

# soudanshitsu-dayori 相談室だより

平成 28 年 12 月 6 日発行 第 352 号

公益財団法人井之頭病院理念「患者様の権利尊重」

- 基本方針 1. 人権を尊重した医療の提供  
2. 誠心、誠意、誠実をこめた奉仕  
3. 社会復帰促進とノーマライゼーションへの援助

発行：井之頭病院相談室 0422-44-5331（代）

〒181-8531 三鷹市上連雀 4-14-1

ホームページ <http://www.inokashira-hp.or.jp>

今月の相談室だよりの紙面	
2 ページ	第 25 回 三鷹アクションセミナーのご報告
3 ページ	読者投稿コーナー だよりの Letter Box
4 ページ	地域の催しもの 三鷹市断酒会主催 高尾山初詣／当院の年末年始の予定 自立支援医療をご存知ですか？／編集後記



## 12月6日～1月6日 当院で行われるご家族向けの催し

※ 当院を利用されているご家族を対象としています

★ 車でお越しの方は、駐車場代が発生致します。30分毎に200円となりますので、ご了承ください。

### つながろう 家族のための「わわわ会」

当日参加もできます！！

統合失調症とつきあいながら暮らすことについての、わかりやすいご家族向けの講座です。

12月24日(土) 10:00～12:00 「病気とお薬」(担当:医師、看護師、薬剤師)

次回 1月28日(土)「精神科リハビリテーションと福祉サービス」(担当:作業療法士、ソーシャルワーカー等)

当院2号館1階 作業療法室2にて 費用:テキスト代300円(2回分の資料が入っています)

相談室で予約の上、直接会場にお越しください⇒電話予約も可:0422-44-5331(代)相談室



### 家族懇談会 日ごろ感じていることを安心して話せる場所です。毎月最終土曜日開催

予約不要ですので、直接会場へお越しください。

※12月は、24日です。ご注意ください。

12月24日(土) 14:00～15:30 当院2号館1階 作業療法室2にて 無料

### アルコール家族教育プログラム ※プログラムは変更の可能性がありますので、3-2 病棟にお問い合わせください。

アルコール依存症に関するビデオを用いた学習と講義です。予約不要ですので直接会場へお越しください。

12月10日(土) アルコール依存症とその治療(担当:医師)

12月17日(土) コミュニケーションの回復と社会資源(担当:ソーシャルワーカー)

12月24日(土) アルコール依存症の回復過程と家族の対応(担当:看護師)

1月 7日(土) アルコール依存症とその治療(担当:医師)

10:00～11:30  
当院3号館1階にて  
費用:無料(12月より)

### アルコール家族ミーティング ご家族自身の気持ちを整理し、ご本人との関係を見直すことを目的としています。

また、ご家族同士のつながりのなかで癒されることを実感していただいています。

毎週土曜日 11:30～12:30 当院3号館1階にて 無料 予約不要



### 家族セルフヘルプグループ「かけはし」 家族による家族のための相談例会です。毎月第2土曜日開催

12月10日(土) 14:00～16:00 当院2号館1階 作業療法室2にて。予約不要、直接会場へお越しください。

## 第 25 回 三鷹アクションセミナーのご報告

11月19日(土)、アルコール依存症の方々が通うリハビリ施設であるリビングハウスマム・SUN 主催で第25回三鷹アクションセミナーが開催されました。アルコール依存症の当事者の方、ご家族の方の体験談発表と、成増厚生病院診療部長 東京アルコール医療総合センター長 アルコール健康障害対策基本法推進ネットワーク(アル法ネット)副代表である垣淵洋一先生の講演が行われました。当日はあいにくのお天気にもかかわらず、多くの方が来場されており会場は賑わいを見せていました。体験談発表では、それぞれの立場から話されており、心に残るお話でした。垣淵先生の講演では『アルコール関連問題の啓発活動として～これからのアルコール依存症の援助と回復について～』というテーマで、最近のアルコール依存症の治療の変化や、アルコール健康障害対策基本法について話をされていました。

### < 垣淵先生の講演 >

近年、アルコール依存症にかかる人が増えています。中でも女性が増えており、年齢も若年齢化してきています。そのため、子どもへの虐待や育児放棄といった問題も深刻化しています。また、ギャンブル・ネットといった他の依存症や、発達障害、他の疾患を合併している人も増えています。アルコール依存症にかかる人や問題が複雑化している一方で、医療機関や地域の社会資源が増えているとは言えず、支援の谷間に埋もれてしまうケースもあります。

平成25年にアルコール健康障害対策基本法ができ、施行されたことで、一気飲みの危険やアルハラ(アルコールハラスメント)という言葉が認知されるようになりました。また、アルコール依存症の人への社会復帰の支援は重要であり、そういった民間団体の活動への支援の必要性についても法律に明記されており、今後充実していくことが見込まれます。基本法のなかでは連携という言葉が何度も出てきており、医療機関や行政、民間団体、自助会といった様々な機関どうしの連携が重視されています。

また、アルコール依存症を家族にもつ子どもは、生きづらさを抱えて成長すると言われています。東京アルコール医療総合センターでは、そのような子供たちへの次世代援助の試みとして子どもプログラム・思春期プログラムを行っています。



### < 回復のためのリハビリ施設 >

最後には、三鷹市にあるリビングハウスマムと目黒区にあるSUNが10月から合併したこと、来年4月からはGAYA(我舎)横須賀も合併するという発表がありました。リビングハウスマム・SUN・GAYA横須賀ともに、アルコール依存症の方々が通うリハビリ施設で、制作活動やミーティング等の回復プログラムが行われています。会場では、それぞれの事業所で制作された様々な作品が展示販売されていました。

クリスマスにちなんだ木工作品やリース・ビーズを使ったアクセサリー・牛乳パックから紙漉きで作るハガキ等、素敵な作品が多くありました。



今回のセミナーを通して、改めてアルコール関連問題が注目されていることを感じました。今後も様々な取り組みが進められていくと思います。私たちも正しくアルコール関連問題を理解し、注目していきたいと思いました。(鈴木)

アルコール健康障害対策については内閣府のサイトに詳しく載っていますので、ご参考下さい。

⇒ <http://www8.cao.go.jp/alcohol/index.html>

アルコール健康障害対策基本法推進ネットワーク(アル法ネット)では、アルコール健康障害対策基本法を推進し、関係機関との連携を強化するための取り組みを行っています。詳しくはHPをご参考下さい。 ⇒ <http://alhonet.jp/>





# 読者投稿コーナー



## だよいんの

# Letter Box

今月号は読者の皆さんにお答えいただいたクリスマスに関するアンケートをご紹介します

- ①欲しいプレゼント
- ②クリスマスの思い出

①強き肉体と心  
②サンタが親と知っていたが、ぶちあたるとショックだった代



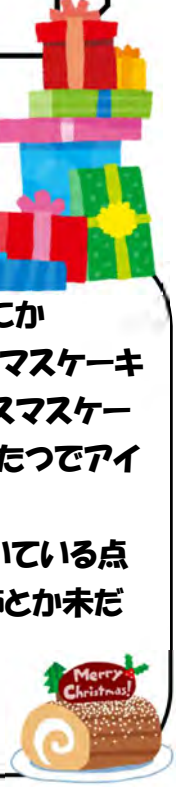
①メモリアル花子といのそうのコラボしたぬいぐるみ  
②サンタクロースの折り紙を折ってプレゼントしたこと。喜ばれ嬉しかった。

いわやん



①冬のギフトセットかなにか  
②僕の小さい頃はクリスマスケーキが毎回、アイスのクリスマスケーキで、冷たくて冬にこたつでアイスのケーキだった！クリスマスツリーについている点滅球のライトとか装飾とか未だに魅力を感じます。当たり前か・・・

Y・M



①僕の誕生日(12/24)を祝ってくれる家族・仲間・友人  
②ある年、父とケンカして一人暮らしを始めた僕は12/24に実家に帰らず、教会の礼拝に出た。しかし寂しかった。次の日に実家に帰ると父、母、弟、妹からこう言われた。「後1日早く帰ってくれば、ごちそうを用意して待っていたのに。」家族を大切にしようと思った。

たにちゃん

①キャンドル(災害時にも役に立つ)  
②会社の福引きで1等が当たった(10年前)

井の頭ひろし

ご投稿ありがとうございました！

来月号では**お正月**にまつわるアンケートを募集いたします。下記のアンケートにご記入いただき、記入後、切り取り線で切り取り、外来相談室回収BOXまでご持参下さい。切り取りたくない場合は、アンケート用紙の用意がございますのでお申し付け下さい。その他のご投稿もお待ちしております♪

担当：岡松・鈴木



### だよいんかるた



来月号は・・・「し」!

### 【だよいんの LetterBox アンケート】

- ①おすすめの年末年始の過ごし方があればご記入ください。( )
- ②お正月に関する思い出があればご記入ください。( )
- ③よろしければ、ペンネームをご記入ください。( )

## 地域の催しもの

三鷹市断酒会 主催

### 高尾山初詣

日時：平成29年1月2日（月）

行程：9：00 京王線 高尾山口駅前に集合

☆食材や鍋などを分担して運びます。

参加される方はぜひお手伝いください。

9：30 出発

11：30 山頂へ到着

☆山頂で豚汁が振る舞われます。

参加費：無料

参加方法：申し込みは不要です。

断酒会の会員でない方も参加可。

問い合わせ先：三鷹市断酒会会長・長本幸雄氏

0422-44-0191



## 当院の年末年始の予定

☆外来診療のお休み

12月29日（木）～1月3日（火） 休診

1月4日（水）より通常通り診療を開始します。

☆会計窓口のお休み

12月29日（木）～1月3日（火） お休み

※ただし、12月31日（土）は9：00～12：30まで開いています。

1月4日（水）より通常通り窓口業務を開始します。

☆院内売店のお休み

12月31日（土）～1月2日（月） お休み

年内は12月30日（金）10：00～15：00まで

1月3日（火）10：00～15：00より営業開始

※1月4日（水）以降は通常通りの営業時間となります。



2017年も  
相談室だよりを  
よろしくお願い  
いたします。  
よいお年を！



### 自立支援医療制度をご存知ですか？

「自立支援医療とは」、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です。この制度を利用すると、自己負担額は保険診療の1割となります（注：登録した医療機関や薬局、訪問看護ステーションに限ります。尚、当院は院外処方です）。また、対象者の「世帯」の所得等に応じて1ヶ月の自己負担の限度額が設定されています。さらに、都内在住の方で「世帯」が非課税の場合、申請により自己負担額がゼロになります。詳しくは、会計窓口、相談室までお問い合わせください。

※申請には2年に一度診断書が必要になります。当院での診断書料は5400円です。自治体により、独自に診断書料金の助成を設けている場合がありますので、各自お問い合わせください。



編集後記：先月は東京で11月としては54年ぶりの積雪を記録し、三鷹の街も白くなりましたね。

年末にかけて忙しいこの季節、風邪などひかぬよう気を付けてお過ごしください。（村越）

