

soudanshitsu-dayori 相談室だより

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>

平成30年2月6日発行 第366号

今月の相談室だよりの紙面

2ページ	住民税の申告・確定申告をお忘れなく / 特別講座のお知らせ
3ページ	読者投稿コーナー だよりのLetterBox
4ページ	新春クロスワードパズルの答えといただいたご意見/ 自立支援医療制度をご存知ですか？/仕事復帰のごあいさつ/編集後記



2月～3月 当院を利用されているご家族向けの催し

つながろう 家族のための「わいわい会」

統合失調症と付き合いながら暮らすことについての、ご家族向けのわかりやすい講座です。

毎月最終土曜 10:00～12:00 会場：当院2号館1階 作業療法室2

「病気とお薬」（担当：医師、看護師、薬剤師）2月24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）3月31日（土）

★費用：テキスト代300円。相談室にて予約の上、直接会場にお越しください。（当日参加も出来ます）

家族懇談会

日ごろ感じていることを安心して話せる場です。

毎月最終土曜 14:00～15:30

2月24日/3月31日（土）

当院2号館1階 作業療法室2

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 14:00～16:00

2月10日/3月10日（土）

当院2号館1階 作業療法室2

家族主催

無料

予約不要

アルコール家族教育プログラム

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。

「アルコール依存症とその治療」（担当：医師）3月3日（土）

「アルコール依存症が及ぼす影響」（担当：看護師等）2月10日/3月10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）2月17日/3月17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）2月24日/3月24日（土）

第1～4土曜 10:00～11:30 会場：当院3号館1階

無料

予約不要

※プログラムは変更の可能性がありますので
3-2 病棟までお問い合わせください

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。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 11:30～12:30 会場：当院3号館1階

無料

予約不要

★車でお越しの方は、駐車料金が発生いたします。30分毎に200円となりますのでご了承ください。



ホームページでは相談室だよりの最新号やバックナンバーをカラーでご覧いただけます
井之頭病院ホームページより「精神保健福祉相談」→ 相談室だより「ダウンロード」をクリック



読者投稿コーナー

ご投稿
ありがとうございます
ございます♪



だよりの

Letter Box

今月号では ①今年挑戦したいこと ②好きな冬の遊び・スポーツ でテーマを募集させていただきました！

- 1、このだよりの読者投稿コーナーに面白いネタをできるだけ多く、投稿することもかな。
- 2、自分はやらないが意外とスピードスケートが好き。

PN.Y・M

- 1、2年間仕事から離れた。働く事
の感覚を実践の中で取り戻す。
- 2、春以降の活動期に備え、楽なバ
スを止め長続きするウォーキングに
する。

PN.井の頭ひろし

- 1、フランス語の学習
- 2、スケート。雪が降ったら雪うさ
ぎ作り

PN.ケロリン

- 1、ひとり暮らし
- 2、落ち葉たき・焼いも

PN.tokios

1月号のテーマで投稿下さいました♪

お正月の思い出

・・・年賀状 箱根駅伝 お年玉
好きなおせち料理

・・・お雑煮 だてまき

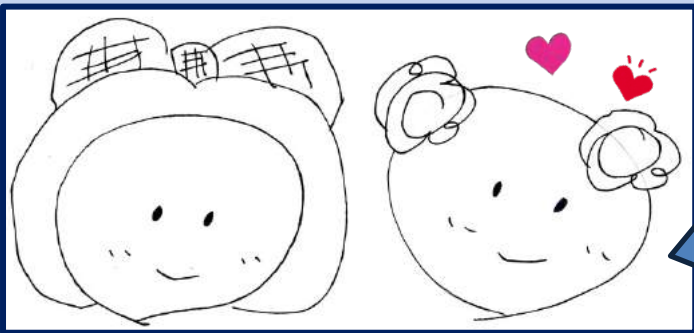
PN.南の風

- 1、漢字の勉強
- 2、バレーボール、卓球

PN.H・Nさん (PNを変更しました)

- 1、将棋、英検
- 2、なし。昔はスキー。

PN.正直者



オークルさん

ニコミちゃん

PN ぶーちゃんさんから相談室だよりのキャラクターにとイラストをいただきました！オークルさんのチャームポイントは、チェック柄のリボンだそうです♪かわいいキャラクターをありがとうございます！！
(今回はキャラクター募集期間ではなかったためイラストとして掲載させていただきました。)

ラフ・ハーツの 頭の体操時間



Q：□に入る数字は何でしょう？

2, 3, 5, 7, □, 13

ヒント：それぞれの数字には共通点があります

前回の解答：「17」

「朝三暮四」「十人十色」です！

3月号では「春」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、2号館「外来相談受付」の右側の壁面にあります投稿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。その他に詩、俳句、エッセイ、イラストなど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。(近藤)

【だよりの Letter Box アンケート】

1. 春になったらやりたいこと・楽しみなことを教えてください。
()
2. 皆さんの好きな花を教えてください。またその花にまつわる思い出があれば教えてください♪
()
3. ペンネーム() ※ホームページにも掲載されますので本名はお控えください。

新春クロスワードパズルの答えといただいたご意見（抜粋）

バラエティニ トミ ユニーク
カツ アタマノ タイソウアリ
サラナル ソウイクフウヲ モトム

いつも相談室だよりを拝見
しています。今年も新鮮な
ものができるよう期待して
います。

いつも相談室だよりを楽
しく読んでいます。今年
は親を家族会に出席させ
たいです。

当たるといいなあ、今年の
クロスワードは難しかった
です。相談室だよりでいろ
んな情報を頂いています。

答えは「ニクマン（肉まん）」
ご応募いただいた皆さま
ありがとうございました！

興味のあることがいっば
いあります。楽しみにして
います。

いつも家族会などのお知らせ
を載せていただいてありが
とうございます。読者投稿コー
ナーも楽しみにしています。



毎年クロスワードを楽しみ
にしています。色々な情報、
ありがとうございます。

こういった情報やコーナーが役立つているか、こんなコー
ナーが欲しい等々、今後ご意見や感想を大募集しています♪

自立支援医療制度をご存知ですか？

通院医療費が減額または免除される制度です



自立支援医療制度とは、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。

仕事復帰のごあいさつ

2月5日に育児休暇より復帰しました。休み中はご迷惑をおかけしました。産前産後に実感したこととして悩みがあるとき、ただ話を聞いてもらうだけで落ち着き、元気を取り戻せたことと、本当に困ったときには、寄り添ってくれる専門家の存在が心強かったことがあります。あらためて私自身も井之頭病院のソーシャルワーカーとして関わる方に寄り添い、一所懸命支援させて頂きたいと強く思っています。至らずご迷惑をおかけしますが、ご指摘頂きながら頑張りたいと思います。よろしく願い致します。 中村 江美子

編集後記：通勤の際、まだまだ手が冷たいです。花粉症に悩まされますが早く暖かい日をむかえたいです。（宮）