

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、誠実を込めた奉仕
 3. 社会復帰促進とノーマライゼーションへの援助

第447号 令和6年11月5日発行

発行:井之頭病院相談室/三鷹市上連雀 4-14-1/0422-44-5331(代) / URL <https://www.inokashira-hp.or.jp>

今月の紙面

- 2ページ 湧水会のご報告
- 3ページ 当院デイケアからも出品しています アール・ブリュットみたか 2024 開催のお知らせ
- 4ページ アルコール関連問題啓発週間について/自立支援医療・マル障のご案内



ご家族向けの催し

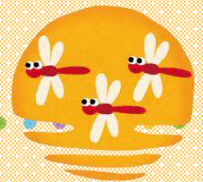
●37度以上の発熱がある場合は、参加をご遠慮いただいております。

- ※1 予約・問合せ：2号館1階 4番相談受付窓口に来院、または各担当者に電話（☎0422-44-5331 代表）※
- ※2 予約・問合せ：2号館1階 5番外来窓口に来院、または電話（☎0422-44-5331 代表）

つながろう 家族のための わわわ会 要予約 ※1 オンライン（Zoom）と対面開催（対面は14名まで）
 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学び合う場です。1クール5回シリーズ。講義と質疑。原則最終土曜日に開催。予約は前日16時まで。当院受診歴がある方のご家族・相談歴があるご家族が対象。
 11/30(土)10:00~12:00 病気の理解「統合失調症ってどんな病気？」 講師:医師
 費用：無料 テキスト（5回分）をご希望の方は、2号館1階4番相談窓口で販売（税込500円）

家族懇談会 要予約 ※1 当院受診歴がある方のご家族・相談歴があるご家族が対象です。
 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ます。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いて、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います。
 11/30(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 費用：無料

家族セルフヘルプグループ かけはし 要予約 ※1 当院受診歴がある方のご家族・相談歴があるご家族対象。
 家族による家族のための相談例会です。※毎月第2土曜日
 11/9(土)14:00~15:30 (13:45 受付開始) 定員：14名まで 費用：無料
 ※かけはしはR7年3月で終了となります。



認知症家族会 要予約 ※2 当院受診歴がある方のご家族・相談歴があるご家族が対象です。
 12/21(土)10:00~11:30 ※偶数月の第3土曜日 認知症の方との付き合い方に関するプログラムと懇談。
 費用：無料 場所：1号館1階 喫茶「憩」（1号館に入る前のガラス張りのお部屋です）

アルコール家族教育プログラム 予約不要 当院受診・相談歴がなくても可。アルコール依存症に関する講義。
 毎月第1~第4土曜日 10:00~11:20 費用：無料 場所：3号館1階、アルコールデイケアホールにて
 11/9(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当:看護師) →※この日のみ、場所は **喫茶「憩」**です。
 11/16(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)
 11/30(土) アルコール依存症と家族の対応(担当:看護師等)
 12/7(土) アルコール依存症とその治療について(担当:医師)

11/23(土・祝)はお休みです

アルコール家族ミーティング 予約不要 当院受診・相談歴がなくても可。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が目的。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おります。
 11/9(土)・11/16(土)・11/30(土)・12/7(土) 11:30~12:30 毎月第1~第4土曜日
 費用：無料 場所：3号館1階、アルコールデイケアホールにて
 (11/9(土)のみ、場所は **喫茶「憩」**です)

11/23(土・祝)はお休みです



～湧水会のご報告～

湧水会は、井之頭病院のアルコール依存症治療病棟を退院された方やそのご家族、入院患者さん、当院のアルコール依存症医療に携わっているスタッフ、その他関係者が集まる年 2 回の「同窓会」として、平成 3 年 3 月から開催されてきました。

新型コロナウイルス感染症のまん延を受け、令和 2 年 3 月の湧水会は中止となりましたが、令和 2 年 9 月からは、各病棟単位で入院患者さんとアルコール症センタースタッフで湧水会を開催し、外部からビデオメッセージをいただいて上映してきました。また、令和 6 年、今年の春分の日には、当院アルコールデイケアの利用者と当院OBや外部関係者の方々が 2 号館デイケア室に集まり、各病棟とオンラインでつないで湧水会を開催しました。

4 年ぶりに全面対面開催となった今回の湧水会について、アルコール依存症治療病棟（3-2 病棟）を担当している、村越ソーシャルワーカーに報告をお願いしました♪

去る 9 月 22 日、湧水会が久しぶりの対面で開催されました。

当日は当院入院・外来通院中の方、アルコールデイケアのメンバー、三鷹断酒会や京王断酒会いばしょ、リビングハウスマムといった普段から当院からお世話になっている外部の方々まで総勢 96 名の方にご参加いただきました。2 名の当事者・ご家族からの体験発表に加え、一言メッセージではご参加された皆さまからの思いのこもったメッセージに温かい気持ちになりました。

わたし自身はアルコール病棟を担当となり、はじめて湧水会に参加しました。日々の業務を通じて、アルコール依存症からの回復には他者とのかかわりが大きな力になるということを実感しています。人生はいいことばかりではなく、時につらいことやうまくいかないこともありますし、時に他者とのかかわりで傷つくことが誰しもあると思います。

しかし、当事者のメッセージや自助グループのつながりもまた、他者とのかかわりを通して癒やされたり、自分自身を理解することにつながっていることが回復に欠かせないものだと感じています。そういうなかで湧水会というのは、ご本人・ご家族・支援者が顔を合わせて回復の過程を喜び、またスタッフも力をもらえる、人と人をつなぎ力になっていく会だということを実感できました。

コロナ禍を経て、こうして対面でお互いの力を高めあえる機会が再開できたことを嬉しく思うと同時に、わたし自身も湧水会でいただいた力をアルコール依存症のご本人・ご家族・支援者の方との連携に活かし、回復のお手伝いを微力ながら続けていきたいと思っております。

（相談室 村越）



当院のデイケア・アルコールデイケアからも出品しています



ART BRUT MITAKA 2024

アール・ブリュットみたか 2024

令和6年11月20日(水)~24日(日)

入場無料

「アール・ブリュットみたか 2024」というアートイベントが、令和6年11月20日(水)~24日(日)に三鷹市美術ギャラリーなどの会場において開催されます。令和4年から三鷹市内在住の障がいのある方のアート作品展として実施されていましたが、『令和6年度からは共生社会の推進と多様な芸術の文化に触れられる機会の提供を行うため、三鷹市および三鷹市スポーツと文化財団主催のイベントとして実施』されることになり、今回当院のデイケアにも主催者から実行委員などの派遣依頼をいただき、協力させていただくことになりました。

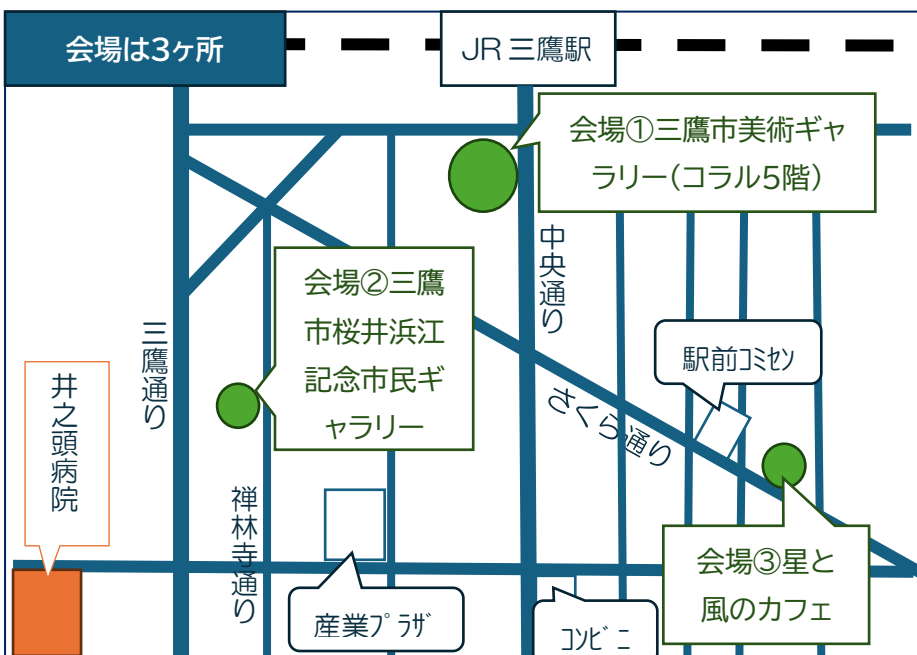


アール・ブリュットとは、フランス人の画家ジャン・デュビュッフェにより創出された概念で、ブリュットは「磨かれていない」、「(加工されていない)生(き)のままの」という意味で、「生(き)の芸術」と表されています。時に国内では、アール・ブリュットを障がい者による美術と理解されてしまうことがありますが、障がいの有無に関わらず、正規の美術教育を受けずとも、社会的な影響を受けず独自の表現方法で、内面から湧き上がる衝動により生み出される芸術として捉えられています。



当院デイケアでは、活動の中で、絵画、陶芸、絵手紙など美術・芸術に関連するプログラムを実施しており、今回から多くの作品を応募させていただくことになりました。そろそろ入選の結果が届くと思いますが、楽しみに待っているところです。秋も深まる頃、唯一無二の輝きを放つ作品たちを鑑賞しに足を運んでみてはいかがでしょうか。

[R6.10.9 デイケア部副部長 鈴木慎治]



開催時間

11/20 (水)

13:00~18:00

11/21 (木)~23 (土)

10:30~18:00

11/24 (日)

10:30~16:00



11月10日～11月16日は「アルコール関連問題啓発週間」です

アルコール関連問題啓発週間とは？

毎年、11月10日から16日は「アルコール関連問題啓発週間」です。
厚生労働省、内閣府、法務省、国税庁、文部科学省、警察庁、国土交通省では、この週間に合わせて様々な普及啓発活動が行われています。
令和6年のポスターは下記 URL からご覧いただけます。
URL：<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001311290.pdf>



市民啓発のための「アルコールウォッチ」とは？

健康に配慮した飲酒や飲酒後の行動を考えるよう、純アルコール量とアルコール分解時間を把握するための Web ツールが厚生労働省よりリリースされました。

飲酒したお酒の種類と量を選択すると、自動で飲んだ純アルコール量と飲み終わてからのアルコール分解時間が計算されます。

また、いろいろな疾病の発症リスクが上がる飲酒量（純アルコール量）も掲載されています。

下記 URL、二次元コードより無料で利用ができます。

URL：<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacht/>

二次元コード：



アルコールによる健康被害が少しでも減らせるといいね！



自立支援医療制度をご存じですか？

「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）をご存じですか？

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）。期限があるので更新をお忘れなく！

※ 所得が基準額を超える方、生活保護受給中の方、65歳までにマル障の申請をしなかった方は対象外です。

編集後記：寒くなってきて衣替えの季節ですね。断捨離のしすぎで服が全然ないのでかなり困っています。（まつ）



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「各部紹介」→「相談室」→「相談室だよりの」



今回の発行は12月5日です🎵

