

あなたに合った暮らしを一緒に考えよう

地域移行支援ガイド



もくじ

【日々の暮らし編】…1ページ

【日中過ごせる場編】…4ページ

【仕事や作業編】…7ページ

【暮らしの中のお金編】…8ページ

【住まい編】…9ページ

茨木市 障害者地域自立支援協議会
地域移行・地域定着部会（精神科病院チーム）資料



あなたに合った暮らしを一緒に考えよう

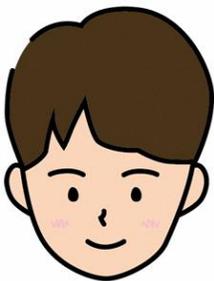
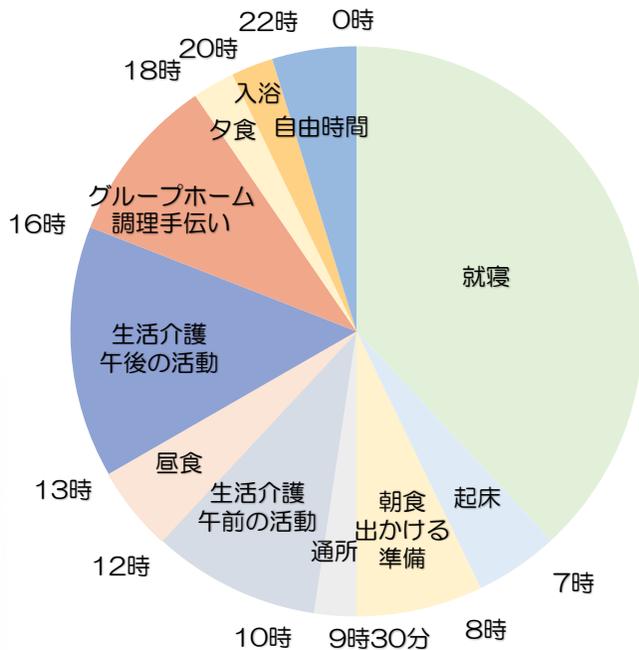
地域移行支援ガイド

【日々の暮らし編】

みなさんは、退院後にどんな生活を送りたいですか。いろんな人に相談したり手伝ったりしてもらいながら協力して生活を送りましょう。

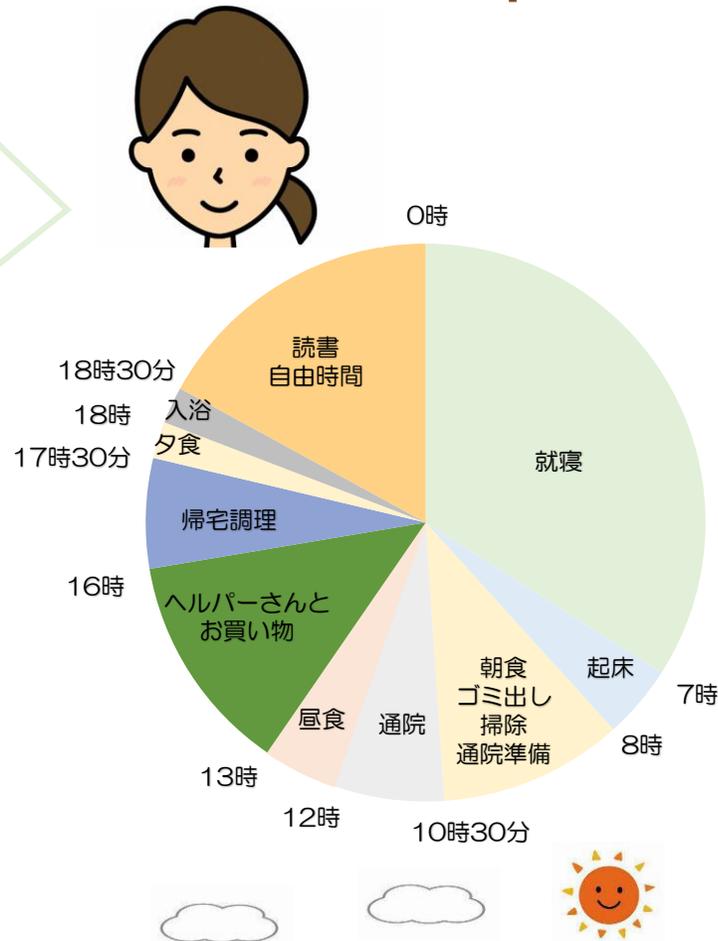
●Aさんの1日

日中は生活介護を利用しながら、グループホームでは調理や掃除など自分で行うことは手伝って他の利用者さんと協力して生活を送っています。



アパートでひとり暮らしをしています。この日は通院のため、お仕事をお休みしました。午後からはヘルパーさんと一緒にお買い物に行き、カレーの材料を買ってきました。1日の楽しみは、お風呂上りにゆっくり読書をする事です。

●Bさんの1日



あなたに合った暮らしを一緒に考えよう

地域移行支援ガイド

【日々の暮らし編】

自宅を訪ねてくれる支援があります。苦手なことを手伝ってくれたり、日々の暮らしの安心につながる支援やサービスがあります。

●居宅介護・移動支援（ヘルパーの訪問・同行）



ヘルパーが自宅を訪問して、調理や掃除、洗濯や買い物などを手伝ってくれたり外出にも付き添ってもらえたりします。

《ヘルパーを利用しているAさんの声》

「週2回ヘルパーさんに来てもらっています。食事のメニュー決め、買い物、料理を中心にしてもらっています。メニューを一人で考えるのは難しいので、一緒に考えてもらっています。」

「平日は夕食1食分の調理や、日曜にも昼食と夕食の2食分の食事をつくってもらっています。ぎょうざなど、おかず3品くらい。夏はそうめんも食べます。」

「トイレや台所の水回りの掃除をしてもらっています。」



《ヘルパーを利用しているBさんの声》

「週1回、朝1時間、自宅に来てもらい、調理や掃除などの家事を一緒にしています。」

「ヘルパーさんとの料理に使用する食材は自分で買いものに行き、メニューは一緒に決めています。例えば、スーパーでエビを買ってきたら、エビチリや海老天、エビフライとかにしてくれる。鶏肉とか買っていたら、から揚げにしてくれたりしています。ヘルパーさんに家にある食材を組み合わせて使いきってもらうこともある。食材を買いに行けなかった時は、臨機応変に掃除をしています。」



《ヘルパーを利用しているCさんの声》

「週1回、部屋や水回りの掃除、整理整頓を一緒にしています。料理は自分の好きなものを買ったり作ったりして自由に食べてます。」

詳しくは、相談支援事業所や市役所に相談してください。

茨木市 障害者地域自立支援協議会
地域移行・地域定着部会（精神科病院チーム）資料

●訪問看護



自宅に看護師などが定期的に訪問して、薬の確認や症状の相談、生活に関する相談にのってくれます。



《訪問看護を利用しているAさんの声》

「週に1回定期的に看護師さんに訪問に来てもらっています。基本的には同じ看護師さんが来てくれる。」
「頭の中が一杯になったら動けなくなってしまう。病気の悩みや家族のことで自分が悩んでいることをだいぶん話すことができるようになった。話し合うことで色々解決しています。」
「良かったこともあるのに忘れてしまい、イヤなことばかり思い出してしまう。自分の状況を伝え、今の自分の精神状態のことも看護師さんなので聞いてもらっています。」

《訪問看護を利用しているBさんの声》

「週2回看護師さんに来てもらっています。午前中に来てもらう時は、看護師さんと話をし、今日一日のスタートができます。」 「お薬や体調の話もしますが、テレビや新聞の話題や自分の関心のあることを色々話しています。」
「不安で一杯な時は気持ちを分かって、必要なことを一緒にしてもらい、支えてくれて安心した。」



主治医やワーカーさんと相談することで、自立支援医療（8ページに説明あり）が利用できる場合があります。

●配食サービス



昼食や夕食のお弁当を注文して自宅に配達してくれます。食事は毎日のことだけど、時にはメニューを考えるのをお休みにして、宅配の日替わりメニューのお弁当を食べるのもあります。

《配達のお弁当を利用しているAさんの声》

「茨木市内の福祉事業所で作っているお弁当の宅配を利用しています。」



《配達のお弁当を利用しているBさんの声》

「ヘルパーさんとの調理のない日に配達してもらっています。」
「栄養士さんがバランスを考えてくれているおかげで、このバランスがあるからちょうどよい体重を保っているのかなと思います。」

地域には色々なお弁当の宅配業者があります。相談支援事業所などに尋ねてみましょう。

あなたに合った暮らしを一緒に考えよう

地域移行支援ガイド

【日中過ごせる場所編】

●地域活動支援センター（Ⅰ型）



活動を通して仲間との交流できる場所があります。

仲間との交流ができ、自由に自分のペースで通える場所です。

《地域活動支援センターを利用しているAさんの声》

利用しているのはⅠ型の地域活動支援センターです。センターの利用登録手続きをして、利用日数や曜日を決めなくても、自分のペースで利用することができます。プログラムも参加自由です。

「プログラムに参加したり、スタッフと相談したりします。センターに来たタイミングで、『これからプログラムあるけどどう？』と声をかけてくれる。気が向いたら参加しています。」

「園芸や卓球は昔からやっていたから慣れている。」

「自分は調子が悪くなった時に来るようにして、入院の歯止めとして利用しています。」

「調子のよい時は作業所に行くことができる。調子が悪いと作業にいけない。でも、自宅でいろいろ考えてしまいしんどくなる。そんなときに地活に来て一人で考えこまないように工夫しています。」



《地域活動支援センターを利用しているBさんの声》

「作業所やデイケアの帰りや他の活動のない日に過ごしに来ています。」

「ここに来たら、誰かと会えたり話ができたりして、一人で過ごすのが寂しい時は助けになります。」



☆少人数の地域活動支援センター（Ⅱ型やⅢ型）もあり、体を動かすリハビリ、地域の方との交流、手芸や工作といった作品作りなどの様々な取り組みをしています。



茨木市 障害者地域自立支援協議会
地域移行・地域定着部会（精神科病院チーム）資料



●生活介護



食事や身体の介護から、創作活動などゆったりとしたペースで取り組んでいます。

《生活介護を利用しているAさんの声》
室内では体操や音楽活動、絵画をしたり、季節のイベントでは万博公園に出かけてお弁当を食べたり遊んだりしています。また、体調がすぐれない時は、室内でゆっくり過ごすこともできるため、無理せず過ごすことができます。



《生活介護を利用しているBさんの声》
作業はアルミ缶を洗ったりつぶしたりしてリサイクルに向けた準備をします。作業で受け取ったお金でお菓子を食べてリジュースを飲んだりすることができるため、とてもやりがいがありますよ。

●デイケア



生活リズムや心身の健康を保つための、リハビリテーションを行なっています。医療機関の様々な職種のスタッフがいて、取り組み内容やペースと一緒に考えます。

《デイケアを利用しているAさんの声》
「デイケアは気晴らしになる。友達もできるし、スタッフさんへ生活・病状のことを相談できて安心。これからも通いたい!!」



《デイケアを利用しているBさんの声》
「趣味を楽しんだり好きなCDをBGMにして過ごしています。陶芸で作った作品は、ティータイムに使っています。」
「デイケアの昼食はフルーツがついている日もあって美味しいですよ。」



●生活訓練（自立訓練）



自立した日常生活や社会生活を送ることができるように、入浴、調理、掃除などの動作や体調管理などを身に付けることが目的です。

掃除の仕事にチャレンジ！トイレをきれいにする練習です。



調理の活動です。包丁やコンロの使い方をひとりひとり体験して食事が作れるように練習します。



高齢者施設でのボランティア体験。みなさんと一緒に体験をしています。



茨木市 障害者地域自立支援協議会
地域移行・地域定着部会（精神科病院チーム）資料

あなたに合った暮らしを一緒に考えよう

地域移行支援ガイド

【仕事や作業編】

いろいろな働き方、自分のペースに合わせた日中活動の仕方があります。

●就労移行支援



一般企業への就労を希望される方が、就職に向けて準備や訓練をしたり、企業実習や就職活動のサポートなどを受けることができます。利用期間は2年間です。

《利用者Aさんの声》

パソコンやビジネスマナーの勉強ができるのがありがたいです。

《利用者Bさんの声》

自己紹介や朝礼での目標発表があり、人前で話すことが以前よりもできるようになりました。



茨木市 障害者地域自立支援協議会
地域移行・地域定着部会（精神科病院チーム）資料



●就労継続支援A型事業所



障害のある方が事業所と雇用契約を結んで仕事をするすることで、勤務時間に応じて最低賃金以上の収入が得られるようになります。仕事内容もさまざまで、商品の検品、お弁当販売などがあります。

●就労継続支援B型事業所



通所ペースや作業内容は、ご自身のペースに合わせて利用することができます。（A型よりはゆったりしています。）清掃作業、袋詰め作業、パン、お菓子作りなど得意なことや興味のある作業に取り組み、仕事ができるようになることを目指します。作業時間や内容によっては工賃が出ることもあります。

《利用者Aさんの声》

軽作業や公園清掃など、曜日によって作業内容の予定が組んであります。」
「しんどくなったり、集中しすぎたり同じ作業スピードやペース配分を保つのは難しい。だから、自分の調子に合わせて、作業内容や環境を調整してもらったり、休むこともあります。本来は行くペースを決めているけれど、自分の調子に合わせて利用しています。」

あなたに合った暮らしを一緒に考えよう

地域移行支援ガイド

【暮らしの中のお金編】

生活費の心配、やりくりが不安な方への支援・制度があります。

●生活に関する制度



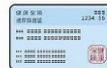
○障害基礎年金

障害基礎年金は国民年金に加入し、年金保険料の条件を満たし、病気やケガで障害の状態になった場合に請求することができます。障害の状態により1～2級の等級で判定され、年金が支給されます。

○生活保護制度

収入や貯金が、国の定める基準（保護基準）によって計算された世帯の最低生活費に満たない場合、申請することができます。収入の足りない部分が保護費として支給されます。

●医療費に関する制度



○自立支援医療

主に精神科に継続して通院治療を必要とする方の通院医療費を軽減する制度です。制度の適用を受けると、自己負担が医療費の1割になります。（通常は3割負担）条件によっては自己負担額が0円になる場合もあります。かかりつけの精神科の薬代、訪問看護の費用も対象になります。

○重度障害者医療

精神保健福祉手帳1級をお持ちの方が対象です。病院や診療所、歯科医院などでの医療費自己負担の一部助成を受けることができます。

●お金のやりくりや財産を守る制度



○日常生活自立支援事業

知的・精神障害などにより判断能力が十分でない方に、福祉サービスの利用手続きや金銭管理のお手伝いをしてサポートしてくれます。茨木市では茨木市社会福祉協議会が実施しています。

○成年後見制度

家庭裁判所に申し立てをして後見人や保佐人などが選任されることで、判断能力が不十分な方の財産を守ったり、契約が必要な場面（家売りしたい、遺産分割をしたい、福祉サービスを利用したい）で、一緒にあるいは代理で手続きや財産管理を行ってくれます。申し立てができるのは、本人、本人の家族の方などです。

あなたに合った暮らしを一緒に考えよう

地域移行支援ガイド

【住まい編】

これからどこに住もうと考える場合、色々な暮らし方や住まいがあります。

○自宅

自分や親、兄弟などが持っている家に住みます。

○賃貸住宅

賃貸仲介業者さんに紹介してもらい契約して住みます。条件の中で自分の好きな家を決めたり、ヘルパーなどの訪問サービスを利用したりすることができます。

○障害グループホーム

共同生活で食事などの日常生活の支援をグループホームスタッフより受けることができます。障害福祉サービスとして利用できます。



○公営住宅

府営住宅や市営住宅で申し込みをして抽選となります。家賃が収入に合わせて調整されます。世帯用、単身用、バリアフリー住宅など様々です。

○高齢者向け住宅

高齢の方を対象とした住宅ですが、障害のある人も入居できる住宅があります。バリアフリーが標準になっていたり、介護サービスがついたり和高齢になっても暮らしやすいよう配慮されたものが多いことが特徴です。



茨木市 障害者地域自立支援協議会
地域移行・地域定着部会（精神科病院チーム）資料



あなたに合った暮らしを一緒に考えよう

地域移行支援ガイド

【相談編】

入院中から退院後についての希望や不安を相談し、退院の準備をすることができます。また、地域で暮らしてからも希望や困りごとや、どんな支援を利用できるかなどについて色々と相談ができます。

○障害者相談支援センター

茨木市には小学校区ごとに相談先があり、退院してからも、あなたの生活についてアドバイスや悩みごとなど一緒に考えてくれます。

障害福祉サービスを利用する場合、サービス利用や地域の様々な支援やつながりを活用できるよう、支援計画を立ててくれます。また、支援計画を立ててくれる担当の相談員を決めることができます。

○茨木市役所

年金、住まい、福祉サービスなど、いろんな課（相談窓口）があります。分からなければ1階受付に聞いてみましょう。相談する内容によっては、事前予約が必要な場合があります。



○ハローワーク

仕事に関する対策や手続きが可能です。求人票の案内や就活アドバイス、適職診断、職業訓練の紹介などのサポートを無料で受けられます。

○障害者就業・生活支援センター

就労の支援だけでなく、日常生活全般に関する支援も行います。職場との調整、仕事を継続するための健康に関する相談やサポート。複雑な障害年金の申請や雇用保険関連などの相談に応じてくれます。



茨木市 障害者地域自立支援協議会
地域移行・地域定着部会（精神科病院チーム）資料





〇〇 さんの暮らし 一緒につくりませんか

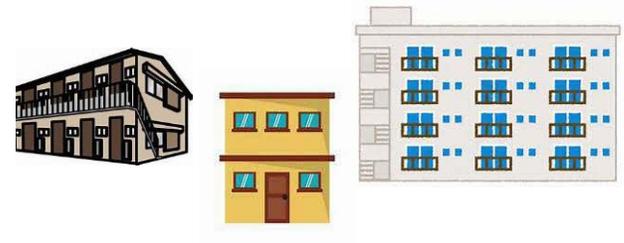


毎月にかかる費用

おおよそ

○家賃 35,000円

アパート、グループホーム、
公営住宅、持ち家など



○水道光熱費 15,000円



○日用品 10,000円



○医療費 3,000円



○食費 35,000円



○電話代(通信費) 10,000円



○おこづかい 10,000円

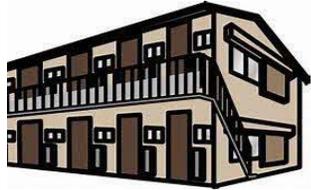


1か月ごうけい 118,000円

家計簿



ひと月のめやす



40代 Aさん
アパート 一人暮らし(男性)

○収入(入ってくるお金)	
障害年金	65,000円
仕送りや	
制度による給付	65,000円
工賃(就B)	10,000円
	140,000円

○支出(出ていくお金)	
家賃	39,000円
食費	35,000円
電話代(通信費)	10,000円
水道光熱費	15,000円
日用品	10,000円
医療費	3,000円
おこづかい	10,000円
	122,000円

40代 Bさん
持ち家 一人暮らし(女性)

○収入	
障害年金	65,000円
給料(就A)	85,000円
	150,000円

○支出	
食費	35,000円
電話代(通信費)	10,000円
水道光熱費	15,000円
日用品	10,000円
医療費	3,000円
化粧品	10,000円
おこづかい	10,000円
	93,000円



準備するもの（家具・家電・調理器具） 必要なものをそろえましょう



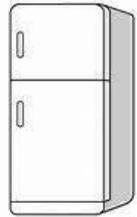
テレビ
30,000円



照明
3,000円



スマートフォン
30,000円



冷蔵庫
25,000円



ポット
3,000円



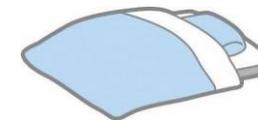
カーテン
3,000円



洗濯機
25,000円



テーブル
3,000円



寝具
10,000円



炊飯器
5,000円



フライパン
2,000円

全部買うと合計 139,000円

準備するもの（家具・家電・調理器具）

リサイクルショップでひつようなものをそろえることで節約したり、ホームセンターや家電ショップなどの「家電セット」を買ったりすることで、一つずつ買い物するよりも安くなることがありますよ。
たとえば・・・



家電5点セット
80,000円

家電3点セット
65,000円

住まいについて



○ 引っ越しをするために必要なお金を計算する。

- ・敷金…部屋を借りる人が大家さんや管理会社にあらかじめ預けるお金。
- ・礼金…大家さんのお礼。返ってこないお金。
- ・仲介手数料…不動産業者に支払うお礼。返ってこないお金。
- ・カギの交換代…防犯目的（カギを交換して、空き巣被害や近所トラブルをふせぐ）。

○ 住まいを決める。住まいを借りる申し込みをして、家賃を払っていく。

○ 引っ越しの準備をする。

○ 引っ越しをすませて、電気・ガス・水道会社に連絡して使えるようにする。



地域生活についての相談先

○ 相談先

1. ●●相談支援センター 072-646-7199 担当: ●●

○ 次回(○月○日)一緒にやること

例

バスに乗って病院まで行ってみましょう。

住むところの近くに何があるのか一緒に調べましょう。



あなたに合った暮らしを一緒に考えよう

ちいきいこうしえん 地域移行支援ガイド

ひびくへん 【日々の暮らし編】

みなさんは、退院後にどんな生活を送りたいですか。いろんな人に相談したり

手伝ってもらいながら協力して生活を送りましょう。

～ Aさんの1日～

日中は生活介護を利用しながら、

グループホームでは調理や掃除など

自分でできることは手伝って

他の利用者さんと

協力して生活を送っています。

～1日のスケジュール～

7時～：起床

8時～：朝食、出かける準備

9時30分～：通所

10時～：生活介護午前の活動

12時～：昼食

13時～：生活介護午後の活動

16時～：グループホーム調理手伝い

18時～：夕食

20時～：入浴、

22時～：自由時間

0時～：就寝



ひびくへん 【日々の暮らし編】

～ Bさんの1日～

アパートでひとり暮らしをしています。

この日は通院のため、お仕事をお休みしました。

午後からはヘルパーさんと一緒にお買い物に行き、カレーの材料を

買ってきました。

1日の楽しみは、お風呂上りにゆっくり読書をする事です。

～1日のスケジュール～

7時～：起床

8時～：朝食、ゴミ出し、掃除、通院準備等

10時30分～：通院

12時～：昼食

13時～：ヘルパーさんとお買い物

16時～：帰宅、調理

17時30分～：夕食

18時～：入浴

18時30分～：読書、自由時間

0時～：就寝



かけいぼ ひとつきのめやす



40代 Aさん
アパート ひとりぐらし(だんせい)

○しゅうにゆう(はいつてくる おかね)
しょうがいねんきん 65,000円
しおくりや
せいどによるきゅうふ 65,000円
こうちん 10,000円

140,000円

○ししゅつ(でていく おかね)
やちん 39,000円
しょくひ 35,000円
でんわだい(つうしんひ) 10,000円
こうねつひ 15,000円
にちようひん 10,000円
おこづかい 10,000円

122,000円

40代 Bさん
もちいえ ひとりぐらし(じょせい)

○しゅうにゆう
しょうがいねんきん 65,000円
きゅうりょう 85,000円

150,000円

○ししゅつ
しょくひ 35,000円
でんわだい(つうしんひ) 10,000円
こうねつひ 15,000円
にちようひん 10,000円
いりょうひ 3,000円
けしょうひん 10,000円
おこづかい 1,000円

93,000円

