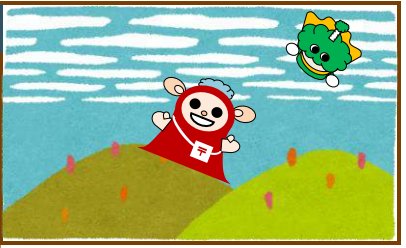


soudanshitsu-dayori
相談室だより
 令和元年 11月5日発行 第387号

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
 URL <http://www.inokashira-hp.or.jp>

今月の相談室だよりの紙面	
2ページ	10月5日(土)開催 公開講演会の報告「マインドフルネス」
3ページ	読者投稿コーナー だよりんのLetter Box
4ページ	映画のご紹介/自立支援医療制度をご存知ですか?/心身障害者医療費助成制度(マル障)をご存知ですか?/編集後記



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」

統合失調症等の治療や支援、ご本人との付き合い方について一緒に学び合う場です。各回が講義と懇談(グループワーク)がセットになっています。
 11月のテーマ「私らしく暮らす 11月30日(土) 9:30~12:00 (開場 9:20) 原則 4月10月を除く毎月最終土曜日 参加費 500円(資料代)
 予告 12月は12/21(土)です。テーマ「皆で元気に暮らすために」

予約要

当日参加もOKです



家族懇談会 初めのご参加も大歓迎!

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。
 毎月最終土曜日 14:00~15:30
11月30日(土) / 12月21日(土) 無料 予約不要
 当院2号館1階 作業療法室2

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 14:00~16:30
11月9日(土) / 12月14日(土) 無料 予約不要
 当院2号館1階 作業療法室2
 11月は文化祭のため1号館9階大会議室

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) 11月2日(土) / 12月7日(土)
 「アルコール依存症が家族へ及ぼす影響」(担当:看護師等) 11月9日(土) / 12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) 11月16日(土) / 12月21日(土)
 「アルコール依存症と家族の対応」(担当:看護師等) 11月23日(土)
 第1~4土曜 10:00~11:20 会場:当院3号館1階

※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。

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。



～第64回公開講演会のご報告～



令和1年10月5日（土）、当院にて市民の方向けの公開講演会が開催されました。今回は「マインドフルネス」をテーマに慶應義塾大学の佐渡光洋先生にご講演いただきました。当日は140名を超える地域の方や関係機関、患者様の参加がありました。

講演会では、講義と実践を交えながら、マインドフルネスについて分かりやすくお話をさせていただきました。

マインドフルネスとは、今この瞬間の体験に気づき、それをありのままに受け入れる態度および方法です。

まず、マインドフルネスが効果を発揮する理由について、「注意のシフト」と「情報処理モード（することモードとあることモード）の2つの切り口から説明がありました。

テクノロジーの進化によって、私たちは日常生活の中で物事を処理するとき、注意を上手く切り替えながら処理していくマルチシフトの能力を多用しています。しかし頻繁に注意を切り替えることで、情報処理速度が遅くなったり、注意散漫になってしまいます。常に注意を飛ばし続けるのではなく、注意を留めることが大切であるそうです。

また、「情報処理モード（することモードとあることモード）」の視点からは、論理的に考え、問題を解決する「することモード」と今の感覚に注意を向け続ける「あることモード」について説明がありました。2つのモードにはそれぞれ長所と短所があり、マインドフルネスは「することモード」から「あることモード」へギアチェンジしていきます。

私たちは過去の失敗を思い出して抑うつ的になったり、未来を心配して不安になることがあります。その考えにとらわれてしまい、自分で注意や意識のコントロールができなくなってしまうと、今ここ（現在）について考えることができなくなってしまう。

“今ここ”に注意を向ける練習をすることで、過去を振り返って抑うつ的になったり、未来を心配して不安になる考えのループを止めることができるそうです。



実践では、注意を今ここにコントロールする練習として、レーズンを使った練習をしました。レーズンを手に取り、色々な角度からレーズンの表面を観察した後、指で感触を確かめ、香りを嗅いでいきます。口に含んだ後もすぐに呑み込んでしまうのではなく、舌や歯でゆっくりと味わい、飲みこむ身体感覚を確かめます。途中、レーズン以外のことに気を取られてしまっても、注意が逸れていることに気づき、注意は飛んでいきやすいということを理解しておくことがマインドフルネスにおいては重要だそうです。



今回の講演会を通して、日常生活においてもスマートフォンやテレビなど、色々なところから情報が入ってくる時代において、“今ここ”に注意を向けることの重要性を再確認できました。

当院では年2回、公開講演会を開催しています。次回、公開講演会特別講座は令和2年3月に開催予定です。皆様のご参加お待ちしております！

（前田）



読者投稿コーナー

だよんの

Letter Box

～募集したアンケートテーマ～

- ①. 精神疾患や障害に関連する分かりやすい本
- ②. ①の周りに勧めたい理由、紹介したいポイント

～募集したアンケートテーマ～

- A. 行ってみたい場所・観光地
- I. その理由やおすすりめしたいポイント

- ①こころの元気+（月刊の雑誌）
- ②内容が当事者・医療関係者の声をひろって充実している
PN. いわやん

- ①「精神疾患にかかわる人が最初に読む本」著者：西井重超 出版：照林社
- ②本の中身は漫画のイラストが豊富で、難しい医学用語は極力使わずにわかりやすく身近な環境に沿って書かれているので、漫画の物語・解説を読んでいるようなイメージが湧く書きっぷりを感じました。精神疾患の種類、症状、治療支援等は網羅され、難しい医学書のイメージは全く感じません。※紙面の都合上、投稿の一部を掲載させていただきました（PN. 天空）

- A. 殿ヶ谷戸庭園（国分寺市）
- I. イロハモミジ、木斛、赤松、孟宗竹、ツツジ、フジ等の植物の宝庫でもあり、これからの季節には、イロハモミジの紅葉が圧巻で、見る価値があります。※紙面の都合上、投稿の一部を掲載させていただきました（PN. 天空）

今月もお便りありがとうございました♪
今後も皆さまの投稿お待ちしております！

☆皆さまのアンケート回答や投稿作品は毎月 20 日頃を目安に編集担当が確認しております。掲載のタイミングは前後する場合がありますので、ご了承ください。

次号では「2019年」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」の右側の壁面にある投稿BOXに投函ください。投稿BOXにアンケート用紙と投稿用紙を設置してありますのでご利用ください。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。（田中・宮本）

【だよんの Letter Box アンケート】

- ① 今年1年を漢字一文字で表すと何ですか？
()
 - ② その漢字を選んだ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

～映画のご紹介～

「閉鎖病棟 – それぞれの朝 –」

11月1日全国公開

1995年に山本周五郎賞を受賞した、精神科医でもある小説家^{ははきぎほうせい}常木蓬生の小説の映画化です。居場所をなくした人々が精神科病院で出会い、癒され、自分自身の人生を取り戻していく物語です。衝撃的な展開はあるけれど、人が人を思いやる気持ちの温かさに心が動かされます。精神科病院が舞台ですが、描かれる物語は、誰もが理解できるものではないかと思えます。

小説からは、長期入院の患者さんにとっても、病院は終の棲家ではなく、いずれ飛び立っていくのだという著者のメッセージが伝わってきます。人気俳優陣によって描かれる映画では、より多くの方に、純粋な物語のおもしろさとともに、精神保健福祉が抱える課題も伝わるのではないかと思えます。(中村)

■キャスト：笑福亭鶴瓶、綾野剛、小松菜奈他

■原作：常木蓬生『閉鎖病棟』(新潮文庫刊) ■監督・脚本：平山秀幸

(日本精神科病院協会推薦作品)



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、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。なお、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おり、さらに、都内在住の方は、「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。→【注1】参照

【注1】更新は1年ごとで、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5,400円です。自治体によって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、お問い合わせください。

心身障害者医療費助成制度(マル障)をご存知ですか？

精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方は、申請により「マル障」が利用できます。

利用すると、医療機関での(精神科以外でも)外来・入院にかかる保険診療の自己負担が1割となり、住民税非課税の方は自己負担が免除となります(ただし、入院時の食事療養費は対象外)。→【注2】参照

【注2】所得が基準額を超える方、生活保護受給中の方、65歳までに手帳の申請をしなかった方は対象外です。

編集後記：電子カルテが導入されて1ヵ月が経ちました。まだまだ慣れませんが、患者さんにとっても職員にとっても有効なものになることを目指したいと思います！

(中村)