

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

令和3年5月6日発行 第405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
 URL <http://www.inokashira-hp.or.jp>

今月の相談室だよりの紙面

2ページ	日頃から災害に備えましょう！！/地域連携室のスタッフの紹介
3ページ	「だよりんの情報広場」当院デイケアにおける個別就労支援
4ページ	パパッと！簡単！おいしいおやつ！/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/編集後記



オンライン
Zoom

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」オンライン（Zoom）で開催します

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。

1クール5回シリーズですが、どの回からも参加できます。

5月～9月は、オンライン（Zoom）で開催します。

対象：当院に通院・入院歴がある、または医師やソーシャルワーカーの

有料相談歴のある方のご家族（アルコール依存症を除く）

参加方法：予約制（各回10名まで）

電話または直接、相談窓口（4番）までご連絡ください。参加方法をご案内いたします。（☎0422-44-5331代）

開催日程：毎月最終土曜日 10時～11時30分

内容：各回、講義と質疑のみ。懇談（グループ）は行いません。

費用：無料 テキスト（5回分含）をご希望の方は、相談窓口（4番）で販売しています。（1冊500円）

今後の予定：6/26「統合失調症とは」 7/31 目でみてわかる「お薬」について

8/28 皆が元気に過ごせますように 9/25 いっしょに歩むリハビリテーション

5/29のテーマ

「私」らしく暮らす
社会資源の利用
について

講師：精神保健福祉士

準備中のプログラム

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。他のご家族の話を聞くだけでも構いません。

アルコール家族教育プログラム、家族ミーティングは、本格的な再開に向けて、入院患者様のご家族を対象にご案内しています。詳しくは、各病棟スタッフまでお問い合わせください。

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

日頃から災害に備えましょう！！

「災害時障害者のためのサイト」(<http://www6.nhk.or.jp/heart-net/special/saigai/index.html>)をご存知ですか？大災害が発生した時に障害者や高齢者への情報を掲載することを目的にしているサイトです。また、日頃からどのように災害に備えればよいか、防災や減災のためのヒントが障害等別にまとまっています。その中から精神障害の方向けの普段から備えておくべき情報を抜粋してご紹介していきます。

●避難に備えておくこと

- ・学校、職場、施設など出先で災害にあったらどうするか、避難場所や緊急連絡方法などを確認しておく。
- ・支援を受ける際に配慮してほしいことを書いた「ヘルプカード」を作成しておく。

●周囲の人と相談しておくこと

- ・災害時は、動揺やストレスで症状が悪化することもあるため、主治医や家族と相談し対応を決めておく。
- ・ヘルパーなどを利用している場合は、災害時の支援をどうするか相談し決めておく。
- ・支援者が被災するなどして不在の時、どうすれば良いか、家族や周囲の人とも相談しておく。
- ・家族と話し合っ、災害が起きた時の連絡手段や集合場所などを決めておく。

●避難するときの持ち物を確認しておく

- ・いつも飲んでいる薬
- ・障害者手帳や、お薬手帳・薬の説明が書いてある紙
- ・支援を受ける際に配慮してほしいことを書いた「ヘルプカード」など



ヘルプカード→

その他にも非常用持ち出しバッグを用意し、定期的にはバッグの中身を見直しましょう。新型コロナウイルス対策のため、マスクや消毒液などもバッグの中に入れておくともよいですね。



我が家のバッグも見直してみました。足りないものが意外とありました。



地域連携室のスタッフを紹介します♪ よろしくお願ひします

地域連携室はこの4月より、精神保健福祉士6名と事務1名を迎え、装いを新たにスタートいたしました。



新しいスタッフを迎えて、地域の皆さまとの連携・相談に努めて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

松本直樹

外来患者様やご家族の精神保健福祉相談がさらに充実できるよう、環境を整えたり、院内外の連携や調整に努めていきます。よろしくお願いいたします。本山寛子

専門職に囲まれた中、まずは自分(事務職)にできる事から始めたいと思っています。

野原一美

病棟担当から業務内容ががらっと変わりましたが、患者様やご家族に安心してもらえるよう、引き続き笑顔を忘れずに頑張りたいと思います。原瑞穂

相談室での経験を活かして患者様をはじめ地域の皆さまのお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。村越満

地域連携室所属となりましたが、以前と同様4番相談窓口で皆様のご相談をお受け致します。お気軽にお声かけください。

佐藤里香 今高桜子 後藤穂波



だよいんの情報広場

デイケア 個別就労支援

今回は当院デイケアで行っている個別就労支援について、デイケア室小島さんに紹介してもらいます♪

【デイケアの個別就労支援について】



デイケアでは就労を希望されている利用者に対して、就労支援をおこなっています。

近年、精神障害をお持ちの方の就労が増加傾向にあり、社会の中でも、障害をお持ちの方が就労しやすい仕組みが少しずつ整ってきています。このような社会情勢の変化に伴い、デイケアの中でも就労をご希望される利用者が増えてきています。

そこで、昨年度より、デイケア室に就労支援を担当するスタッフを配置いたしました。

仕事をしたいという希望があっても、どんな仕事を選べばよいのか？どのように仕事を探したらよいのか？誰に相談したらよいのか？など困っておられる方も多くいらっしゃいます。そのため、ご本人の希望に添いながら、就労するためのお手伝いを個別におこなっています。



具体的には、仕事に就くための支援として、デイケアでの個別面談、履歴書の添削、ハローワークへの同行や就職面接の同席などをおこなっています。例えば、どの様に仕事を選べばよいのか迷っている方には、個別面談の中で、好きなことや得意なこと、これまでの仕事の経歴、生活スタイルなどをもとに相談していきます。また、求人情報を探したい方には、インターネットで一緒に検索をしたり、ハローワークへ同行し、窓口で相談したりしています。仕事に就いてからは、デイケアでの面談や職場訪問を継続的にこない、体調の振り返りや、就労状況について職場との調整をお手伝いしています。



令和2年度は、コロナ禍で求人自体が減り、面接会や実習の中止も続きました。

そんな厳しい状況ではありましたが、デイケアから13名の方が正社員やパート・アルバイトとして仕事に就けられました。仕事をしたいと思っている方で、一歩を踏み出すことを迷っている方や、一人ですすめていくことにご不安な方がいらっしゃいましたら、是非ご相談をお待ちしております。



デイケアでの就労支援をご希望される方は、主治医にご相談ください。デイケアの見学も可能です。外来の4番相談窓口前にパンフレットもごさいますので、ご興味ある方はご覧ください。



次号は…

三鷹市基幹相談支援センター



ぽぽっと！簡単！おいしいおやつ！

シリアルバー 今回は「グラノーラ」で作ってみました！

グラノーラでも、コーンフレークでも、好きなシリアルどうぞ！



材料：グラノーラ 2～3カップ、バター 10～20g、マシュマロ 120g

作り方：

- ①マシュマロとバターを耐熱ボウルに入れて、ラップなしでレンジで1分半～2分間温める。
※マシュマロは温めると膨らむので、耐熱ボウルは大きめがオススメ！
- ②温めたマシュマロとバターを混ぜ、温かいうちにグラノーラを加えてさらに混ぜる。
- ③バットにオープンペーパーを敷き、マシュマログラノーラを入れて形を整える。
- ④冷蔵庫で30分～1時間ほど冷やし、固まったらお好みの大きさに切って、出来上がり！



ほんのり甘くて、サクサク食べられます！食べ過ぎにご注意くださいね♪



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。

編集後記：4月より十数年ぶりに相談室だより担当になりました。私が担当していた頃とは内容も変わり、紙面はカラーになりました。作成に悪戦苦闘しておりますが、皆さんにわかりやすく情報をお届けできるように頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します！（馬）