

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 6 月 7 日発行 第 370 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	相談室で行ってきたご家族向けの催しの歴史
3 ページ	読者投稿コーナー だよりんの LetterBox
4 ページ	地域の催しご紹介/本のご紹介/自立支援医療制度ご案内/編集後記



5月～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

「病気とお薬」(担当：医師、看護師、薬剤師) 6月30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) 7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

初めてのご参加也大歓迎！

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

6月30日/7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

6月9日/7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) 6月2日/7月7日(土)

「アルコール依存症が及ぼす影響」(担当：看護師等) 6月9日/7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) 6月16日/7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) 6月23日/7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





「相談室だより」の1ページに、毎月当院で行っているご家族向けの催しの日程をご案内していますが、今回は、相談室が行ってきたご家族向けの催しの歴史についてご紹介します。



相談室がご家族向けの催しを企画するようになったのは、今から約30年前の平成元年のことです。ご家族向けに、院内の医師、看護師、作業療法士、ソーシャルワーカー（当時は精神保健福祉士という国家資格がありませんでした）による講演会を、年に7回開催しました。これがご家族に好評で、翌年の平成2年からは、統合失調症についてのビデオを用いた講座とご家族が集まって気持ちを発散して元気になる懇談会を、毎月開催することにしました。また、年に2回、「家族特別講座」と題して医師などによる講演会も実施することにしました。



統合失調症についてのビデオを用いた講座は、その後、いろいろと改良を重ね、ビデオに頼らず、独自のテキストを作成して実施するようになっていきました。平成17年からは看護師、薬剤師が講師として加わり、平成25年には医師、作業療法士、臨床心理士が加わり、「わわわ会」という名称になりました。今では多職種で運営する催しとなっています。



家族同士が集まる懇談会は、暮れの12月を除き、毎月最終土曜日の午後2時からという開催日程を変えずにずっと続けています。変えないのは、来たいと思ったときに、たとえ最後に来てからも何年も間が空いていたとしても、開催日程を覚えていてくだされば参加ができるからです。もっとも、今はインターネットに「相談室だより」を掲載しているので、検索すればすぐにわかるようになりましたが…。



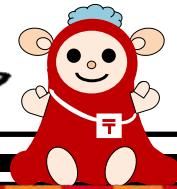
「家族セルフヘルプグループかけはし」は、家族懇談会に毎月参加されていた常連のご家族から、「月1回の懇談会に来られなかった家族のために、もう1日開催したい。同じ悩みを持つ仲間たちの、いやしの場所を提供したい」というお話があって誕生しました。スタッフが入らずにご家族だけで運営する会として、平成15年2月にスタートしました。「かけはし」は一度も休むことなく続けてこられて、今年2月で満15年を迎えました。



年2回のご家族向けの講演会「家族特別講座」は、上半期に当院の医師による講演会、下半期に外部の講師による講演会というスタイルで継続してきました。平成19年からはご本人にも参加していただけるよう、「家族」を外して「特別講座」に名称を変えました。平成22年からは、当院の公益事業の中に組み入れられ、公開講演会の中で法人事業として実施されています。



どの催しに関しても、ご家族の側からすれば、初めて足を運ぶとなると大変勇気がいるのではないかと思います。来られた方が「来てよかった」と思えるように、工夫していきたいです。(川口)



Letter Box

4月号では、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を募集させていただきました。

- ① 友達とおいしいハンバーグを食べに行ったこと。
 - ② 小学校の時、母とファストフードでお茶をしたこと。
- PN. なぎさの海



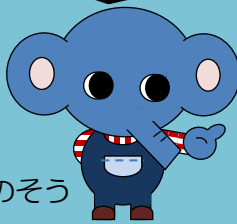
- ① 吉祥寺の美味しいハンバーグ、全国の作業所のアンテナショップに行くこと。つつじ祭り
 - ② つつじ祭り
- PN. いわやん



5月号では、1. 思い出に残っている映画や好きな映画、
2. 映画の思い出や好きな理由を募集させていただきました。

- ① スートピア
- ② 差別や偏見欺瞞がさりげなく描かれている。夢を信じるウサギ警察官のジュディとキツネ詐欺師ニックが繰りひろげる物語が最高。登場人物(?) 動物達もみんな愛らしい。

PN.ケロリン



いのそう

- ①好きな映画『タイタニック』
- ②タイタニック号が沈んでいく時の実話の美醜とジャックとローズの恋路が当時感じるものが大きすぎたから。若かったし(笑)。

PN. R.Y さん



大切な親友へ
あなたと接すると
優しい気持ちになれる気がするよ。
いつもありがとう。
あなたの存在そのものに心から感謝します。
これからもどうぞよろしくね。
PN. akko

～感想～

ラブ・ハーツの頭の体操の時間は難しいと思いますが、とてもいいコーナーだと思っています。

感想や詩の投稿もいただきました!

P-まん



ラブ・ハーツの頭の体操時間



問題：お ひ □ く こ
ある法則によって並ぶ5文字。□に入るひらがな1文字は何でしょうか?
ヒント：手を広げてみると…

先月号の答え：「はがき」

「きひふえほ」→ “は” がきになっている

次号では「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、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。(中村・宮本)

【だよりの Letter Box アンケート】

1. あなたが「夏バテ」を防ぐためにしていることや、対策があれば教えてください
2. これからの暑い季節に食べたいもの、体力回復のために食べたいものを教えてください

☆ど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。



地域の催し物のご案内



ほのぼのふらっと Café をご存知ですか？

「ほのぼのふらっと Café」とは、三鷹市社会福祉協議会の精神保健ボランティア講座の受講生が中心となって平成8年の10月に誕生した月に1度のお茶会です。お茶会のほかには毎月第4土曜日に行われている「ふろしき市」というフリーマーケットにも定期的に参加しています。

この会は三鷹市内の病院や作業所でのボランティア体験で当事者の方からの「休日に気楽に遊びに行ける場所や、多くの人と知り合う場がほしい」という声をきっかけに生まれ、今年で21年目を迎えると同時に先日5月のお茶会で第260回目の開催を迎えるほど長年愛されている会です。普段、お仕事や通所先のある方なども参加しやすい日時ですので、興味のある方はお茶を飲みながらゆっくり過ごしてみるのはいかがでしょうか。

◆日時：毎月第3土曜日（6月は16日に開催）

11時から16時の間、好きな時間にお寄りください

◆場所：みたかボランティアセンター

（住所：三鷹市上連雀8-3-10 電話番号：0422-76-1271）

◆参加費：無料 ※三鷹市民以外の方もご参加いただけます



おすすめの一冊

「今日も一日きみを見てた」 角田光代：著
角川文庫 2017年6月発行 定価562円



著者の作家・角田光代の飼い猫・都との愛くるしい姿が表紙のエッセイ集。漫画家の西原理恵子から子猫を譲り受け、初めて猫を育てる日々をおもしろおかしく描き、気軽に読める一冊です。猫好きのひとや実際に飼ったことのあるひとには共感できるようなエピソードがあり、またそうでない人でも言葉の通じない猫との日々を通して様々なことに気づく作者の目線に時にはとさせられるようなエピソードが含まれています。

私たちが普段、家族や友達など身近な人と関わるなかで時に辛い思いをすることがあると思います。そんなときに言葉の通じない猫との関わりから相手の気持ちを推し量ることであったり、微かな距離の取り方だったり不思議と人間関係にも活かせるような一冊です。（村越）

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】連休に15年ぶりに奈良県へ行きました。奈良公園の鹿がとても可愛かったです。（村越）