

# soudanshitsu-dayori 相談室だより

平成 29 年 8 月 4 日発行 第 360 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	ご存知ですか？ 三鷹市の学び場「リカバリー・カレッジ」
3 ページ	読者投稿コーナー だよりの Letter Box ～アンケートのご紹介～
4 ページ	井之頭病院盆踊り大会のご報告／土曜に会計窓口をご利用の皆様へ／ 限度額適用認定証の更新と会計窓口へのご提示はお済みですか？／ 自立支援医療をご存知ですか／編集後記



8月～9月 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、駐車料金が発生致します。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。

「病気とお薬」（担当：医師、看護師、薬剤師） 8月26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、精神保健福祉士等） 9月30日（土）

※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

10:00～12:00 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）

## 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 無料

※予約不要ですので、直接会場へお越しください。

8月26日（土）、9月30日（土） 14:00～15:30 当院2号館1階 作業療法室2にて

## 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。

アルコール依存症とその治療（担当：医師）8月5日（土）、9月2日（土）

アルコール依存症が家族へ及ぼす影響（担当：看護師等）8月12日（土）、9月9日（土）

コミュニケーションの回復と社会資源（担当：精神保健福祉士）8月19日（土）、9月16日（土）

アルコール依存症の回復過程と家族の対応（担当：看護師等）8月26日（土）、9月23日（土）

10:00～11:30  
当院3号館1階にて  
費用：無料

## 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 ※予約不要、直接会場へお越しください。

## 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 無料

8月12日（土）、9月9日（土） 14:00～16:00（13:50開場） 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。

# ご存知ですか？～三鷹市の学び場～ 「リカバリー・カレッジ」

今回は、三鷹市で実施しているピアサポート事業のひとつ「リカバリー・カレッジ」について、三鷹市にある社会福祉法人巣立ち会の小林伸匡氏に、ご紹介いただきます。

今回は三鷹市からの委託をうけ、社会福祉法人巣立ち会が企画運営しているピアサポート事業についてご紹介したいと思います。

**ピア(Peer)**とは、同じ地位にある人、仲間、同僚などの意味があり、仲間同士の相互支援活動を一般的にピアサポートと呼んでいます。メンタルヘルスの分野では、こころの病を経験している人(以下、経験者)が、他の経験者に対して、お互いにサポートし合うスタイルが発展してきました。様々な形でピアサポート活動が全国津々浦々で報告されるようになりました。三鷹市でも約 10 年前から、経験者が中心となり、体験を発表する講座を運営したり、仲間同士で学んだり、交流する機会を作ってきました。



それらのピアサポート活動を続けていく中で、英国で取り組んでいる「リカバリー・カレッジ」を知り、英国のものをモデルとした「リカバリー・カレッジ」を平成 25 年度より三鷹市でも日本で初めて取り組むことになりました。現在では、英国内でも 40 カ所あり、英国以外にも広まっているようです。

**「リカバリー」**とは、病気からの回復を意味するだけのものではなく、病を抱えたり悲しい出来事に遭遇しても、自分らしさを取り戻し、自分の暮らしを豊かにしていき、より健康的な充実した人生を送ることを目指す姿勢です。そして、「リカバリー・カレッジ」では、従来の医療や福祉の枠組みではなく、「学び」という枠組みのなかでお互いのリカバリーを考えていきます。また、経験者と専門家が協働でクラス運営していきます。

そこでは、経験者だけでなく、専門家、家族、一般市民などが、「学生」として、講座の中からご自分が学びたいと思うものを受講します。「治療する-治療される」「支援する-支援される」といった関係ではなく、だれもが受講生として「共に学びあう」ことを大切にしています。

開校以来、これまで延べ 4,000 人以上の学生が受講しました。1年を 3 期にわけ、セルフケアの方法を学ぶ講座、受講生同士が自分達の経験・思いを共有する講座、ヨガなどを通じて身体を動かす講座等、自分のペースで学び始めていただけるように開講しています。詳細は院内にあるポスター(外来相談室に掲示しています)や巣立ち会のホームページをご覧ください。

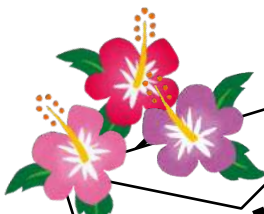
社会福祉法人巣立ち会 小林伸匡



巣立ち会ホームページ <http://sudachikai.eco.to/>  
トップページより

「活動内容」 → 「リカバリー・カレッジ」をクリック

お問合せ先 巣立ち会 0422-34-2761(担当:小林様)



だよりの

Letter Box

P-まん



今月も皆様からのアンケートをご紹介します！  
ご投稿ありがとうございました。



- ①花火大会や花火の思い出
- ②夏祭りの好きな屋台

①幼～小学生の頃、毎年母の実家に行った。  
「呼ばれて来た」と言えと教えられた。  
高校の頃その意味がわかった。

②その時しか食べられなかった綿飴



PN. 井の頭ひろし

①思い出として、長岡の大花火大会が印象に残っています。その後、入院してから見た花火は長岡の花火に勝っていました。

②焼きそば屋台。本当を言えばいか焼きが食べたかった。



PN. T.S

①そのちょっと昔の昭和記念公園の花火大会。打ち上げられた花火を見て妻が「正面で見られてよかったね」と言った。  
花火は面ではなく球なのに…。

②わたがし

PN. ちょ～さん



①東京湾大華火祭。夜空に上がる打ち上げ花火を家から見るのが最高でした。

②焼き物全般(焼きそば,焼とり,その他)、おでん



PN. だいち

①10年くらい前まで豊島園の花火を実際に行き見てた。きれいだった。昔は家から花火が見えたけど、建物が建って見えなくなった。

②ラーメン・おでんの屋台



①隅田川の花火大会をガキの頃に見た。

②金魚すくい

PN. 正直者



いのそう



ラブ・ハーツの頭の体操時間



～あるなしクイズ～

- 「雨」はあるが「雪」はない
  - 「ムース」はあるが「ジェル」はない
  - 「洋館」はあるが「別荘」はない
- あるの共通点は一体なんですか？

前回の解答:20個

9月号では **夏** に関するアンケートを募集します！

下記のアンケートにご記入いただき、外来相談受付にあります回収BOXに投函ください。切り取りたくない場合は別途アンケート用紙がありますので外来相談受付までお声かけください。その他の投稿もお待ちしております！なお、投稿はオリジナルのものに限らせていただきます。(鈴木・宮本)

キリトリ

【だよりの Letter Box アンケート】

1. 今年は残暑が厳しいようですね……。皆さんのおすすめの残暑の乗り切り方を教えてください！  
( )
2. 皆さんのこの夏の思い出を教えてください♪  
( )  
( )
3. ペンネーム ( )





## 盆踊り大会のご報告



大規模な工事が終わり、7月20日に3年ぶりに当院で盆踊り大会が開催されました。今年は院内外あわせて940名の方にお越しいただき、相談室はヨーヨー釣りを出店して多くの方と交流を深められる機会となりました。当院の盆踊り大会は福祉を学んでいる学生ボランティアの方にお手伝いいただき、今年も23名の学生ボランティアの方々に屋台や会場誘導のお手伝いをしていただきました。今回は学生ボランティアの方々からいただいた感想を抜粋してお伝えいたします。(村越)

患者さんだけでなく、スタッフの方、地域の出店している方、近所の小学生等たくさんの方とお話することが出来てとても楽しかったです。一緒に阿波踊りもさせてもらって、良い経験になりました。井之頭連の方々、かっこよかったです。



いろいろな人が気さくに話してくれて本当に嬉しかったです。「希望をもって頑張る」と言っていてこれから頑張ろうという気持ちになりました。ありがとうございました。

学校で精神科病院に行かせていただいた実習とはまた違った体験が出来ました。少しの時間ですが、患者さんに寄り添えたことはこれからの財産になりました。ありがとうございました。



参加人数が例年と比べて少ないということでしたが、とても活気があって、元気をもらえました。また、精神科病院に来るのも初めてだったのですが、病院が地域のイベントの中心になっているのは素敵だなと思いました。

## 土曜に会計窓口をご利用の皆さまへ

近年、ご利用される方の数が減っており、平成29年9月30日(土)をもって土曜の会計窓口を閉めることとなりました。今後は平日の会計窓口(9:00~17:00)、または銀行振込のご利用をお願いいたします。詳しくは会計窓口のご案内をご覧ください。また、ご不明な点があれば窓口職員へお問い合わせください。ご利用いただいていた皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

## 限度額適用認定証の更新とご提示はお済みですか？

限度額適用認定証の更新をされた方は、会計窓口へ認定証のご提示を忘れないようお気を付けください。ご提示された月より限度額が適用となるため、更新およびご提示を忘れると入院費の自己負担金に大きく影響します！ご注意ください。

## 自立支援医療をご存知ですか？

「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：梅雨明けしても不安定な天気が続いていて、折り畳み傘が手放せません…(村)