワークプログラム	リワークプログラム
昼食					
午後	クラブ活動	クラブ活動	クラブ活動	クラブ活動 予定表作りの会※1	クラブ活動
		スポーツ	SST	みんなの広場※2	
	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動
	リワークプログラム	リワークプログラム	リワークプログラム	リワークプログラム	リワークプログラム



# ○クリニックのデイケアのプログラム

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
9:00	デイケア開所				
9:30	朝のミーティング・体操				
10:00	就労（復職）支援	10分リッチ (第1・2回:決め) (第3実習)	ネイル 体験 (第2・4週)	NOOB KITCHEN メニュー作り (第1・3メニュー決め) (第2・4調理実習)	美文字の すすめ
12:00	お昼休憩				
13:00	★ CBT 集中講座 (第1・3週)	★ IMR	ハキシ S-IMR グループ ミーティング	★ アソギ メニュー 作り	趣味の 時間
14:00	★ CBT 集中講座 (第1・3週)	★ IMR	★ アソギ メニュー 作り	★ アソギ メニュー 作り	★ アソギ メニュー 作り
15:00	帰りのミーティング・フリータイム				
16:00	デイケア閉所				

リワーク、居場所等、色々な目的で利用しているそうです。



作品

プログラム

## ○地域活動支援センター

日中活動の場、居場所。

活動内容およびお部屋の状況については施設によって違います。



フリースペース



新聞を読んだり等、自分のペースで過ごしています。

※その他、就労に対する支援もあります。

市役所等の障がい福祉担当や相談支援事業所等、支援者に相談をしましょう。



## (4) 生活支援

退院した後は、病院に通院したり、食事、掃除、洗濯など、自分で行わないといけない場合もあります。

食事、掃除等、体調管理などは、支援を受けることができます。

### ○ホームヘルプ

ヘルパーさんが、食事、掃除、洗濯、買い物などの手伝いをしてくれます。

(家事に関すること)

- ・献立を一緒に考え、調理に関することを一緒に行ってくれます。
- ・食材や生活用品の買い物などを行ってくれます。
- ・洗濯や片付けなども一緒に行ってくれます。
- ・掃除、整理整頓、片付けなども一緒に行ってくれます。

### ○移動支援

一人では外出が困難な場合、外出時にヘルパーさんの支援を受けて外出をすることができます。

## ○ホームヘルプの支援の様子

何ををお願いするのか、利用者の方と一緒に考えて決めます。



(例：お風呂掃除)



(例：キッチンの洗い物)

ヘルパーさんが教えてくれました！  
「お風呂掃除のためのバスマットや洗剤を、訪問する前に用意してくれるんですよ！」と。



(利用者の方の話)  
自分がやれることはやり、できないことをお願いする。  
「ありがとう」という気持ちがあるので、ヘルパーさんが帰られる時は、必ず外に出てお見送りをしています。(雨の日も同じようにお見送りをしていますと話されていました。)



ヘルパーさんをお願いしている間に、利用者の方は、自室を掃除しています。



## ○訪問看護

退院後は、入院生活と違い、自分一人でやらなければならないことが増えます。

「最近、イライラする」「薬がきちんと飲めているか不安」「一人だと不安だし、一緒に考えてほしい」等々、色々なことがあります。

こんな時は、看護師やソーシャルワーカーが自宅等に訪問して、改善する方法等を一緒に考えたり、体調管理も行ってくれます。



(訪問すると)  
• 体調の確認  
(熱や血圧を測ったり、気持ちも確認します。)  
• 服薬確認  
(お薬が飲めているのか確認します。)  
などを行ったり、最近の様子を聞いたり、困っていることなども相談にのったりします。

## (5) 金銭管理

退院した後の生活は、お金も自分で管理します。

自分が「どんなことにお金を使っていくのか?」「どれくらいお金があれば1ヶ月生活をしていくのか?」など、わからないことが多いと思います。

まずは、1ヶ月のお金の使い方を考えてみましょう。

また、自分で管理をすることが不安な場合は、支援をしてくれる制度を利用することも検討してみましょう。





## ○日常生活自立支援事業

地域で自立し、安心して生活を送れるように、福祉サービス利用手続きについての助言、日常的な生活費をお届け、公共料金等の支払の支援、通帳や印鑑、年金証書など重要書類の預かりと保管などの支援を行います。

利用にあたっては、お住まいの地域の社会福祉協議会との契約できる方が対象となります。

## ○成年後見制度

判断能力が不十分でお金の管理、契約行為等について、成年後見制度による支援が必要な方には、裁判所が決定した、弁護士、司法書士、社会福祉士などの支援者が支援を行います。

利用にあたっては、家庭裁判所に申立の手続きが必要です。

## (6) その他

### ○自立支援医療（精神通院医療）

精神科の外来診療にかかる費用の9割を保険と公費で負担する制度です。

届出をした通院医療機関、薬局等でしか使用できません。

対象となるのは、「通院医療機関」「精神科のお薬をもらう薬局」「精神科デイケア」「訪問看護」も公費の対象になります。

有効期間は1年間ですので、1年ごとに申請が必要です。有効期間が終了する3か月前から更新手続きができます。（医師の意見書は、2年に1度必要になります。）

※利用に当たっては、申請が必要ですので、お住まいの市役所等の自立支援医療の担当にお問い合わせください。



## ○精神障害者保健福祉手帳

精神疾患を有する方のうち、精神障がいにより日常生活や社会生活上に制約があると認められ、手帳交付を希望する方が対象です。

手帳の交付を希望される方や相談をしたい方は、お住まいの市役所等の精神障害者保健福祉手帳担当にお問い合わせください。

## ○生活保護

「病気やケがで働けない」「働いていても収入が少ない」「年金しか収入がない」など、こんな時に、最低限の生活を保障し、生活していけるように援助する制度です。

受給するには、申請が必要であり、かつ、国が決めた基準以下の収入でないと対象となりません。

相談、申請等は、お住まいの市役所等の生活保護担当にお問い合わせください。



× ㄷ



### 3 病状が安定した生活

## 病状を悪化させないためには

病状を悪化させないためには、規則正しい生活、薬を忘れずに飲むこと、通院をきちんと行い、担当の医師に生活の状況等を報告していくことが大事です。

退院した後は、初めてのことも多く、ストレスも多いと思います。

まずは、生活に慣れることが1番ですので、「朝起きて夜更かしをせずに寝ること（病院と同じように時間を決めて行いましょう）」「朝、昼、夕とごはんを食べること（栄養バランスにも気をつけて太らないようにしましょう）」「薬を忘れずに飲むこと（お薬カレンダーを利用するなどして飲み忘れずに注意しましょう）」

また、通院に向けて、「通院日は必ず病院に行くこと（カレンダーに記載するなどして、目で見えてわかるようにしましょう）」「先生に話すことは紙に書いて伝え忘れないようにすること（先生の前に行くと、うっかり言うことを忘れてしまうこともあります。事前準備で余裕を持ちましょう）」など、自分で工夫して対応をしましょう。

## 調子が悪い時は早めの相談

## 4 相談できる人は

# (1) あなたにとって 相談できる人は誰ですか？



一人で抱え込まずに、家族や友人、主治医、看護師さん、支援をしてくれる人などに相談をすることが大切です。

どんなことを誰に相談をするのかを入院中に、病院のスタッフの方と相談し、一覧にして、自分が見てわかるようにしておくことは、慌てないための一つの方法です。

相談	内容
病院	病気の症状、薬の飲みごこちなど病気に関する相談
市役所や町役場	障害福祉サービスや各種制度の相談など
相談支援事業所	障がいを持つ方の日常生活上に関する悩みの相談。障がい福祉サービスを利用するための支援。
保健所	こころの健康相談 (助言や医療機関に関する情報提供など)

## 相談先の例

○調子が悪い、薬を飲んでも辛い等々、気持ち、体調のこと。

⇒精神科で通院している医師に相談しましょう。  
受診までに何日か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。

○精神障害者福祉手帳、自立支援医療、ヘルパーさんに手伝いをお願いしたい時など。

⇒茅ヶ崎市内の方は茅ヶ崎市役所、寒川町の方は、寒川町役場の障がい福祉担当課に相談しましょう。  
また、相談支援事業所の相談員に相談してみてもいいでしょう。

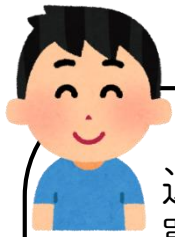
ここに記載したのは一例ですので、困った時は、まずは、身近にいる支援者等に相談をしてみましょ

## (2) 私が考える相談先

体調のこと、お薬のことなど、病気に関すること	誰に相談 ( )
生活をしている中での困り 毎や日中の通所先など生活 に関すること	誰に相談 ( )
障がい者手帳や自立支援医 療等の手続きのこと	誰に相談 ( )
その他	誰に相談 ( )



## 5 ピアサポーターの方からの メッセージ



退院したから色々できることがある。

買い物に行ったり、自分のタイミングで食事をしたり、でも健康管理、食事、ご近所付き合い等、自分でしないといけないので大変です。

病院の先生、看護師さんと相談し、トラブルなく過ごして、退院したら、市役所等と相談して生活を安定するために、相談支援事業所や保健所、ヘルパーさん等の人達にサポートしてもらいながら生活できます。

一番うれしいのは、お店でのんびりしたり、海に散歩したりできるのが楽しいです。



私は地域で生活して10年以上、グループホームに住んでいます。

はじめは、生活できるのか自分自身で心配でした。

失敗もあります。

薬飲み忘れ、料理での失敗は何回もあります。そんな失敗を繰り返したから今があると思います。

失敗は成功のもとという言葉があります。だから失敗しても良いんだと思います。

最後に私は、つい焦ってしまうことがあるので、焦らずゆっくりと過ごすことも大事だと思います。



薬、食事、お金の管理、アパートで一人暮らしをする人は、みんな一人で全部やっていかなくてはならない、特に私から言いたいのは食事です。

今までは、病院で食事が出されていたわけで、退院して突然、自分でなんとか食料を買わなくてはならない。（自分はアパート暮らしなので）好きな物ばかり買っていると体も太るし、体にも悪い。グループホームで食事を用意してくれるならばいいんだけど。

基本的な事ですが、服薬はきちんとしましょう。これが出来ないともた、入院生活に逆戻り！

## 6 資料編

# 精神障害（精神疾患）って



※厚生労働省ホームページ

「精神・発達障害者しごとサポーター 養成講座」より抜粋

## ○統合失調症

（主な特性）

・発症の原因はよくわかっていないが、100人に1人弱かかる、比較的一般的な病気である。

・「幻覚」や「妄想」が特徴的な症状だが、その他にも様々な生活のしづらさが障害として表れることが知られている。

### ・陽性症状

幻覚：実態がなく他人には認識できないが、本人には感じ取れる感覚のこと。なかでも、自分の悪口やうわさ、指図する声等が聞こえる幻聴が多い。

妄想：明らかに誤った内容を信じてしまい、周りが訂正しようとしても受け入れられない考えのこと。誰かにいやがらせをされているという被害妄想、周囲のことが何でも自分に関係しているように思える関係妄想などがある。

### ・陰性症状

意欲が低下し、以前からの趣味や楽しみにしていたことに興味を示さなくなる。

疲れやすく集中力が保てず、人づきあいを避け引きこもりがちになる。入浴や着替えなど清潔を保つことが苦手となる。 など

### ・認知や行動の障害

考えがまとまりにくく何が言いたいのか分からなくなる。

相手の話の内容がつかめず、周囲にうまく合わせるができない。

など

（配慮のポイント）

・統合失調症は脳の病気であることを理解し、病気について正しい知識を学ぶ必要がある。

・薬物療法が主な治療となるため、内服を続けるために配慮する。

・社会との接点を保つことも治療となるため、本人が病気と付き合いながら、他人と交流したり、仕事に就くことを見守る。

・一方で、ストレスや環境の変化に弱いことを理解し、配慮した対応を心がける。

・一度に多くの情報が入ると混乱するので、伝える情報は紙に書くなどして整理してゆっくり具体的に伝えることを心がける。

・症状が強い時には無理をさせず、しっかりと休養をとったり、速やかに主治医を受診することなどを促す。

## ○気分障害

(主な特性)

- ・気分の波が主な症状として表れる病気。うつ状態のみを認める時はうつと呼び、うつ状態と躁状態を繰り返す場合には、双極性障害（躁うつ病）と呼ぶ。
- ・うつ状態では気持ちが強く落ち込み、何事にもやる気が出ない、疲れやすい、考えが働かない、自分が価値のない人間のように思える、死ぬことばかり考えてしまい実行に移そうとするなどの症状がでる。
- ・躁状態では気持ちが過剰に高揚し、普段ならあり得ないような浪費をしたり、ほとんど眠らずに働き続けたりする。
- ・その一方で、ちょっとした事にも敏感に反応し、他人に対して怒りっぽくなったり、自分は何でもできると思い込んで人の話を聞かなくなったりする。

(配慮のポイント)

- ・専門家の診察の上で、家族や本人、周囲の人が病気について理解する。
- ・薬物療法が主な治療となるため、内服を続けるために配慮する。
- ・うつ状態の時は無理をさせず、しっかりと休養をとれるよう配慮する。
- ・躁状態の時は、金銭の管理、安全の管理などに気を付け、対応が難しい時には専門家に相談する。
- ・自分を傷つけてしまったり、自殺に至ったりすることもあるため、自殺などを疑わせるような言動があった場合には、本人の安全に配慮した上で、速やかに専門家に相談するよう本人や家族等に促す。

## ○依存症

(主な特性)

- ・適度な依存を逸脱し、その行為を繰り返さないと満足できない状態となり、自らの力では止めることができなくなった結果、心身に障害が生じたり家庭生活や社会生活に悪影響が及ぶに至る。
- ・代表的な依存の対象として、アルコール、薬物およびギャンブル等がある。

(配慮のポイント)

- ・本人に病識がなく（場合によっては家族も）、依存症は治療を必要とする病気であるということを、本人・家族・周囲が理解する。
- ・他者からの非難などの厳しい現実から逃れるために、さらに依存が強まるという可能性があるため、家族も同伴の上で、依存症の専門家に相談する。
- ・一度依存対象を断っても、再度依存してしまうことがあるため、根気強く本人を見守る。

## おわりに

病院に入院している方、ご家族の方については、退院するにあたり、様々なご不安もあると思います。

この冊子が、退院にあたり、不安を少しでも和らげる一助となればと思い作成しました。

作成にあたっては、地域精神保健福祉連絡協議会のワーキンググループの皆様、当事者の方々に多大なるご協力をいただきました。

ありがとうございました。



× ㄷ



令和4年10月発行

作成：茅ヶ崎市保健所保健予防課

協力：茅ヶ崎市保健所地域精神保健福祉連絡協議会  
ワーキンググループ  
ピアサポーター