

## 今月の相談室だよりの紙面

2 ページ	家族支援プログラム つながろう家族のための「わわわ会」と「家族懇談会」のご案内
3 ページ	だよりんの情報広場 院内スタッフ紹介 第1回～作業療法士～
4 ページ	催し物のご案内 自立支援医療制度・心身障害者医療費助成制度（マル障）のご案内



### 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：6月24(土) 10:00～12:00

※毎月最終土曜日

テーマ：お薬の理解 『お薬の効果と副作用』

講師：当院薬剤師

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：7月29日(土) 10:00～12:00

『本人への接し方の工夫

～みんなが元気に暮らせるように～

\*予約受付は、前日の16時まで。

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：6月3日(土)・17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：6月24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)

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。)

#### 【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：6月24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

家族による家族のための相談例会です。

ご予約の上、ご来院ください。

日時：6月10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

#### 【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：6月3日(土)・17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：6月24日(土) 11:15～12:00

※毎月第4土曜日



## つながろう家族のための「わわわ会」と「家族懇談会」のご案内



### つながろう 家族のための「わわわ会」

わわわ会は、当院で開催しているご家族を対象としたプログラムのひとつです。特徴は、病気や治療についての知識や情報を得て、ご家族同士で交流をもちストレスの増大や孤立を防ぐことができるという、根拠のあるプログラムをもとに作られている点です。このプログラムは、精神疾患以外の疾患（がんや糖尿病等）にも導入されています。

さて、当院のわわわ会は、つながりの輪、和やかな気持ちの和、私を大切に、という意味が込められています。わわわ会のプログラムは全5回（表1）で、どの回からでも、何回でも参加していただけます。5月～9月、11月～3月の年2回開催しています。各プログラムの講師は当院スタッフが担当します。ご参加の方法は、対面とオンラインのどちらかを選択していただいております。対面の参加については、感染対策上、人数制限を設けておりますが、多くの方にご参加いただきたいと思っております。是非、ご参加をお待ちしております。（大塚）

（表1 わわわ会プログラム）

①病気の理解「統合失調症ってどんな病気？」	担当：当院医師
②薬の理解「お薬の効果と副作用」	担当：当院看護師
③本人への接し方の工夫～みなが元気で暮らせるように～	担当：当院看護師
④薬以外の治療「いっしょに歩むリハビリテーション」	担当：当院デイケア、作業療法部スタッフ
⑤「わたし」らしく暮らす～暮らしに役立つ福祉サービスの利用～	担当：当院精神保健福祉士

### 家族懇談会

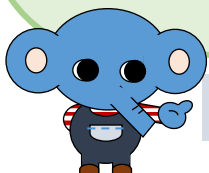
家族懇談会は、新型コロナウイルスの流行状況を鑑みながら、昨年7月より対面（ご来院）での実施を再開いたしました。

対面での開催ということもあり、新型コロナウイルスの感染対策を実施した上での再開となりましたが、オンラインでの開催と比較して、より多くのご家族に参加していただくことができました。

家族懇談会ではご家族から、「本人のことばかりではなく、家族自身が趣味などを持って息抜きをすることは大切」「それぞれの家族で立場が違ったりはするけど、悩みや不安なことは同じだなと思う」といったお話しがあり、家族という同じ立場だからこそ共感できること、わかちあうことができる悩みや不安があるということを改めて感じました。

忙しい日常から少し離れ、ご家族自身が抱える悩みや気持ちを言葉にし、振り返る場になれば、と思っております。また、それをご家族同士でわかち合える場として、是非、家族懇談会をご活用いただければと思います。

ご家族自身の回復のために、家族懇談会がそのヒントを得られる機会のひとつとなれるよう、今後も安心して参加いただける場を作っていきますので、お気軽にご参加ください！（前田）



ご参加方法や、開催時間等は1面でご確認ください。ご参加、お待ちしております



井之頭病院には様々なスタッフが働いています。「このスタッフにはどんな相談ができるのだろうか」と思ったことはありませんか？今月号から院内のスタッフを紹介させていただきます。第1回目は作業療法士（OT）さんです♪

## 作業療法士（OT）ってなんですか？

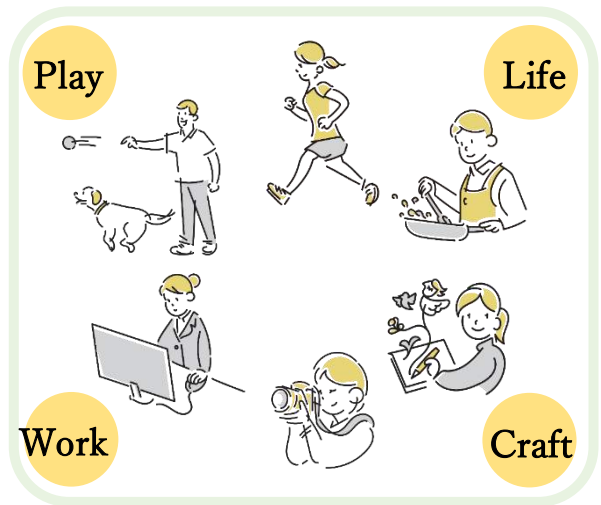
作業療法士はリハビリテーションが必要となった方に対して、その方の状態に合わせた治療や援助、指導を行う職種です。また自分に合った生活を組み立てるために、自立に向けた支援も行います。作業療法は病気や障害、年齢に関係なく日常生活に手助けを必要とするすべての方に、「作業」を通して、人と社会のつながりを作ります。



## “作業”ってなんのこと？ 作業療法士はどこにいるんですか？

作業療法の考え方は新しいものではありません。古代、中国やギリシャ・ローマの時代から人は運動や遊びや仕事といった作業をすることで心と体が元気になることを知っていました。18世紀になりフランスの医師が心の病気を治すために作業を用いたのが作業療法の始まりと言われています。作業とは生活にかかわる活動のすべてです。いつも何気なく行っていることが、病気やケガなどで難しくなったとき、生活の動作一つひとつの大切さに多くの人が気が付きます。食べること、お風呂に入ること、トイレに行くこと、着替えること、毎日の仕事、趣味の活動、料理や洗濯…。簡単に見える動作も、実は心と体のいろいろな働きが組み合わさってできています。作業療法士はこの複雑な働きを“基本的動作、応用的動作、社会適応”という3つの枠組みで見立てて、リハビリテーションのプログラムを作ります。

作業療法士は国に認められているリハビリテーションの専門職で、その活動は、医療、介護、福祉をはじめ、保健、教育、労働、司法などにも広がり、治療だけでなく、予防的な働きかけや社会復帰の手助け、学校での教育支援など、幅広く活躍しています。現在は全国に10万人の作業療法士がおり、精神障害領域では約5000名が勤務しています。



## ここ（井之頭病院）では何をしてるの？

当院には18名勤務しており、入院中は主に病気の回復や退院に向けた支援を行っています。具体例として、急性期病棟での様子を見てみましょう。入院して落ち着き始めたころに“自信の回復”や“人と交流する練習”として作業療法は行われます。退院後の生活イメージを共有したうえで、今後の目標設定ができると効果的に治療が行えます。しかし「何もしたくない」と話される方も少なくありません。そこで退院後のイメージを持ってもらう前に“今の生活に目を向けてもらうこと”を出発点とする場合もあります。プログラムでは運動や創作活動など比較的取り組みやすい活動を用意しています。はじめは活動ができなくてもプログラムに顔を出せることが大切です。「少しできるかも」とか「前より良くなってきた気がする」などの実感を大切に、徐々にステップアップを目指します。また退院後は、デイケアで地域生活を支える援助を行っています。自立した生活をする練習や、自分にあった生活を組み立てるために、作業療法士を含む様々な支援者がチームとなり日常生活の援助や運動、趣味活動を通して多様な支援を行っています。

作業療法士は様々な支援者と協働しながら「作業」を通して人と社会の繋がりを作ることを目指しています。どんなことができるようになりたいか、できる必要があるか、何が期待されているかは1人ひとり違います。1人ひとりの豊かな生活に役立つため、これからもより良いあり方を追い求めながら取り組んで参ります。



## ～催し物のご案内～

### 「愛のふれあいコンサート」 ※入場無料・事前予約制

主催：社会福祉法人巣立ち会

後援：調布市・調布市社会福祉協議会・玉の肌石鯨・ミヨシ石鯨株式会社

日時：2023年6月16日（金） 開場 18:00 ・ 開演 18:30

場所：調布市文化会館たづくり くすのきホール（文化会館たづくり2階）

東京都調布市小島町 2-33-1（定員：506人）

出演：安田 正昭(ピアノ)…バッハ作曲/ゴルトベルク変奏曲

ボーマン・ベアンテ(チェロ)…バッハ作曲/アリア、シューベルト作曲/アルペジオネソナタ、

サン・サーンス作曲/白鳥、その他

(ピアノ伴奏：ボーマン・ルリ子)

※チケットの発行はありません。必ず下記宛にFAXかメールにてお申し込みください。

※座席数（自由席）には限りがございますので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。また、当日会場にチャリティーボックスを用意しています。

#### ▼申し込み先

E-mail : [sudachi-kaze@sudachikai.eco.to](mailto:sudachi-kaze@sudachikai.eco.to) FAX : 0422-39-7781

▼詳細は社会福祉法人巣立ち会ホームページをご確認ください (<https://sudachikai.eco.to>)。案内（フライヤー）が確認できるほか、フライヤー裏面に申込書がございます。



## 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年に一度診断書の提出が必要になります。当院での診断書料金は5,500円(税込み)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：6月号から相談室だより担当になります。よろしくお願いします♪(み)

次号は7月5日  
発行予定です



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

