

soudanshitsu-dayori 相談室だより

平成 30 年 3 月 6 日発行 第 367 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

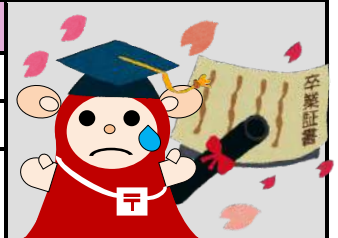
発行：井之頭病院相談室 0422-44-5331（代）

〒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	今年も地域の支援者との懇談会が開催されました！
3 ページ	読者投稿コーナー だよりんの LetterBox
4 ページ	湧水会のお知らせ/住民税の申告・確定申告をお忘れなく/三鷹アクションセミナーのご報告/自立支援医療制度のご案内/編集後記



3月～4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

「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）

「病気とお薬」（担当：医師、看護師、薬剤師）4月28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

3月31日/4月28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

3月10日/4月14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）4月7日（土）

「アルコール依存症が及ぼす影響」（担当：看護師等）3月10日/4月14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）3月17日/4月21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）3月24日/4月28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





今年も地域の支援者との懇談会を開きました

平成30年2月22日、当院の地域移行支援委員会という委員会が主催し、「地域移行・地域定着支援関係者懇談会」（以下懇談会）を開催しました。この懇談会は、当院に入院中の方の退院をすすめ（地域移行）、かつ退院後も安定した地域生活（地域定着）ができるように、日ごろ患者様の支援でかかわりのある機関との連携を深めることを目的としています。



参加者は、相談支援事業所を始め、グループホーム、ピアサポート活動の協力事業所、保健所、福祉事務所の支援員、役所の障害福祉課、東京都の地域移行の担当者等、32名の方が参加しました。当院からは看護師や作業療法士、ソーシャルワーカー等29名が参加し、計61名での懇談会となりました。



まず当院の地域移行支援委員会の活動や、入退院者数や長期入院者数、地域移行支援事業の利用者状況等を報告させていただきました。次にグループに分かれて懇談しましたが、時に笑いが起きたり、真剣に話をしたりと皆積極的に参加していました。地域移行を進めるうえでの課題や、地域移行支援事業（地域の支援者の方が病院に向いて退院の準備を手伝ってくれるサービス）を利用するタイミング、病院・地域それぞれの実情やできること、できないこと等を共有しました。



アンケート結果としては、関係機関からは「病院の取り組みが聞けてよかった」、「ソーシャルワーカーだけでなく、作業療法士や看護師と話せてよかった」、「懇談会を通して連携を図ることができた」等の意見が挙がり、当院からは「普段地域の支援者に聞けないことが聞けてよかった」、「地域の支援者を少し身近に感じることができた」等の意見が挙がりました。



グループの時間の短さや全体の進行など、至らない点もあったかと思いますが、今回のように関係機関の皆様と病院が個別のケースを超えて関わっていくことで、顔が見える関係づくり、ひいては組織同士のネットワークづくりに繋がればと思います。今後も一人でも多くの入院者の地域移行・地域定着を進めていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

地域連携室 前沢高志





だよりの

Letter Box



今月も皆さんからの投稿をご紹介します。募集したテーマは、①春になったらやりたいこと・楽しみなこと ②好きな花・その花にまつわる思い出

①花見、だんご、あと球春到来！
②ツクサの花…意外と雑草扱いされがちだが、葉も花もみずみずしい。

PN. Y.M

①桜見物。
②ひまわり。
PN. 正直者



いのそう

①お花見、今年はどこに行こうかなあ。
②桜：散っても地面がピンクの絨毯みたい。チューリップ：家族で旅行した時、偶然一面のチューリップ畑があり楽しい思い出です。

PN. ケロリン

①20年前から乗ってた自転車が壊れたので貸自転車(¥100/H)であっちこっち行きたい。西東京市、武蔵野市、小金井市 etc
②桜と紫陽花。片や人生のはかなさ、片や水気さえ有れば長持ちする生命力。

PN. 井の頭ひろし



①お花見。部屋の模様替えがしたいです。あと散歩。
②バラ、カーネーション、ガーベラ。

PN. 南の風

①お花見。
②チューリップ。
PN. いわやん



先月号に引き続き

ラフ・ハーツの頭の体操時間



難読漢字になります

①針鼠 ②海豚 ③長尾驢
皆さんは全部読めますか？

ヒント：動物の名前です

前回の解答：「11」
共通点は「素数」でした！

4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。(宮本)

【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。

第54回湧水会のお知らせ

「湧水会」は、当院で年に2回、秋分の日と春分の日を開催しているアルコール依存症からの回復を支え合う仲間や支援者の方々の交流会です。退院された方には、お互いの健康と回復を確認し合う場として、入院されている方には、回復のイメージをもっていただく場として、多くの方に大切にされている会です。アルコール依存症の回復を目指すご本人やご家族、関係者の方々、ぜひご参加ください。

- ◆日時：平成30年3月21日(水)春分の日 ◆会場：2号館2階 デイケアフロア
13時～16時(開場：12時30分) ◆会費：無料 直接会場へお越しください
- ◆主催：当院アルコール症センター お問い合わせ先：TEL：0422-44-5331(代)事務局 3-2病棟 澤田



住民税(市民税・区民税)の申告・確定申告はお済みですか？

平成29年分の収入と所得控除などの申告は、市民税・都民税の税額決定のほか、国民健康保険税・介護保険料などの算定や福祉関連手当などの判定、課税(非課税)証明書の交付にも必要です。

住民税の申告・確定申告ともに**平成30年3月15日までに**申告をお済ませください。

- 市民税・都民税(住民税)の申請場所→市区町村役所の窓口
- 確定申告の申請場所→住所地を管轄する税務署



ご注意ください！



★所得がなかった方や、所得が一定額以下のため住民税が課税されない方は、申告の義務はありませんが、非課税証明書の発行や国民健康保険税の軽減、または各種手当の資料となるため申告が必要です。

★限度額適用認定証の区分は前年の収入によって決まるため、医療費などの自己負担限度額にも関わります。収入申告をしていない場合、限度額の区分は「上位所得者」となりますのでご注意ください。

三鷹アディクションセミナー参加のご報告

2月10日に開催された「第26回三鷹アディクションセミナー アルコールによる身体への影響をを考えてみる」に参加してきました。アルコール依存症の当事者の方からは、自分を大切にしながら回復の道を歩まれている話を聞き、時間がかかったとしても人生をやり直していけるというメッセージを感じました。また、アルコール依存症の本人を支えるご家族が話されていた「一人で考えず自助会につながって欲しい」という言葉が印象に残っています。当院の浅井内科部長による講演は非常に分かりやすく、時おり笑いの起こる楽しい講演でした。お酒は身近なものである一方、全身がお酒の標的となり大きな影響を与えるという事を改めて勉強しました。アルコールの分子はとても小さく、体内や脳にある「バイ菌でも侵入できないバリア」を潜り抜けてしまうそうです。そして、断酒を続ける事で身体の病気も回復していく事と、自分や周囲の人のささいな身体の変化や症状に気づける事の大切さを学びました。

(文責：宮本)

自立支援医療をご存じですか？

「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。