思い切って一歩を踏み出してみませんか？

あなたの「退院」を

お手伝いします

（地域移行支援ハンドブック）

精神科病院等から退院する際、入院中から地域の支援者が病院を訪問し、退院に向けた支援が無料で受けられます。

これを、「地域移行支援」といいます。

佐世保市地域自立支援協議会　精神地域支援部会

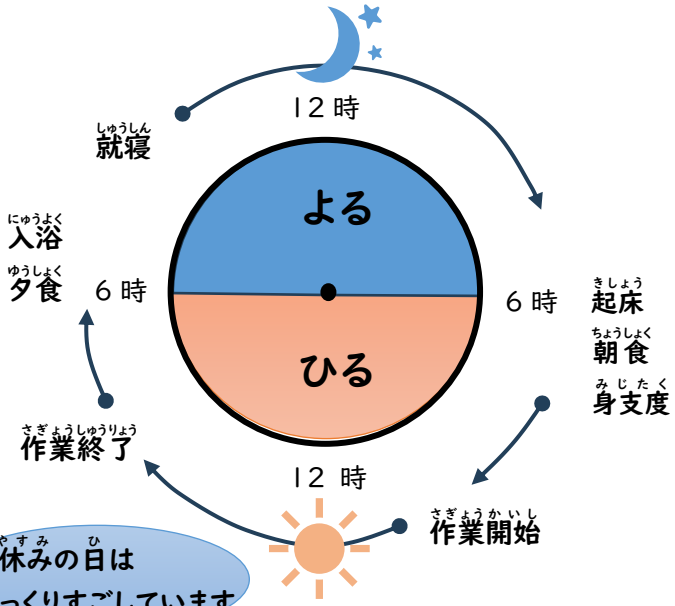
佐世保市 障がい福祉課

地域で生活している人の１例



私は統合失調症で、以前入院していたことがあります。今は、グループホームに居住しながら、日中は就労継続支援B型事業所で働いています。きつい時はお休みすることもありますが、不安な気持ちを仲間や支援者に話すようにしています。

仕事をする日の
一日のスケジュール





お休みの日は
ゆっくりすごしています。

当事者からのメッセージ

私は、統合失調症で約20年精神科に入院していました。入院中、アイスクリームを食べてみたいという思いがあり、地域移行支援サービスを利用して、相談支援専門員さんと一緒にコンビニに行きました。グループホーム宿泊体験を行い、現在は退院して入居しています。入院中より今の生活が楽しいです。自由に好きなジョギングができるので、今の生活が１番だと思っています。

ご家族からのメッセージ

私は精神障がいの息子の母です。大変なこともありましたが、病院や地域の支援者の方、家族会で出会った仲間に支えられています。
ご家族も一人で悩まず、一緒に話をしてみませんか？



支援者からのメッセージ

退院できたらどんな生活を送りたいですか？長く入院していると、地域での生活に不安もあるかもしれません。退院したらやってみたいこと、不安に思うことなど、ご自分の思いを話してみませんか？



退院への道のり（例）



スタート

退院したいけど不安…

不安な気持ちを誰かに話してみる

やっぱり不安になり一旦休憩



地域で生活している仲間と話して勇気をもらう

※ピアサポーターがお話を聞きます。





支援者がお手伝いします。

退院後の生活スキル（金銭管理、調理、掃除など）を練習してみる

退院後の生活をイメージしてみる

疲れたらひとやすみ



元気になる



あなたの道のりはつづく・・進んでもよし、始めに戻ってもよし







退院

退院後の生活も支援していきます。

※ピアサポーターとは‥同じ病気や障がいを持っている方の力になるため、自分の障がいをオープンにした上で、その経験を生かして活動をする人のこと。

私たちにご相談ください

○入院している病院のスタッフ

○させぼ地域基幹相談支援センター（市内に５か所あります）

○佐世保市保健所（佐世保市障がい福祉課）　０９５６－２５－９７６６（直通）

地域移行支援事業の流れ

相談スタート

退院に向けての準備

地域でくらす準備

退院

病院



本人・家族
医師・看護師
精神保健福祉士・作業療法士
など

相談

面会

地域

○させぼ地域基幹相談支援センター
○佐世保市保健所（佐世保市障がい福祉課）
など

退院に向けての会議

本人や家族の不安なこと心配なことを聞きながら、進めていきます。
退院までに、必要なタイミングで何度か行います。
不安になったら、やめることもできます。



院内で行うこと

・生活リズムを整える
・薬の管理
・お金の管理
・外出や買い物などの練習
・困ったときの対処法（クライシスプラン）の検討　など

支援者と行うこと

・住居の見学
・日中活動場所の見学
・地域での生活に関する相談
など

「地域移行支援」申請

退院までの計画・退院後の生活に関する計画の作成

障害福祉サービスの申請