



soudanshitsu-dayori

相談室だより

令和2年9月7日発行 第397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	「だよりの情報広場」三鷹市断酒会／当院の自助グループプログラムの状況
3ページ	
4ページ	自立支援医療制度／心身障害者医療費助成制度（マル障）について相談室だよりが400号を迎えます！／編集後記



各種催し中止のお知らせ

家族支援プログラム

当面の間、当院の家族支援プログラムを中止とさせていただきます。
家族支援プログラムは、ご家族に必要な情報の提供だけでなく、ご家族自身に元気を取り戻していただくための大切な場です。一日も早い再開ができればと思いますが、今は感染防止を第一優先で考え対応させていただいています。再開の際には、安全、安心して参加していただき、有意義な時間を過ごしていただけるよう準備をし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。

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、ご家族なりの付き合い方について一緒に学び合う場です。

家族懇談会

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も一緒に考える場です。

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。

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。

アルコール家族ミーティング

ご家族自身の気持ちを話す場です。他のご家族の話の話を聞くだけでも構いません。

イベント

実施が予定されていた以下のイベントは当面中止とさせていただきます。
ご来場、ご参加を予定されていた皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

- ◆例年9月 公開講演会「市民講座」
- ◆例年9月 湧水会
- ◆例年11月 文化祭



新型コロナウイルス感染対策にご協力いただきありがとうございます。
ご不便をおかけしておりますが、引き続きご協力をお願い致します。



ホームページでも相談室だよりの最新号やバックナンバーをご覧いただけます
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





だよりんの情報広場

三鷹市断酒会

1人で断酒を継続していくことはなかなか難しいものです。共に歩いていく仲間と出会えるのが、自助グループです。アルコール依存症の自助グループには、断酒会とAA（アルコホーリクスアノニマス）があります。今回は断酒会について、ご紹介します。ご紹介にあたって、三鷹市断酒会よりご寄稿いただきました。



自助グループとは、同じような悩みを抱えている人たちの集まりのことを言います。



三鷹市断酒会とは？

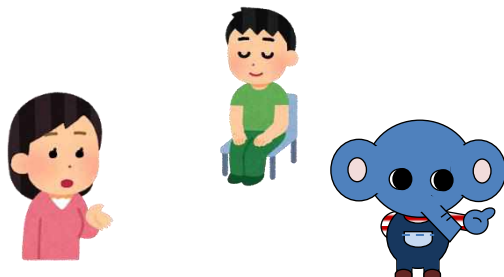
三鷹市断酒会は地域の断酒会で、アルコール依存症のご本人、ご家族のための自助グループです。毎週開かれる例会や様々な年間行事を通じて交流を深め、アルコール依存症からの回復を目指している集まりです。

活動内容

毎週金曜日に三鷹市・元気創造プラザで例会を行っています。今年から木曜日に懇談会が始まり、お酒にまつわる体験談を参加者で話すことで、アルコールの問題に向き合い、それぞれの回復を目指しています。また、季節ごとに行事を行うことで、会員同士や医療関係者、友好断酒会との親睦を深めています。

例会について

三鷹市断酒会の活動の中でも「例会」は主要なもので、毎週金曜日の夜6時30分から8時30分まで、アルコール依存症の回復者が一番お酒の誘惑に悩む時間帯に集まって、自身のお酒にまつわる体験を話すことで、お酒の問題に向き合い、回復への気持ちを深めていく場所になっています。ここでキーとなるのは、「話し合う」のではなく、「話す」ことです。「言いつばなし、聞きつばなし」がルールです。また、例会の場で聞いた話は、「持ち出し禁止」というのもルールで定められています。誰からも非難されることのない場所で、自分の気持ちを誰かに聞いてもらえることは、とても大切なことで、依存症からの回復には、なくてはならない場所になっています。



例会の様子

※写真は昨年撮影されたもので、現在は感染症予防に配慮しながら開催されています

誰でも参加できるの？

例会には、会員はじめ、アルコール問題に悩むご本人、ご家族、ご友人、医療関係者など、アルコールの問題に悩まれる方は、どなたでも参加することができます。

初めて参加される方は、すこし早めに(15分くらい前までに)会場にお越しいただき、初めての参加である旨を司会者にお伝えください。

今年7月から始まった懇談会も同じ趣旨で開催されていますので、お気軽にご参加ください。



三鷹市断酒会からのメッセージ

三鷹市断酒会は昭和 55 年の 1 月 11 日に現会長の長本幸雄のほか数名のメンバーで発足し、今年の会員数は 50 名を超えています。3 月に三鷹市公会堂で開催を予定していた設立 40 周年記念大会は新型コロナウイルスの影響で中止となりましたが、関係者のご尽力で例会、懇談会は感染症予防の対策を講じた上で再開することができました。

不安な状況が続くなか、アルコールの問題に悩む人は増えていると考えられます。

アルコール問題に悩まれる方は、ご本人、ご家族、ご友人、どなたでも気軽にご参加いただきたいと思います。



開催日時・会場



懇談会：毎週木曜日 午後 6 時 30 分～7 時 45 分

例会：毎週金曜日 午後 6 時 30 分～8 時 30 分

会場：いずれも 三鷹市中央防災公園・元気創造プラザ 3F 会議室

お問い合わせ・連絡用メールアドレス：mitaka.dansyu@gmail.com



断酒会は各地域で開催されています。お住まいから通いやすいところを探してみてください。当院アルコール外来や外来相談室にも会場の資料を置いています。



当院の自助グループプログラムの状況 ～新型コロナウイルスの影響を受けて～

当院ではアルコール依存症の治療を外来と入院の両方で行っています。入院治療のプログラムの一つに自助グループへの参加があります。入院中から近隣の自助グループに参加をし、退院後の継続的な利用につなげています。

現在は新型コロナウイルスの感染拡大により、入院患者さんの自助グループへの参加は控えていただいています。オンライン形式で参加できる自助グループには、希望があればご自身の携帯の端末等から参加していただいています。自助グループや障害福祉サービス事業所、OB など回復された方々から体験談を届けていただくプログラム（メッセージ）も一時は中止となっていましたが、オンライン形式により再開しています。

人と人が直接つながることが今までのようにはできない困難な状況ですが、あらためて断酒会や AA をはじめとした自助グループの力、尊さを感じる機会にもなっています。残念ながら、毎年 9 月の秋分の日で開催している湧水会を、今年は例年のような形で行うことができませんが、これまでに築いてきた関係を大切に、今できる取り組みをしていきたいと思ひます。



次号は…

社会福祉法人むうぷ



お住まいの市区町村の障害福祉の窓口にお問合せください

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。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」の所得等に応じて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。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5,500円です。お住まいの自治体によって、独自に診断書料金の助成が受けられる場合があります。

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。「マル障」を利用すると、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、入院中の食事療養費は対象外）。※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。



相談室だよりが400号を迎えます！

相談室だよりはご家族向けの情報誌として昭和61年に第1号が発行され、今年の12月に第400号を迎えます！そこで、読者の皆さまから記念のメッセージを募集したいと思います！詳細は以下の通りです。



- * 募集内容：相談室だより「400号記念のメッセージ」（メッセージ：150字以内、イラスト等）
- * 募集期間：R2年9月7日～R2年11月15日
- * 投稿場所：当院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。



投稿はオリジナルのものに限らせていただきます。なお、掲載については相談室だより編集委員で検討させていただきますのでご了承ください。また頂いた投稿は当院ホームページにも掲載予定ですので、本名での投稿はお控えいただくようお願い致します。皆さまからの投稿をお待ちしております！

＜編集後記＞今年の夏は家で過ごす時間が長かったので、夏らしい夏を感じることはできませんでした。まだまだ暑い日が続きますので室内での熱中症にお気をつけください！（前）

キリトリ

【相談室だより400号記念 メッセージ】

募集期間：R2年9月7日～R2年11月15日

☆メッセージは150字以内でお願い致します。

（ペンネーム： ）

ご投稿ありがとうございました！