

# 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

平成 30 年 5 月 7 日発行 第 369 号

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	「心のバリアフリー」の実践に向けたハンドブックが作成されました
3 ページ	読者投稿コーナー だよりんの LetterBox
4 ページ	地域の催しのご紹介/本のご紹介/自立支援医療制度のご案内/ 編集後記



## 5～6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「わわわ会」

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) 5月26日(土)

「病気とお薬」(担当：医師、看護師、薬剤師) 6月30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

初めてのご参加も大歓迎！

ご家族の日頃の悩みや気になっていることについてスタッフと一緒に考える場です。お気軽にご参加下さい。

毎月最終土曜 14:00～15:30

5月26日/6月30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

5月12日/6月9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) 5月12日/6月2日(土)

「アルコール依存症が及ぼす影響」(担当：看護師等) 5月5日/6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) 5月19日/6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) 5月26日/6月23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バックナンバーをご覧ください

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



# 「心のバリアフリー」の実践に向けた ハンドブックが作成されました。

障害のある人や高齢の人、乳幼児を連れた人、外国人など誰もが安心して暮らせるように、人々の心のバリアを解消する目的で「心のバリアフリー」の実践に向けたハンドブックが今年 3 月に東京都で作成されました。

福祉のまちづくりを進めるためには建築物、道路などのハード整備を進めるだけではなく、整備したバリアフリー施設を円滑に利用するための人的支援や情報提供などのソフト面での対応を進める必要があります。そのためには高齢者、障害者等への無理解、偏見、差別といった「心のバリア」をなくしていく必要があります。

例えば、まちの中で困っている人がいるのを見かけたとき、声をかけようかどうかわからないことはありませんか？どのように対応したらいいかわからなかったり、あるいは声をかけても断られるのではないかとためらって、行動に移せないことがあると思います。また、精神障害など見た目にはわからない障害をもっていると、調子が優れないことや困っていることが周りに伝わらずにつらい思いをした方もいるかと思っています。

このハンドブックでは、「心のバリアフリー」を実践するために、以下の 3 つのステップをあげています。

## ① 障害の社会モデルの視点でバリアを理解する

→すべての人が平等に社会参加できる環境を作るため、人間関係を含めた社会との関係によってバリアが作られていることを理解する。

## ② コミュニケーションをとる

→相手がどんな助けを求めているか、声をかけたりメモを見せたり身振り手振りを交えたり相手に合わせた方法で意向を確認する・声をかける。相手に断られたり手助けが不要なこともあるが、それがわかるのもコミュニケーションの成果。

## ③ 適切な配慮を行う

→相手が希望する活動を可能にするために、自分にできる具体的な行動を行う。  
相手の反応を確認しながら適切に行うこと。



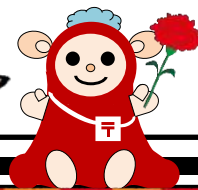
ハンドブックでは、移動や窓口でのやりとり、お店でのやりとり、施設の利用場面などの事例ごとに、配慮のポイントが図で示されています。主に見た目で困っていることが伝わる場面が中心ですが、精神障害などの見た目にはわからない障害のある人への配慮も同時に進んでいくことで、誰もが安心して暮らせる社会づくりにつながります。(村越)



都庁第一本庁舎及び第二本庁舎の 1 階・2 階案内コーナーや区市町村役所などで無料で配布されています。

また、東京都福祉保健局のホームページにてダウンロードもできます。

(福祉保健局トップページ>福祉保健の基盤づくり>福祉のまちづくりを順にクリックしてください)



だよりの

# Letter Box



いのそう



皆さま、今年度も読者投稿コーナーをよろしくお願ひします！  
早速、投稿作品やアンケートをご紹介していきます♪

～先月募集したテーマ～

- ①ゴールデンウィークに楽しみにしていること
- ②ゴールデンウィークの思い出

- ①先は見えないので。
- ②可愛がられて楽しかった。登校眠いし面倒、遊びに行くならまあ週明け行ってもいいかと思って過ごした子供の頃。

PN. R.Y.さん



- ・春になったらやりたいこと、楽しみなこと：花見
- ・好きな花：沈丁花（ちんちょうげ）。

PN. 正直者



- ①新緑と花を求める！ウォーキングで。西東京市・小金井市一周。

- ②上越の巻機山。GWでも
- 天気次第。厳冬に変貌し、死ぬ思いをした！山は要注意！

PN. 井の頭ひろし



- ①柏もちのみそあんを食べる。久々に実家に帰り、トレーニングしたり、模型を作ったりする。
- ②昔、柏もちのみそあんが5/5しか売っていなかった。大人気なので、今のように5/5以外の日にも売って欲しいと思っていた。ピンクのおもちに味噌風味のあんが絶品。

PN. Y.M

P-まん



## ラブ・ハーツの頭の体操時間



！問題！「きひふへほ」さて、これは何て読むでしょう？

～前回の回答～

嫁（か）夏（か）花（か）  
※音読みで「か」と読める

次号では「映画」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アンケート用紙がありますので、外来相談室の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。（原・宮本）

### 【だよりの Letter Box アンケート】

1. 思い出に残っている映画や好きな映画を教えてください♪  
( )
2. 上記の映画の思い出や好きな理由を教えてください♪  
( )

☆こういった情報やコーナーが役立っているか、こんなコーナーが欲しい等々、ご意見や感想を大募集  
ペンネーム ( ) ※HPにも掲載されますので本名はお控えください。

## 地域の催しのご紹介



### 精神医療の「共同意思決定」「本人のことを本人のいないところで決めない」精神医療とは

【プログラム】 第1部 「リハビリ志向のSDM※支援ツールSHARE」 ※Shared Decision Making（共同意思決定）

第2部 「本人のことを本人のいないところで決めない」精神医療とは」

斎藤環氏(筑波大学 医学医療系 社会精神保健学) 夏苺郁子氏(やきつべの径診療所)

伊藤順一郎氏(メンタルヘルス診療所しっぽふぁーれ)

第3部 ディスカッション

平成30年6月3日(日) 12:30~16:00(受付開始12:00) 定員200名

会場 東京ウィメンズプラザ ホールB1F(渋谷駅徒歩12分/表参道駅徒歩7分)

参加費 事前申込(一般:4000円 コンボ賛助会員:3000円 事前申込×切5/28)

当日参加4500円

主催 SHARE 普及推進委員会・認定NPO法人地域精神保健福祉機構・ACT 全国ネットワーク

申込・問合せ先 認定NPO法人地域精神保健福祉機構・コンボ ACT・IPSセンター

FAX 047-320-3871 E-mail [sdmshare.seminar@gmail.com](mailto:sdmshare.seminar@gmail.com)

ウェブ申込にも対応 <https://peatix.com/event/373435>



こんな本を見つけました

## 上を向いてアルコール

『元アル中』コラムニストの告白

小田嶋 隆

ミシマ社

平成30年3月発行

1500円+税

ふざけてんの?と突っ込みを入れたくなるようなタイトルに思わず手に取って読んでみると、アルコール依存症と診断された人が、飲んできたあれやこれやを振り返り、アルコール依存症とはどういう病気かとか、やめることになったいきさつだとか、やめたあとに起こったことだとか、飲まない生活がどんなものかだとか、やめ続けている今の暮らしを正直どう感じているかだとかを、語ったり告白したりしている本でした。渦中にいたときにはまったく見えなかったものが、20年という年月を経てようやく直視できるようになったそうです。今も渦中にいて苦しんでいる仲間を読んでもらえたら…という期待があるとのこと。上を向いて歩こうっていう気分になるかどうか、試してみてもいいかもしれません。〔川口〕

## 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」の所得等に依りて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〕「相談室だより」カラー印刷始まりました。一層充実した紙面にしたいです。(K)

