

Soudanshitsu-dayori 相談室だより

令和5年10月5日発行 第434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 <https://www.inokashira-hp.or.jp>

当院を利用されているご家族向けの催し

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ことがあるご家族

注意: 当日は感染症対策のため、マスクの着用・手指消毒・検温等にご協力をお願いします。

当日37℃以上の発熱がある場合にはご参加いただけません。

要予約 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)



お待ちしております

【つながろう 家族のための わわわ会】

オンライン(ZOOM)と対面

要予約

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。

前日16時までにご予約ください。*10月はお休みです

日時: 11/25(土) 10:00~12:00 原則毎月最終土曜日

テーマ: 病気の理解『統合失調症って何?』

講師: 当院医師

内容: 各回、講義と質疑 定員: 各回、対面14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(500円税込み)

次回の予定: 12/23(土) *12月は第4土曜日です

テーマ: お薬の理解『お薬の効果と副作用』

講師: 当院薬剤師



【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。

要予約

日時: 10/14(土) 14:00~15:30 毎月第2土曜日

定員: 14名まで

【家族懇談会】 対面開催

要予約

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。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: 10/28(土) 14:00~15:30

(13:45受付開始) ※原則毎月最終土曜日

定員: 12名まで



要予約

【認知症家族会】 対面開催

日時: 10/21(土) 10:00~11:30 偶数月 第3土曜日

内容: ご家族に認知症の方がいらっしゃる方々が集い、気持ちを話したり、情報交換を行う場です。

費用: 無料 場所: 1号館1階 喫茶「いこい」(1号館に入る前のガラス張りのお部屋です)

お申込み・問い合わせ: 入院されている病棟の副師長、または外来副師長。お申込みの上直接会場へお越し下さい。

アルコール依存症関連

【アルコール家族教育プログラム】 対面開催

ご本人の回復に役立つ、アルコール依存症に関する講義です。講義内容によって、医師・精神保健福祉士・看護師等が講師を務めます。 毎月第1~第4土曜日 10:00~1時間程度

10/7(土) アルコール依存症とその治療について(担当: 医師)

10/14(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当: 看護師)

10/21(土) 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)

10/28(土) アルコール依存症と家族の対応(担当: 看護師等)

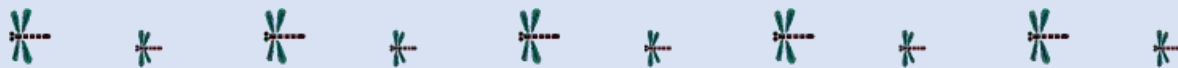
アルコール依存症関連プログラムは、すべて対面開催。予約不要。直接、当院3号館1階 アルコールデイケアホールへお越しください。

【アルコール家族ミーティング】 対面開催

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中で癒されることを実感していただいています。

毎月第1~第4土曜日 11:15~1時間程度 10/7(土)・10/14(土)・10/21(土)・10/28(土)





10月10日は世界メンタルヘルスデーです

世界メンタルヘルスデーは、世界精神保健連盟が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。その後、世界保健機関(WHO)も協賛し、正式な国際デー(国際記念日)とされています。

2023年は、10代から20代の「こころの健康」をテーマに、「こころの健康、メンタルヘルスって何だろう?」「誰にでも、こころの不調が起こる可能性があること」「こころの不調のサインとは何か」について、世界メンタルヘルスデーを通じ考えていきます。

特設サイト「世界メンタルヘルスデー2023～つながる、どこでも、だれにでも～」が公開されています。詳細やイベント情報については、「世界メンタルヘルスデー」と検索しご確認ください。

『世界メンタルヘルスデーJAPAN2023 特設サイト』 https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/

今月号の相談室だよりでは、メンタルヘルスに関係する本を紹介させていただきます。



『悲しいけど、青空の日 親がこころの病気になった子どもたちへ』

著者:シュリン・ホーマイヤー 訳者:田野中 恭子

発行:株式会社サウンズブック社 発行年:2020年6月



精神疾患をもつ母とその娘の生活を通して、子どもの生活や気持ちに加えて、精神疾患についてや疾患等から起こる困りごとにどのように対応したらよいかを、分かりやすく説明している本です。

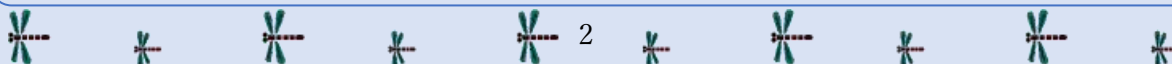
この本の主人公である9歳の女の子モナは、「精神疾患をもつ」お母さんと二人で暮らしています。モナはお母さんと一緒に遊ぶのが大好きで、お母さんと一緒にいて嬉しいなと思います。そんな日をモナは「青空の日」と呼んでいます。けれど「悲しい日」もやってきます…。その後のモナとお母さんの暮らしについてはご一読いただけたらと思うのですが、中でも印象に残った場面を紹介させていただきます。

モナは学校の先生に、お母さんのことや「悲しい日」のことを勇気をふりしぼって話します。すると学校の先生は「ママの調子が悪くなるのはあなたのせいではないのよ。だからモナ、あなたはみんなと同じように楽しく生きていいのよ。そうしたら『悲しい日』を『悲しいけど、青空の日』にすることができるでしょう?」と伝えます。家族の誰かが病気になると、本人や家族の生活は大きく変化し、そのことを責めてしまうこともあるかもしれません。この言葉は、病気になったのは誰のせいでもない、調子がわるくなるのも誰のせいでもなく、自分自身の気持ちを大切に、楽しく生活していいということがよく分かる言葉だと感じました。

モナの物語を通して、「精神疾患の親をもつ」子どもたちにとっては、自分はどう振舞えばいいのか、誰に相談すればいいのかを知ることができます。周囲の人たちにとっては、子どもたちの気持ちを知る一助になったり、そうした子どもたちと会話をするきっかけになったり、子どもたちからの質問に答えるための助けとなる本です。子どもの支援に携わっている方にはもちろん、それ以外の方にもぜひ読んでいただきたい1冊です。(こん)

「精神疾患の親をもつ」子どもに関する書籍はその他にも、プルサルハ 著『家族のこころの病気を子どもに伝える絵本』全4巻(ゆまに書房)、中村ユキ 著『わが家の母はビョーキです』(サンマーク出版)などがあります。

ご紹介させていただきました書籍は精神疾患についても分かりやすく解説されており、メンタルヘルスについて知り、考えるきっかけにもなる1冊です。





当院のデイケア・アルコールデイケアをご利用されている方々に、日々の生活を送る上での様々な工夫についてお話を聞かせていただきました。今月号では、1週間をどのように過ごされているのかお聞きしましたのでご紹介させていただきます♪

第1弾 テーマ『1週間のスケジュール、お休みの日の過ごし方』

Aさん、Bさん、Cさん(デイケア利用中)

【Aさん】平日はデイナイトケアに参加されている。デイナイトケアで1日2食バランスの良い食事を摂れています。

【Bさん】自由に行っているよりも予定が詰まっている方が向いているとのこと。作業所のご飯がおいしいそうです！

月	火	水	木	金	土	日
10時～ 訪問看護	← デイナイトケア →				土日は趣味を楽しんだり友人と会ったりします。	
作業所	作業所	AM 作業所 PM 訪問看護	作業所	デイナイト ケア	ゴロゴロしたりスーパーで買い物をします。	
デイケア	訪問看護 金銭管理で 1週間分のお金を貰う日	お休み	デイケア 健康管理のためプールへ行く	デイケア	お休み 友人が家に遊びに来ることもあります。	



【Cさん】健康のためにプールに通われている。障害者手帳で利用料が無料になるそうです。

Dさん、Eさん、Fさん(アルコールデイケア利用中)

【Dさん】水曜日や土日は撮り溜めたビデオを見たり、のんびり過ごされている。訪問看護の看護師さんと話するのがストレス解消になるそうです。

【Eさん】アルコールデイケアに来るまでは大変だけど、安心すると話されていました。

月	火	水	木	金	土	日
PM 訪問看護	アルコール デイケア	家事 買い物(まとめ買い)	アルコール 外来 アルコール デイケア	アルコール デイケア	家事 買い物(まとめ買い)	休み
← 6:00 起床 アルコールデイケア 21:30 就寝 →				← 8:00 起床 外出はしない、ストレッチ 21:00 就寝 →		
アルコール デイケア	仕事	アルコール デイケア	アルコール デイケア (仕事がある日は仕事)	アルコール デイケア	孫に会いに行ったり、植木を切ったりします。	キャンプや旅行に行くこともあります。

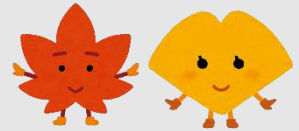
【Fさん】アルコールデイケアに通ううちに顔見知りが増え、利用者さんや職員からの後押しが助かっていると話されていました。自転車で通い体力が付いたそうです。

次号でも引き続きインタビューでお伺いした生活の工夫をご紹介します。テーマはお楽しみに！



催し物のご案内

リハビリ全国フォーラム 2023



「私たちのウェルビーイングを共に創る」

リハビリ全国フォーラムは、当事者・家族・精神保健医療福祉関係者・市民などが、立場の違いを超えて全国から集い、活発な議論を行う場となっています。第15回目となる今回のテーマは「私たちのウェルビーイングを共に創る」です。「ウェルビーイング (well-being)」は「身体的・精神的・社会的に満たされた状態」などと説明されることが多く、近年様々な場面で頻繁に使われるようになりつつあります。

今回のフォーラムでは、「ウェルビーイング」について、リハビリ全国フォーラムならではの多様な視点から、お互いを尊重しつつ、共に考え、創造していくことができると考えております。(リハビリ全国フォーラム 2023 メインHP より抜粋)

日時：2023年10月28日(土)～29日(日)

会場：帝京平成大学 池袋キャンパス (プログラムの一部はオンライン参加可能)

主催：認定NPO法人 地域精神保健福祉機構 (コンボ)

申込方法：専用ウェブサイトかファックスでの受付 (電話、Eメールでの申込不可)

申込締切：10月16日(月)

○会場参加 (定員600名先着順) とオンライン参加の、どちらかの方法で参加いただくことができます。プログラム詳細、参加費はコンボWEBサイトをご確認ください。

リハビリ全国フォーラム2023



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)。更新の手続きもお忘れなく！

※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：秋ですね。食欲の秋を満喫しすぎて、体が重くなってきた今日この頃です。(嶋) 次号は11/6発行予定



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」→ 相談室だよりの「ダウンロード」をクリック

