



事例

4

『日中活動』を考えているDさん。

精神科に長期入院をされているDさん。

生活リズムを整え維持する為にも病院デイケアに参加していたが、退院後の日中の過ごし方については悩んでいた。本人の就労意欲が高い事や仕事をしたい希望がある事から、就労継続支援 B 型の日中活動先への見学・体験をする事にした。見学・体験を経て、具体的なイメージが湧き、「早く通いたい。」「退院したい。」という気持ちが強くなった。

体験時に本人が得られたこと（本人から見た決める為の材料）

体験中から通うイメージができ、職員の顔も知れたため、安心して通い先を決めることができた。

本人の感想

「人が思っていた以上に多くて、周りの音が気になり集中出来ない、落ち着かなかった。でも工賃、仕事の内容が気に入った。ここに通いたいな。」

【支援のポイント】

本人の感想から…

Dさんが体験中に本人への配慮として環境の工夫が必要と感じたため、作業所では集中できるように環境を配慮しました。

通い続けられる…？

無理なく本人が通い続けられる日中活動先を選びたいもの。
送迎がある事業所もあります。



昼食について

昼食提供がある事業所もあります。注文方法、費用、メニュー等は各事業所にお問い合わせください。

情報提供について

本人を支えるチームの一員として関わってもらうために情報、現状や配慮すべきこと等伝えましょう。



受け入れ側のホンネ

体験利用をしてもらう事で、本人に必要な支援が見えてくると思います。仕事が『できる・できない』は通い始めてからの課題。まずは『通所できるか』を見えています。



事例

5

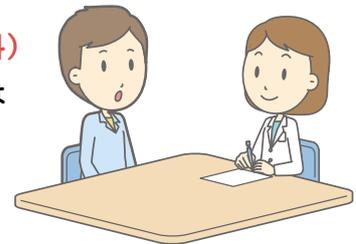
「退院後すぐに働きたい」と思っているEさん。

退院後すぐに就労継続支援の利用を希望していたEさん。

住まいの場所から近い就労継続支援事業所を見学・体験することにした。体験を通じて現在の体力と集中力が続かないと感じ、不安が強くなってしまった。主治医と相談し、デイケアの利用を勧められ、本人も体力がつくまではデイケアの利用から始めることにした。デイケアに通うためには、バスの利用が必要となり、KURURU「くるる」(ICカード)を作成し、何回か体験する事により1人で通う事ができるようになった。

体験時に本人が得られたこと(本人から見た決める為の材料)

自分の体力を確認できた。通う場所について現段階で就労は難しいと判断することができた。



本人の感想

「入院中ではわからなかったけど、体力の低下を実感した。

すぐに仕事は無理かなあ。」

将来的に働きたいという気持ちは変わらない。目標に向け現段階で取り組むことが明確になった。

【支援のポイント】

本人の希望と現在の体力や、現状を把握した上で、通所先の見極めが必要です。

本人の心配していることと、周囲の心配していることに差があることもあります。



退院に向けた焦り

退院が見えてきたことや見学や体験をすることで

だれでも焦りを感じるものでしょう。

支援の中で『退院に向けた焦り』を共有することも大切ですね。

生活にかかわること

住まいのこと

退院後に住む場所について、いくつかの選択肢があります。

★自宅

★賃貸住宅

アパートや借家などあり、不動産会社に相談して契約を結びます。

★公営住宅

入居を希望する場合、年に複数回ある募集に申込が必要になります。

※相談先：(市営住宅) 長野市 建設部 住宅課 (TEL026-224-7427)

※相談先：(長野地区の県営住宅) 長野県住宅供給公社 住宅管理部 (TEL026-227-2322)

【福祉】共同生活援助（グループホーム）

世話人から生活や健康管理での支援を受けながら、複数名で共同生活を営む住宅です。

※長野市障害福祉サービスガイド「6 障害福祉サービス」参照

サテライト型：グループホームの支援形態の1つとして本体住居との密接な連携(入居者間の交流が可能)を前提としてユニットなど一定の設備基準を緩和した一人暮らしに近い形態の住居。利用期間は原則2年間。

【福祉】宿泊型自立訓練

一定期間、夜間の居住の場を提供し、自立した日常生活や社会生活ができるよう、日常生活能力の維持や向上等のために必要な訓練を行います。

※長野市障害福祉サービスガイド「6 障害福祉サービス」参照

メモ



日中の過ごし方

退院後、日中活動ができる場所があります。

【福祉】生活介護

常時介護が必要な方に、入浴や食事等の介護を行うとともに、創作的活動や生産活動の機会の提供を行います。

※長野市障害福祉サービスガイド「6 障害福祉サービス」参照

【福祉】自立訓練（生活訓練）

自立した日常生活や社会生活ができるよう、日常生活能力の維持や向上等のために必要な訓練を行います。

※長野市障害福祉サービスガイド「6 障害福祉サービス」参照

【福祉】地域活動支援センター

障害のある人を対象として、創作的活動又は生産活動、社会との交流の機会を提供しています。

※長野市障害福祉サービスガイド「14 施設・事業所一覧」参照

【介護】介護保険サービス

通所介護や通所リハビリなどがあります。



【医療】精神科デイケア

精神障害のある方が社会参加、社会復帰、復学、就職などを目的に様々な活動を行うサービスです。

メモ

働くこと

就労に必要な能力等の向上のために、必要な訓練を行う支援があります。

【福祉】 就労移行支援

就労を希望する方に、一定期間、就労に必要な知識および能力の向上のために必要な訓練を行います。

※長野市障害福祉サービスガイド「6 障害福祉サービス」参照

【福祉】 就労継続支援 A 型

一般企業等での雇用が困難な方のうち、雇用契約に基づき、就労に必要な知識および能力の向上のために必要な訓練を行います。

※長野市障害福祉サービスガイド「6 障害福祉サービス」参照

【福祉】 就労継続支援 B 型

一般企業等での雇用が困難な方のうち、就労経験があり、心身の状態等により、就労が困難となった方に、生産活動等の機会の提供や、就労に必要な知識および能力の向上のために必要な訓練を行います。

※長野市障害福祉サービスガイド「6 障害福祉サービス」参照

【福祉】 生活困窮者自立支援制度

相談者の不安や希望する仕事等を確認した上で課題を整理し、就労に向けた支援を行います。

※相談先：まいさぽ長野市 (TEL026-219-6880)

★働くことの相談窓口

- ハローワーク
 - 長野圏域 障害者就業・生活支援センター
 - 長野障害者職業センター
- ※長野市障害福祉サービスガイド「13 相談窓口」参照



お金のこと

お金のやりくり等が不安な方への支援や制度があります。



【福祉】 障害者手帳

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳があります。これらの手帳を持つことにより、様々な福祉サービスが受けやすくなります。又、医療費の助成や市有施設の入園料の減免等があります。(医師による診断書が必要)

※長野市障害福祉サービスガイド「1 手帳について」、「10 減免・割引等」参照

【福祉】 障害年金

病気やケガなどで障害を持った場合、その方の生活を保障するための制度です。受給するためには、いくつかの要件があります。(医師による診断書が必要)

※長野市障害福祉サービスガイド「3 年金について」参照

【福祉】 生活保護制度

生活困窮者に対し、最低限度の生活を保障し、自立を助長するための制度です。

※相談先：長野市 保健福祉部 生活支援課 (TEL026-224-7529)

【福祉】 生活困窮者自立支援

生活困窮者に必要な支援を把握し、本人の状況に応じた支援が行われるよう様々な支援につなげていきます。家計相談については、収支の把握や借金等の相談に応じます。

※相談先：まいさぽ長野市 (TEL026-219-6880)

【福祉】 日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用援助、金銭管理サービス、書類等預かりサービスがあります。利用にあたっては、契約行為が理解できること、ご本人の意思が確認できることが必要です。

※相談先：長野市社会福祉協議会 地域福祉課 (TEL026-225-0115)

【福祉】 成年後見制度

障害等により判断能力が不十分な人を法的に保護し、支援するための制度です。家庭裁判所への申立により選任された成年後見人等が、財産の管理、契約手続き等を支援します。

※相談先：長野市成年後見支援センター (TEL026-225-0153)

【福祉】 自立支援医療（精神通院）

精神通院医療費（薬局、精神訪問看護を含む）の本人負担が原則1割になる制度です。

（医師による意見書が必要）

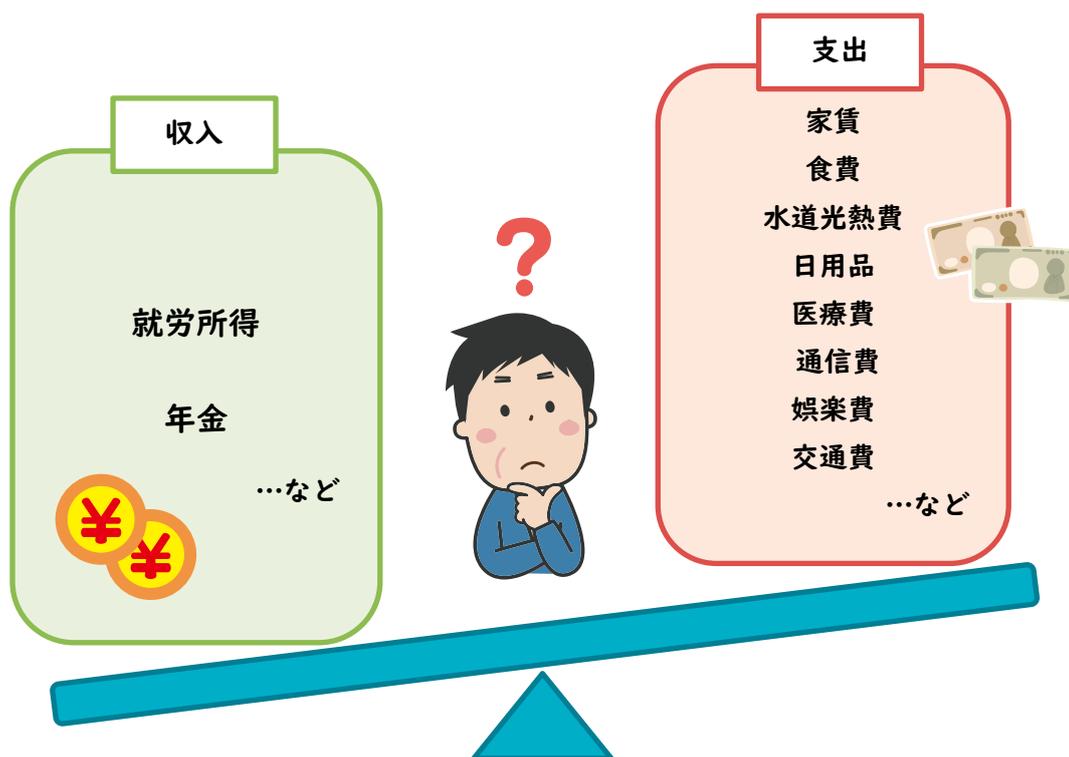
※長野市障害福祉サービスガイド「9 医療費」参照

【福祉】 福祉医療費給付金

対象となる障害者・児が、医療機関（薬局を含む）に支払った医療費を助成する制度です。

※長野市障害福祉サービスガイド「9 医療費」参照

地域での生活にはどのくらいお金がかかるのでしょうか。
本人に合わせた予算を立てて計算してみましょう。



収入を増やすのか、支出を減らすのか。
やりくりには工夫が必要です。

収入と支出のバランスがとれるように計画しましょう。

日々の暮らしのこと

生活する中で、苦手なことやできないことを支援するサービスがあります。

【福祉】居宅介護（ホームヘルプ）

自宅にヘルパーが訪問し、食事・入浴等の介護、調理・掃除・洗濯等の家事援助、買い物の支援を行います。

※長野市障害福祉サービスガイド「6 障害福祉サービス」参照

【福祉】自立生活援助

居宅で自立した日常生活を送る上での問題につき、定期的な訪問や相談対応等により日常生活を送るための環境整備に必要な援助を行います。

※長野市障害福祉サービスガイド「6 障害福祉サービス」参照

【福祉】地域定着支援

居宅で単身生活等を送る障害のある方に対し、常時の連絡体制を確保し、障害の特性に起因して生じた緊急の事態等に相談その他必要な援助を行います。

※長野市障害福祉サービスガイド「6 障害福祉サービス」参照

【福祉】移動支援サービス

在宅の障害者が、社会生活を営む上で必要となる外出や、余暇活動等を実現させるための外出の支援を行います。

※長野市障害福祉サービスガイド「7 在宅福祉」参照



【福祉】福祉有償運送

タクシー等の公共交通機関によっては要介護者、身体障害者等に対する十分な輸送サービスが確保できないと認められる場合、自宅から病院の区間で利用できます。

※相談先：長野市地区社協等

【医療】訪問看護

自宅に看護師等が訪問し、健康管理等に関する相談や、病気や障害の状況確認などを行います。
(医師指示書が必要)

【医療】在宅患者訪問薬剤管理指導

薬剤師が自宅や施設などで生活する患者のもとに医薬品を届け、服薬の指導や管理を行ないます。
利用料は処方内容や薬局により異なります。(医師指示書が必要)

【その他】

★配食・配達サービス

有料で、お弁当や食材を自宅まで配達してくれるサービスです。



★移動販売（実施店舗へ個別相談可）

スーパーマーケット等が、車に生鮮食品やお惣菜・日用品等を積み込み自宅近くまで来ます。

★ピアサポーター

「ピア」とは自分も障害や病気の経験があり、互いに支え合う仲間のことです。

「ピアサポーター」は自らの体験に基づいた共感により、長期入院されている方の退院支援・地域移行への不安を軽減するための相談相手となり、傾聴に基づく支援をおこなうことができます。

共に日中活動をしたり、地域生活に必要な支援を提案したりできます。当事者の目線に立った共感に基づく支援が行われる等の効果が期待されます。障害があっても働ける職場づくり(合理的配慮の実践)について提案できます。

又、当事者のニーズを施策提言したり、権利擁護の為に活動もピアサポーターの重要な役割です。ピアサポーター自身もお互いに支え合い、学びながら、成長することが願いです。

NPO 法人 ポプラの会

相談先：地域活動支援センター・ポプラ

(令和3年度 長野市精神障害者地域移行・地域生活支援事業受託)

電話 026-219-2780 FAX 026-219-2740



～知っておきたい用語やしぐみ～

【指定特定相談支援事業所】

障害福祉サービス等を申請した障害者（児）について、サービス等利用計画の作成、及び支給決定後のサービス等利用計画の見直し（モニタリング）を行います。

【指定一般相談支援事業所】

地域移行支援と地域定着支援の機能を持ちます。

◆地域移行支援

入所施設に入所している障害者、又は精神科病院に入院している精神障害者について、住居の確保その他の地域における生活に移行するための活動に関する相談、地域移行のための障害福祉サービス事業所等への同行支援等を行います。

◆地域定着支援

居宅で単身等で生活する障害者であって、地域生活を継続していくための常時の連絡体制の確保による緊急時等の支援体制が必要と見込まれる者について、常時の連絡体制を確保し、障害の特性に起因して生じた緊急の事態等に緊急訪問や緊急対応等の各種支援を行います。

【相談支援専門員の動き】

指定特定相談支援事業所の相談支援専門員が地域移行の支給を受けるためのサービス等利用計画を作成します。

地域移行の支給決定が行われた後は、指定一般相談支援事業所の相談支援専門員が業務を担います。指定特定相談支援事業所が指定一般相談支援事業所を兼ねているため、事業としては異なりますが、相談支援専門員は同じ場合があります。

【地域移行支援員の動き】

地域移行支援では概ね週1回、少なくとも月に2回の面接もしくは同行支援が定められています。

地域移行支援計画作成の他、体験、買い物、通所の練習などに同行し、本人の不安や課題を共に確認し、支援者間で共有します。

クライシスプランも必要に応じ作成します。

【地域移行支援 対象者】

1. 障害者支援施設、のぞみの園、児童福祉施設又は療養介護を行う病院に入所している障害者（児童福祉施設に入所する18歳以上の者、障害者支援施設等に入所する15歳以上の障害者みなしの者も対象。）
2. 精神科病院に入院している精神障害者
3. 救護施設又は更生施設に入所している障害者
4. 刑事施設（刑務所、少年刑務所、拘置所）、少年院に収容されている障害者
5. 更生保護施設に入所している障害者又は自立更生促進センター、就業支援センター若しくは自立準備ホームに宿泊している障害者

【支給期間】

地域移行支援の基本支給期間は6ヶ月。

地域生活への移行が具体的に見込まれる場合には、6カ月以内で更新可。

【体 験】

区分が出ていなくても体験は可能。

体験の前に指定一般相談支援事業所と体験する福祉事業所との契約が必要です。

- ・生活介護、就労、自立訓練（体験加算 15日を限度）
- ・共同生活援助、宿泊型自立訓練（体験宿泊加算ⅠとⅡ 合わせて15日を限度）

【支援ポイント】

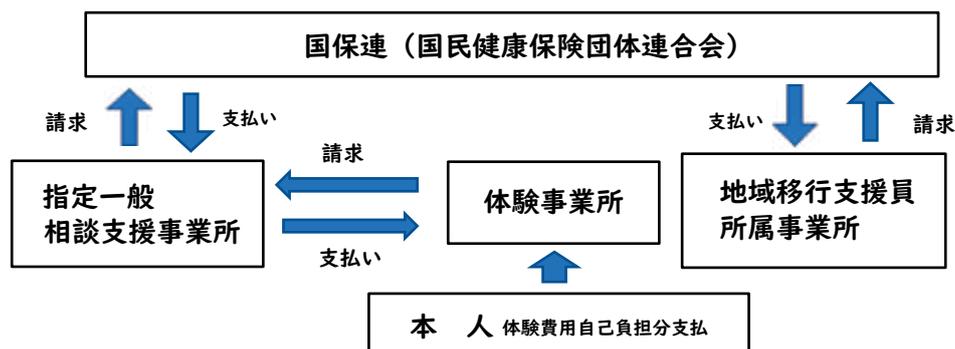
*夜間・深夜支援の有り、無しによって体験費用が異なるため、事前に確認が必要です。

*指定一般相談支援事業所は地域移行支援サービス費の請求を国保連（正式名称：国民健康保険団体連合会）へ行います。

*契約書に基づき、体験終了後に体験事業所から指定一般相談支援事業所へ体験費用の請求を行い、指定一般相談支援事業所は体験費用を支払います。

（体験事業所から国保連へ、直接体験費用の請求は出来ません）

*地域移行支援員は所属事業所から直接国保連へ地域移行支援サービス費の請求を行います。



地域移行支援 役立つリスト

本人にとって必要なものを準備しましょう

【家具・家電】

- 冷蔵庫
- 洗濯機
- 電子レンジ
- IH or ガスコンロ
- 電気ポット or やかん
- テレビ
- ラジオ
- 時計
- 照明
- 机・イス
- 冷暖房器具
- カーテン
- スマートフォン or 固定電話
- 収納用品(衣装ケース等)
-

【日用品・消耗品】

- 台所用品（鍋・フライパン・包丁等）
- 食器類
- 掃除用具
- 寝具
- ペーパー類（トイレトーパー/ティッシュ）
- 洗面用具（歯ブラシ・歯磨き粉・石鹸・シャンプー・タオル）
- 洗濯用品
- 衣類・靴
- 地域ゴミ袋
- 傘
- 筆記用具・印鑑
- 靴
-
-

引っ越しに向けて確認してすること

- 体験費用
- 生活費
- 引っ越し費用、方法
- 住民票の変更
- 障害者手帳
- 障害年金
- 自立支援医療
- 国民健康保険
- 福祉医療
- サービス受給者証
- NHK 受信料免除申請
- 運転免許証書き換え
- 組長さん・階下・階上の人へあいさつ
(家族が対応できず、本人から依頼があった時に同行も)
- 本人に確認し、民生委員さん・地区担当保健師へ繋ぐ
- 公共交通機関を利用する際は、くるる(ICカード)や定期券を作る。
- 長野市障害福祉サービスガイド



生活に必要なものはひとそれぞれ

支援者が必要だと思うものも、本人にとっては『いらないもの』の時もあります。本人の思いに寄り添いながら予算と上手に相談できるといいですね。

地域移行支援 相談窓口

機関名称	所在地/連絡先	相談時間/日	担当地区
長野市障害者地域移行 コーディネートセンター	長野市大字稲葉 15-7 絆の会相談室内 ☎026-217-6637 FAX 026-213-6444 ✉ soudan@kizuna-nagano.or.jp (R4年4月より)	8:45~17:30 月~金 (祝は除く)	長野市、千曲市、須坂市、 坂城町、小布施町、飯網 町、信濃町、高山村
長野市南部障害者 相談支援センター	長野市川中島町今井 1387-5 ハーモニー桃の郷3階 ☎026-274-5871 FAX 026-274-5872 ✉ nanbu-soudan@bz04.plala.or.jp	8:30~17:15 月~金 (祝は除く)	篠ノ井、松代、若穂、川 中島、更北、信更、大岡、 安茂里、小田切、七二会
長野市北部障害者 相談支援センター	長野市大字南長野新田町 1485 番地 1 長野市もんぜんぷら座 6階 ☎026-217-2281 FAX 026-217-2282 ✉ hokubu-soudan@indigo.plala.or.jp	8:30-17:15 月~金 (祝は除く)	第1.2.3.4.5地区、芹田、古牧、 三輪、吉田、古里、柳原、浅川、 大豆島、朝陽、若槻、長沼、芋井、 豊野、戸隠、鬼無里、信州新町、 中条
長野市保健福祉部 障害福祉課 (相談支援担当)	長野市大字鶴賀緑町 1613 番地 第二庁舎 1階 ☎026-224-8730 FAX 026-224-5093 ✉ shougai@city.nagano.lg.jp	8:30-17:15 月~金 (祝は除く)	第1.2.3.4.5地区、芹田、古牧、 三輪、吉田、古里、柳原、浅川、 大豆島、朝陽、若槻、長沼、芋井、 豊野、戸隠、鬼無里、信州新町、 中条、安茂里、小田切、七二会
長野市福祉政策課 篠ノ井分室	長野市篠ノ井御幣川 281-1 ☎026-292-2593 FAX 026-292-2927 ✉ fukushi-shinonoi@city.nagano.lg.jp	8:30-17:15 月~金 (祝は除く)	篠ノ井、松代、川中島、 更北、信更、大岡

製作：長野市障害ふくしネット 地域でいこう委員会

「地域でいこう」支援者向けガイドブックは、長野市ホームページ
(<https://www.city.nagano.nagano.jp/>) に掲載していますので、ご活用ください。

<p><input checked="" type="checkbox"/> お問い合わせ先 長野市障害ふくしネット 市事務局 〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町 1613 番地 長野市保健福祉部障害福祉課内 TEL：026-224-8730 FAX：224-5093 E-mail：shougai@city.nagano.lg.jp</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> お問い合わせ先 長野市障害ふくしネット事務局 〒381-2226 長野市川島町今井 1387-5 ハーモニー桃の郷 3 階 長野市南部障害者相談支援センター内 TEL：026-274-5871 FAX：274-5872 E-mail：fnet@hynet.sakura.ne.jp</p>
--	---

発行月 令和 4 年 3 月