

公益財団法人井之頭病院理念「患者様の権利尊重」

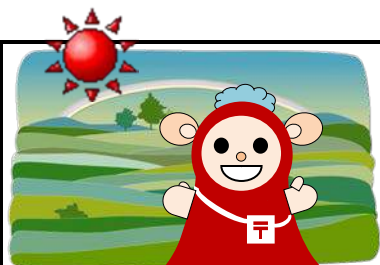
- 基本方針 1. 人権を尊重した医療の提供
2. 誠心、誠意、誠実をこめた奉仕
3. 社会復帰促進とノーマライゼーションへの援助

平成 30 年 9 月 6 日発行 第 373 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	障害者手帳を活用しましょう/来年より 1 級で「マル障」適用
3 ページ	読者投稿コーナー だよりの LetterBox 特別号 デイケア
4 ページ	開催のお知らせ：9/29 公開講演会 9/23 湧水会 自立支援医療制度をご存知ですか/編集後記



9 月～10 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) 9 月 29 日 (土)

「病気とお薬」(担当：医師、看護師、薬剤師) 10 月 27 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

9 月 29 日 / 10 月 27 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

9 月 8 日 (土) / 10 月 13 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

※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) 9 月 1 日 / 10 月 6 日 (土)

「アルコール依存症が及ぼす影響」(担当：看護師等) 9 月 8 日 / 10 月 13 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) 9 月 15 日 / 10 月 20 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) 9 月 22 日 / 10 月 27 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

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。



～障害者手帳を活用してみよう～

一定の障害があることを証明するものとして、障害者手帳があります。知的障害のある方には療育手帳、身体障害がある方には身体障害者手帳、精神障害のある方には精神障害者保健福祉手帳が、申請により交付されます。手帳を所持していることで、さまざまな支援が受けられ、自立して生活し、社会参加するための手助けとなります。

ここでは、精神障害者保健福祉手帳についてご案内します。対象になるのはすべての精神疾患ですが、精神疾患による初診日から6ヶ月以上経過していることが必要です。取得できるかどうかは障害の程度によります。等級には下の表のように1級～3級があります。有効期限は2年間で更新が必要です。

1級	一人では日常生活がほとんどできない程度の方。たとえば、外出が自発的にできず付き添いが必要であったり、日常生活に常に援助が必要な場合など。概ね障害年金1級に該当するもの。
2級	必ずしも他人の助けを借りる必要はないが、日常生活が著しい制限を受けるため困難な程度の方。たとえば、ストレスがかかる状態では対応が困難だが、デイケアや作業所に参加できる程度。概ね障害年金2級に該当するもの。
3級	日常生活もしくは社会生活が制限を受ける程度の方。たとえば、日常的な家事はできるが、状況や手順が変わると困難が生じる場合など。概ね障害年金3級に該当するもの。

表は東京都精神保健福祉民間団体協議会編集の「道しるべ」を参考に作成しました。

表の事例は一例であり、等級の決定は診断書に記載された障害の状態を個々に審査して判定が行われます。

受けられるサービス等 ～東京都にお住まいの方の場合～

NHK受信料の減免、所得税・住民税の控除、相続税の控除、都営交通乗車証の発行（都電、都バス、都営地下鉄などが無料で乗車できます。）、都内路線バスの運賃の割引（運賃支払い時に写真付きの手帳提示で半額になります）、タクシーの運賃割引（写真付きの手帳提示で1割引きになります）、携帯電話料金の割引、公営住宅の優先入居、生活保護の障害者加算（初診日から1年6ヶ月以上経過している1、2級のみ）、公共施設の入場料割引など。また、障害者雇用率の算定対象にもなるため、就労の機会が増える場合もあります。

～新たなサービスがはじまります！～

平成31年1月1日より精神障害者保健福祉手帳1級（東京都内に住所を有する）の方は申請により、心身障害者医療費助成制度（マル障）が適用されます。医療保険の自己負担分が助成対象です。申請は11月1日からできます。詳しい内容は各自治体にお問い合わせください。

☆このサービスは「東京都精神保健福祉家族会連合会（東京つくし会）」などの活動により実現されました

～申請方法について～

23区にお住まいの方は保健福祉センターまたは役所の障害福祉課、それ以外の方は役所の障害福祉課などにお問い合わせください。東京都中部総合精神保健福祉センターのホームページでも案内を見ることができますのでご参照ください。（<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/tetuzuki/techo.html>）

当院で診断書をお書きする場合、5,800円かかります。各自治体で独自に診断書料の助成制度を設けている場合もありますので、申請窓口にご確認ください。

相談室でも申請のご案内ができますので、担当のソーシャルワーカーや外来相談室の窓口にお声掛けください。（中村）



だよいの

Letter Box

井之頭病院には日中の通所先としてデイケアがあります。今回は、実際にデイケアを利用されているメンバーの皆さまにインタビューをさせていただきました。ご協力いただいた皆さま、どうもありがとうございました♪

利用のきっかけは？

- 仕事を探していたが見つからず、主治医の紹介で通うようになった。
- 一人で家にいると寂しかったので。
- にぎやかなところに行ってみたいと思い、主治医に利用の相談をした。



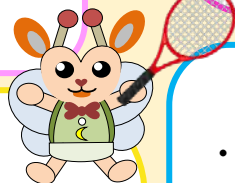
好きなプログラムはありますか？

- 「パソコン」、「創る会（プラモデルを作っている）」集中して取り組める。デイケアでパソコンも習った。いろんなことができるところがいい。
- 「ストレッチ」体を動かしたくて。おすすめは「ヨガ」。
- 日帰り旅行。築地に行った。



利用の目的は？

- 家族と上手に距離を置いて生活するため。
- 規則正しい生活をするため。



今後の目標はありますか？

- シルバーパスをもらう年齢まで通いたい。
- 頑張って通おうと思う。パソコンのプログラムで縦書きの練習をしたい。
- デイケアで一日しっかり過ごせるようになって、家のこともできるようになりたい。



通所している感想を教えてください！

- 友達が増えた。スタッフも優しい。いろいろなプログラムを選べる。規則正しい生活ができて、入院を避けられる。
- いろんな講師の先生のプログラムを受けられて楽しい。革工芸のペンケースが完成して嬉しかった。疲れたら畳のある休養室で休むこともできる。
- 仲間ができる。陶芸、革工芸、園芸のプログラムはどれも難しく緊張するけど、勉強になる。講師の先生にも手伝ってもらっている。陶芸で作った花瓶を家族へプレゼントした。



この記事を読んで、デイケアのご利用に興味を持った方がいらっしゃいましたら、主治医にご相談ください。見学は随時受け付けております。他の病院やクリニックに通院中の方もご利用いただけます。



デイケアの利用を考えている方へ一言！

- 初めからプログラムに参加するのはハードルが高いという方でも、大丈夫。まず通うことを目標にするというのもいいと思う。
- デイケアは「みんな待っているから来てね！」という雰囲気。
- 若い方から高齢の方にもデイケアを勧めたい。デイケアで健康維持と生きがいを見つけられるといいと思う。



当院のホームページでプログラムの内容をご紹介しているほか、外来相談室でも「デイケア・デイナイトケアプログラムのご案内」を配布しております。

相談室だよりでは詩、俳句、エッセイ、イラストなどの投稿を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くほか、掲載の判断は編集委員のほうでさせていただきます。（原・宮本）

★先月号「ラブ・ハーツの頭の体操時間」の答え①：B ②：Aでした♪



第 62 回公開講演会「市民講座」のお知らせ アルコール依存症を中心にアディクションについて ～信頼障害としてのアディクション～



現代はアルコール依存症を中心に薬物やギャンブル、買い物やスマホなど様々な形でアディクション（物質や行為に過度に依存し、生活に支障が生じててもコントロールできない状態）が身近な問題になっています。また、それらについて個人の意思の問題ではなく、治療対象として考えられるようになってきました。

今回の講演会ではアディクションを理解する見方として、講師の小林桜児先生が展開されている「信頼障害としてのアディクション」をもとに、一般市民の方にもアディクションの理解が進む機会となる講座と考えております。多くの方のご参加をお待ちしております。

- ◆講師：小林桜児 先生（神奈川県立精神医療センター 医療局長）
- ◆日時：平成30年9月29日(土) ◆会場：井之頭病院 1号館9階 大会議室
10時～12時（開場：9時30分） ◆会費：無料 直接会場へお越しください（定員80名）
- ◆主催：公益財団法人 井之頭病院 後援：三鷹市、三鷹市医師会、武蔵野市
お問い合わせ先：TEL：0422-44-5331（代）



第 55 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で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といただく場として、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9月23日(日)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 1-8病棟 吉崎まで



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。当院での診断書料金は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。