



第448号 令和6年12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	文化祭のご報告
3ページ	井之頭病院自衛消防隊と自衛消防訓練審査会/新人 SATO の成長日記③
4ページ	当院の年末年始の予定/自立支援医療制度・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。
 12/21(土)10:00~12:00 薬の理解「お薬の効果と副作用」講師:薬剤師
 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）

12月は第3土曜日です

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。
 12/21(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

12月は第3土曜日です

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
 12/14(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
 12/7(土) アルコール依存とその治療について(担当:医師)
 12/14(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当:看護師)
 12/21(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)
 12/28(土) アルコール依存症と家族の対応(担当:看護師等)
 1/4(土) アルコール依存とその治療について(担当:医師)



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。
 12/7(土)・12/14(土)・12/21(土)・12/28(土)・1/4(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

文化祭が開催されました



11月9日に文化祭が開催されました。入院中の方が約340名、当院デイケアメンバーが約80名、そして地域の皆さまにもたくさんの方にご来場いただきました。

今年も作品の展示販売と模擬店の出店がおこなわれました。当院の作業療法室・デイケア・アルコールデイケアで制作された革工芸や陶芸作品などの展示と販売、午後からの模擬店では、たこ焼き・豚汁・ラムネなどが販売され、たくさんの方で賑わう様子がありました。

ここでは当日の様子をお伝えするとともに、相談室が毎年出店している『ぷらっと相談室』の様子について報告したいと思います！



作品展示販売

当院の作業療法室・デイケア・アルコールデイケアのプログラムで制作された作品がたくさん並んでいました。手の込んだステキな作品ばかりでした。



職員作品展示「ある田舎町の風景」

職員の作品を展示するコーナーもありました。こちらは、とある職員が制作したジオラマ作品です。

ヨーロッパの街並みをイメージして制作し、鉄道模型はNゲージという1/150サイズのものだそうです。車両が動くのも驚きでした。時間を忘れて見入ってしまいました。



ぷらっと相談室

相談室からは、ぷらっと相談室を出店しました。ぷらっと相談室は、精神疾患の正しい知識の普及啓発や地域生活を安心して過ごせるための社会資源の情報提供をおこなっています。

当日は展示・配布した資料の内容に関することから、井之頭病院での治療や地域生活で使えるサービスについてまで幅広い内容のご質問をいただき、来場された皆さまとの交流の機会を持つことができました。ありがとうございました！

井之頭病院自衛消防隊と自衛消防訓練審査会について



井之頭病院に限られたことではありませんが、病院職員は病院で火災が発生した時に三鷹消防署の消防隊が到着するまでの間、必要な初期消火、通報連絡、避難誘導などの対応活動をおこない、消防隊が到着した時には、それまでの状況を報告し、その後は消防隊の指示に従い行動することが求められています。

そのような活動を少しでも円滑におこなうためには、あらかじめ組織的な訓練を実施し、火災に備える必要があります。井之頭病院では年2回の自衛消防訓練を実施していますが、その他に三鷹市が主催する自衛消防訓練審査会に参加しています。自衛消防訓練審査会は自衛消防の活動能力及び防火意識の向上を目的として、毎年、実施されています。

自衛消防訓練審査会に井之頭病院がいつから参加していたかは定かではありませんが、少なくとも30年以上前から参加しています。隊の構成は、男子自衛消防隊として3名で1隊、女子自衛消防隊として3名で1隊、計6名の2隊です。過去には男子自衛消防隊、女子自衛消防隊ともに優勝したこともあります。

審査会の練習を通じて、自衛消防の技量や意識が高まることは勿論ですが、強い一体感が生まれるのも自衛消防訓練審査会のよいところです。今年度も例年に劣らない自衛消防隊を編成できたと感じています。



[R6.11.5 事務部長 柘田右文]



自衛消防隊員を務めてきました！

新人 SATO の成長日記③



入職をしてからあっという間に半年以上経ちました。その間普段の業務以外のことに参加をすることもありました。自衛消防訓練審査会はその参加したイベントの一つになります。自衛消防訓練審査会は11月7日にありました。その審査会の日に向けて、各隊が消防署で練習を行います。私たち井之頭病院自衛消防隊は、10月に6回消防署に行き、練習を行いました。それに加えて、井之頭病院で自主練も行いました。消防署での練習は、消防士さんが教えてくださいます。練習では、消防士としての基本的な「右向け右」や「回れ右」などの動作の仕方を学ぶところから始まります。また、駆け足のやり方まで消防士流のやり方を学びました。手はベルトの位置あたりまでしか上げず、腕を振らない駆け足のやり方でした。また、ひとつひとつの動作をキビキビとやらなければなりません。普段そのように行動をしていないので、まったく慣れなかったです。審査会は、火災報知設備が鳴るところから始まり、消火器での初期消火、ホースを延長し放水まで一連の流れを行います。やらなければならぬ行動を覚え、セリフも覚える必要があったので練習は大変でした。しかし、消防署で練習をしていたので、消防署ってこんな感じなんだと知ることができました。また、通報があった際、すぐに準備をして消防車に乗って行くところも見ることができたので、普段関わらない消防士さんを知ることができました。



審査会の本番は、緊張してセリフを忘れてしまうのではないかと考えていましたが、何とかセリフを忘れずやりきることができたのでよかったです。審査会には、20隊程が参加をするので見られているととても緊張しました。それに加えて、三鷹市長も見に来ていたのでさらに緊張しました。緊張をしていましたが、本番は楽しく終えることができました！看護師さんや事務の方々などのほかの職種の方と一緒に、滅多に経験しないことができたこと、新しく学べたことが沢山あったので、よかったです！ありがとうございました。



当院の年末年始のご案内



	年 内	新 年
外来診察	12月27日（金）まで	1月6日（月）9時～
会計窓口	12月27日（金）17時まで	1月6日（月）9時～
小遣い窓口	12月27日（金）15時まで	1月6日（月）9時～
売 店	12月28日（土）～30日（月） 8時30分～15時30分 営業	1月3日（金）～1月5日（日） 8時30分～11時30分 営業

精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療受給者証（精神通院）をお持ちの方へ 更新手続き開始前に LINE（ライン）でご案内するサービスについて

精神障害者保健福祉手帳又は自立支援医療受給者証（精神通院）をお持ちの方に対し、お持ちのご本人及びそのご家族に更新手続き開始 1 週間前に LINE により通知するサービスが R6 年 3 月から始まりました。
※更新手続きは現在の手帳や受給者証の有効期限の 3 か月前から可能となります。

利用方法

LINE 登録用の二次元コードを読み取り、友だち登録後、ご自身で現在の手帳や受給者証の有効期限を入力してください。更新手続き開始 1 週間前に LINE による通知が届きます。
※お名前や連絡先の登録は不要です。



LINE 友達登録の詳細は以下 HP をご覧ください

友達登録はこちらの二次元コードから

精神障害者保健福祉手帳 <https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shougai/nichijo/seishinteyou/seishinteyou.html>

自立支援医療(精神通院) <https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shougai/nichijo/tsuuin/seishintsuuin.html>



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：今年もお世話になりました。相談室だよりは来年も頑張ります。（お）



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ください。
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」



次号は 1/7
発行予定