soudanshitsu-dayori
相談室だより
令和５年３月６日発行 第427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ｾﾞｰｼｮﾝへの援助
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 https://www.inokashira-hp.or.jp

今月の相談室だよりの紙面

2ページ	湧水会について
3ページ	だよりんの情報広場 ～地域活動支援センター ロータス～
4ページ	地域の催しのお知らせ/自立支援医療制度・心身障害者医療費助成制度（マル障）についてご存知ですか？

当院で開催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)と対面同時開催

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。

日時：3月25（土）10:00～12:00
※毎月最終土曜日
テーマ：「私」らしく暮らす
～暮らしに役立つ福祉サービス～
（講師：精神保健福祉士）

内容：各回、講義と質疑 **定員**：各回、対面６名まで
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）で販売中（500円税込み）
今後の予定：４月はお休みです。
５月～開催予定。

【家族懇談会】 対面開催

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。
ご家族自身の気持ちを話したり、他のご家族の体験談を聞き、その中でご家族自身の気持ちを整理したり、つながりを感じていただければと思っています。

日時：3月25日（土）14:00～15:00
（13：45受付開始）※毎月最終土曜日
定員：10名まで

【家族セルフヘルプグループ かけはし】 対面開催

新型コロナウイルス感染症拡大状況により、中止となる場合があります。開催日前日に当院ホームページ「新着情報」をご確認いただくか、事前にお問い合わせください。

日時：3月11日（土）14:00～15:00
※毎月第２土曜日
内容：家族による家族のための相談例会です。
定員：10名まで

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（各回定員があります） 当院２号館１階４番相談受付窓口に来院、または電話で各担当までお申込みください。参加方法をご案内いたします。（☎0422-44-5331 代表）

【アルコール家族教育プログラム】
オンライン(Zoom)家族教育プログラム

アルコール依存症に関する医師と精神保健福祉士による講義をオンラインで月２回配信しています。

日時：3月４日（土）・18日（土）10:00～11:10
※毎月第１・第３土曜日
内容：第１週 アルコール依存症とその治療について（担当：医師）
第３週 アルコール依存症からの回復と社会資源（担当：精神保健福祉士）

対面家族教育プログラム

日時：3月25日（土）10:00～11:10
※毎月第４土曜日
内容「アルコール依存症と家族の対応」（担当：看護師）

【アルコール家族ミーティング】
オンライン(Zoom)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。

日時：3月４日（土）・18日（土）11:15～12:00
※毎月第１・第３土曜日

対面家族ミーティング

日時：3月25日（土）11:15～12:00
※毎月第４土曜日

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
参加方法：予約制 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または家族ミーティングの「参加方法」より予約フォームへアクセスしてください。）

ゆうすいかい

湧水会（アルコール依存症に関わる方の交流会）について

今回は、湧水会をご紹介します。新型コロナウイルス感染症の予防対策のため、現在は、外部の方をお招きすることができなくなりましたが、工夫をこらしながらも開催を継続している現在の様子をお伝え致します。

湧水会とは、当院のアルコール症センターが主催する「アルコール依存症に関わる方の交流会」です。春分の日と秋分の日の年に２回開催しています。入院中の患者さんと退院されたOB、OG、ご家族、スタッフが一同に集います。多いときには100名を超える参加がありました。回復したOB、OGの姿には、入院患者さんだけでなく、スタッフも大いに励まされてきました。

ところが、新型コロナウィルスが流行するようになってからは、以前のように集まることができなくなり、外部の方々には中止のご案内が続いています。それでもこの会の大切さ、重要さを感じるスタッフたちによって、今できることを模索し、アルコール依存症の各病棟やアルコールデイケア、それぞれの場所で実施しています。

湧水会季刊誌　第９８集

当日は、アルコール症センター長の挨拶に始まり、院長、アルコール副センター長、内科を担当されている副院長らからの動画メッセージ、アルコール症センターを担当しているスタッフからの一言メッセージを配信しています。その後は、回復されたOBやご家族からのメッセージを同じく動画で流し、最後は参加者から一言ずつコメントをいただいています。

湧水会に合わせて、毎回季刊誌も作成しています。入院患者さん、OB、OG、スタッフが体験談や素直な気持を綴っており、読み応えがあります。

回復の過程を辿っている自分と似たモデルの存在は、ご自分の回復をイメージし具体的に取り組んでいく上でとても重要だと感じています。その点で、当院で入院経験がある方が回復している姿を、入院中の方が間近に感じることができる湧水会は、他に代えがたいものだと思います。

次回の湧水会は３月21日の春分の日に各病棟（アルコールデイケアは別日で実施）で開催されます。あらためて聞く回復された方やご家族の話は、どれも壮絶ですが、同時に回復の希望も伝えてくれます。アルコール依存症の回復の過程は簡単なものではありませんが、必ず回復するタイミングはあると、湧水会を通じて教えて頂いています。

今回は新しい取り組みとして、アルコール外来にメッセージカードを置き、自由に記載をしていただきました。外部の方に参加していただけないのは大変残念ですが、今後も、形は変えつつも大切なこの場を守り、継続していきたいと思います。以前のように誰もが参加できるようになったときには、ぜひ一緒に回復を分かち合いたいと思います。

相談室　中村

だよりんの情報広場

今年度は、当院に地域移行支援で関わってくださっている、地域のさまざまな事業所のご紹介をしていきます。

今月は、江東区の地域活動支援センター「ロータス」の萩原様にご寄稿いただきました。

① 施設の概要

ロータスは、都営新宿線「大島駅」A1 出口から徒歩１分のところにあります。ロータスでは、言葉にはつくしがたい大変な毎日をおくっている心の病のある方たちが、悩みを自分ひとりで抱え込んでしまわないよう個別相談や各種支援などを行います。「心」の通い合った利用者のための地域活動支援センターを目指しています。

ロータス外観

② 対象者や対象地域、利用方法

利用対象者は、江東区民の方になります。不安を抱えながらも退院を希望される方や、何か聞いてみたい方は、病院スタッフの方に相談してみてください。地域で安心して生活できるようにお手伝いいたします。

③ 地域移行支援における井之頭病院との関わり

2018 年から地域移行支援で関わらせていただいています。現在も２名の患者さんに地域移行支援を行っています。病院スタッフさんと連携が取りやすく地域移行支援が進めやすい病院だと思います。

利用者が描いたイラスト

④ 貴施設の地域移行支援事業の取り組みにおける特徴

ご本人がどのような生活を希望しているのか話を聴き、その実現に向けて病院の主治医・ソーシャルワーカー・関連機関の担当者と連携を密にしています。ご本人に適したグループホームの宿泊体験を通して、退院後の生活イメージを掴んでもらえるように努めています。

⑤ 地域移行支援のやりがい

長い間、病院で過ごして来た方が、地域で生活していくには多くの不安を抱えていると思います。そのような方が、地域での生活を一歩踏み出し、困ったときに相談したり、笑顔で語り合ったりする姿を見たとき、やりがいを感じます。

⑥ 相談室だよりの読者にひと言

最後まで御覧くださりありがとうございました。地域移行支援を通して、地域で自分らしい生活を取り戻せるように、ロータスでお手伝いできれば幸いです。

次号は…

はらからの家福祉会

催し物のお知らせ

ハーモニー講座　「安心して絶望できる人生」～べてるの家の歩みと当事者研究～

【日時】2023年３月11日（土）14時～16時

【講師】向谷地　生良氏　社会福祉法人浦河べてるの家理事長

北海道医療大学大学院学部・先端研究推進センター特任教授

【申込】事前申込・参加費無料・申込締切３月９日（木）17時　※参加希望の方はお急ぎください！

【参加方法】オンライン（Zoom）、または会場にて視聴（フレンドリー2階会議室）

【申込方法】メールにて必要事項をご記入の上、お申込みください。※メールが難しい場合は電話でも可能です

①参加方法（Zoom か会場）②氏名　③電話番号　④ご住所　⑤ご所属（当事者・家族・市民・支援者等）

【お問合せ先】地域活動支援センターハーモニー（東京都西東京市田無町4-17-14　フレンドリー2階）

メールアドレス（申込用）：harmony.kouza@gmail.com　電話：042-452-2773

市民こころの健康支援事業　第31回テーマ講座「自殺対策講座」

「上手なこころの守り方」～身に付けておきたいストレスコントロールの知恵～

【日時】2023年３月19日（日）14時～16時

【講師】鎌田　敏氏　こころ元気研究所所長、㈱エンパワーコミュニケーション代表取締役

【会場】武蔵野商工会館４階　ゼロワンホール　【定員】60名（要事前申し込み）/手話通訳あり

【WEBによる動画配信ご希望の方】配信期間：2023年４月13日（木）～５月14日（日）17時まで

【お申込み/お問合せ】ライフサポートMEW　FAX：0422-36-3700

電話：0422-36-3830　※水日祝を除く　10時～16時30分

【申込期間】会場参加　2023年２月２日（木）～３月17日（金）16時30分まで

動画配信　2023年２月２日（木）～５月13日（土）13時まで

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　３月です！まだまだ寒い日がありますが、春の気配を探していきたいと思います。　（馬）

❁次号の発行予定日は　４月５日です❁

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