

相談室だより

令和3年10月5日 発行 第410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	読書の秋♪おすすめの本のご紹介
3ページ	だよりの情報広場『三鷹市三鷹駅周辺地域包括支援センター』
4ページ	催し物のご案内『精神障害者家族による家族自身のリカバリートーク』 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



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「わいわ会」 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、どの回からでも参加できます。新型コロナウイルス感染症対策として当面の間はオンライン (Zoom) で開催します。

対象: 当院を受診したことがある方のご家族、当院の医師や精神保健福祉士による有料相談に来られたご家族 (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 代表)

開催日程: 毎月最終土曜日 10:00~11:30

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: ★10月 お休み ★11/27 「私」らしく暮らす ★12/25 統合失調症とは ★1/29 お薬について

次回 11/27
☆10月はお休みです☆
テーマ: 「私」らしく暮らす
講師: 精神保健福祉士
※11/5より予約ができます

アルコール家族教育プログラムをオンライン (Zoom) で配信しています!

アルコール依存症に関する医師による講義をオンラインで月1回配信しています。

対象: 当院を受診したことがある方のご家族、当院の医師や精神保健福祉士による有料相談に来られたご家族

日時: 第1土曜日 10:00~11:00 アルコール依存症とその治療について (担当: 医師)

参加方法: 予約制となります。参加ご希望の方は当院のホームページよりお申込みください。(トップページよりご来院の皆様へ→ご家族向け→家族教育プログラムの「参加方法」より応募フォームへアクセスしてください。)

★10月より配信を再開しています。新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止となる場合があります。

詳細や実施状況については当院ホームページをご参照ください。

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と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。

再開に向け
準備中です

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。他のご家族の話や話を聞くだけでも構いません。



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



おすすめの本のご紹介

すっかり季節も秋になりましたね。食欲の秋、運動の秋、芸術の秋・・・色々な楽しみ方がありますが、今月号では、読書の秋におすすめの本をご紹介します♪



『世界一やさしい依存症入門 やめられないのは誰かのせい?』

著者：松本俊彦 発行：河出書房新社 発行年：2021年8月

「依存症」と言われて、みなさんが頭に浮かぶイメージはどんなものでしょうか？お酒を飲んで暴れている人？それとも、やめようと思ってもやめられない意志が弱い人というイメージでしょうか？この本は依存症の治療と研究をしている精神科医の松本俊彦先生が、市販薬、違法薬物、リストカット、ゲーム、スマホなどになぜ「ハマる」のか？どんな風に治っていくのか？依存症のしくみについて、中高生の事例を通して、タイトル通り「世界一やさしく」解説されています。依存症のしくみや歴史、依存症になる背景や心の動きについて知り理解を深めることができる一冊です。

「依存症は人に依存することができない病」という言葉が印象的で、回復には依存症の方の悩みや苦しみによりそい、人とのつながりを取り戻すことが必要であると改めて感じました。一貫して読者に優しく語りかけるような文章が続き、「疲れたときは休んでもいい」「周りに頼ってもいい」というメッセージは、私自身も心が軽くなりました。

きっと読後は、みなさんの「依存症」のイメージも変わるのではないのでしょうか？依存症について知りたい方、依存症の方にどのように接したらいいのか迷っている方そんな方におすすめの一冊です。（こん）



『わが家の母はビョーキです』

著者：中村ユキ 発行：サンマーク出版 発行年：2008年11月

統合失調症を発症した母と娘、そして娘の夫が歩んだ山あり谷ありの日々を著者である中村ユキ氏の実体験をもとにユーモアたっぷりに描いた漫画です。

娘の立場から見た母とのエピソードを中心に統合失調症の一般的な症状が分かりやすく描かれています。また精神科病院への入院に関する知識（入院形態や利用できる経済的な制度等）や地域での生活で活用できるサービスなどの社会資源についても広く紹介されています。

娘として母と生活する中で感じた戸惑いや不安だけでなく、人とのつながりの中で回復していく母の姿から著者自身の考え方が変わり、家族として自分らしい生き方を見つけていく様子から”家族自身の回復”をイメージすることができるのではないかなと思いました。

「100人に1人の割合で発症する病気なのだから、世の中の人に少しでも知ってほしい」という著者の思いもあり、非常に読みやすく、「統合失調症についてまだそんなに知らない」…という方にもおすすめです！

また続編として「わが家の母はビョーキです2」も発売されており、家族同士だからこそその病気との向き合い方が描かれており、こちらも併せておすすめです。（まえ）



だよりんの情報広場

今回は、三鷹市三鷹駅周辺地域包括支援センター池川様にご寄稿頂きました。

三鷹市三鷹駅周辺 地域包括支援センター

三鷹市三鷹駅周辺地域包括支援センターとは？

三鷹市内には、7か所の地域包括支援センター（以下、包括）があり、高齢者の皆さんが、いつまでも住み慣れた地域で生活できるよう、介護に関する悩みや心配ごとの対応のほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行っております。包括は、対象地域に住む65歳以上の高齢者、または支援に関わるご家族や関係機関の方が利用できます。

三鷹駅周辺地域包括支援センターは、表：1の④駅周辺（上連雀1丁目～5丁目、下連雀1丁目～4丁目）を担当圏域として活動しております。

【表：1】三鷹市地域包括支援センター一覧（住所地によって担当が決まります）



名称	住所	担当地区
① 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855	下連雀5-2-5 特別養護老人ホーム弘済園1階	牟礼、北野 新川2~3丁目
② 井の頭地域包括支援センター ☎0422-44-7400	牟礼6-12-30 介護老人保健施設はなかいどう内	井の頭
井の頭地域福祉支援センター ☎0422-24-7335	井の頭2-32-30 井の頭コミュニティセンター新館内	
③ 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635	下連雀8-3-6 野村病院内	下連雀5~9丁目 上連雀6~9丁目 野崎1丁目
④ 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500	下連雀4-2-8 介護老人保健施設太郎内	下連雀1~4丁目 上連雀1~5丁目
⑤ 西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536	深大寺2-29-13 高齢者センターけやき苑内	井口、深大寺 野崎2~4丁目
⑥ 大沢地域包括支援センター ☎0422-33-2287	大沢4-8-8 特別養護老人ホームどんぐり山内	大沢
⑦ 新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204	新川5-6-31 特別養護老人ホームみたか紫水園内	中原 新川1・4~6丁目

（出典：三鷹市 介護保険のしおり 令和3年度版）

主な業務内容

①総合相談支援業務

高齢者が抱える生活全般の悩みなど、各種相談を幅広く総合的に対応しています。

②介護予防ケアマネジメント業務

要支援1・2および事業対象者の方の介護予防ケアプランなど作成を行います。

③権利擁護業務

成年後見制度の活用促進、高齢者虐待の防止・早期発見や悪質商法の被害防止。

④包括的・継続的ケアマネジメント支援業務

医療・介護・福祉などの専門職や地域住民とのネットワークづくりを目指し、地域包括ケア会議の開催やケアマネジャー支援を行っています。

早い段階から包括にぜひアクセスを・・・！

介護が必要になった時に慌てないように、元気なうちから包括とつながって上手に活用して下さい。障がい者の方も65歳を過ぎると介護保険制度が優先されます。

他機関・多職種と連携し多面的（制度横断的）な援助を行っています。

複合化した課題に対して、行政機関や医療機関など多分野をつなぎ連携しながら取り組んでいます。アルコールなどの依存症やひきこもり、生活困窮や住まいなどの問題に対して制度を横断した連携を行っています。

（お問い合わせ先）

三鷹市三鷹駅周辺地域包括支援センター

電話：0422-76-4500

住所：三鷹市下連雀4-2-8 介護老人保健施設太郎内

*ご相談・ご意見、ご要望もお気軽にご連絡下さい。

[houkatsu.krt@mitsurukai.com](mailto:hokatsu.krt@mitsurukai.com)

相談がある方は当院4番相談窓口、入院中の方は病棟担当ソーシャルワーカーにもご相談ください。



次号は...

就労移行支援事業所
ウェルビー三鷹センター





催し物のご案内

オンラインです

精神障害者家族による家族自身のリカバリートーク

～私たちは何を体験したか～

開講日：2021年10月30日（土）

時間：13時～15時30分

受講方法：オンライン講習（Web会議システム「Zoom」を使用）

対象：一般市民

募集人数：50名（先着順・定員を超えた場合は抽選）

参加費：1000円

主催：埼玉県立大学

講師：秋山 美紀（看護学科教授） 林 裕栄（同教授） 森田 牧子（同准教授）

江口 のぞみ（同准教授） 北島 裕子（同助教） 小川 千恵子（同助教）

金野 倫子（共通教育科教授）

応募締め切り：2021年10月16日（土）

申込方法：埼玉県立大学ホームページ 応募フォーム

<https://business.form-mailer.jp/fms/976dee86151159>

お問い合わせ：公立大学法人 埼玉県立大学 地域産学連携センター 公開講座事務局

電話：048-973-4114 E-mail：edec@spu.ac.jp



詳細はホームページを
ご参照ください

統合失調症・摂食障害・パーソナリティ障害の家族会の皆様が、困難を抱えながらも、自分自身のリカバリーの人生を歩んでいる体験を発表します。一緒に考え、語り合しましょう。

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。

文化祭（11/6）は新型コロナウイルス感染症予防対策のため、院内で作品展示のみの開催となります。

編集後記：私の好きな季節がやってきました。暑すぎず、寒すぎず過ごしやすいですね。