



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449号 令和7年1月7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	流れる雲の会のご報告・お知らせ
3ページ	新春恒例 クロスワードパズル
4ページ	第72回 公開講演会 市民講座のご案内/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。
 1/25(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～」講師:看護師
 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。
 1/25(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
 1/11(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。
 2/15(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
 1/11(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当:看護師)
 1/18(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)
 1/25(土) アルコール依存症と家族の対応(担当:看護師等)
 2/1(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。
 1/11(土)・1/18(土)・1/25(土)・2/1(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



流れる雲の会とは？

入院中の患者さんに退院後の暮らしのイメージをもっといただくために、グループホームなどの入所施設や事業所の見学をする会です。病院スタッフと患者さんが一緒に施設に伺って、そこで生活している方の様子、施設の様子などを見ることができます。

患者さんに社会資源を知っていただくきっかけの一つになればと思い、気軽に参加していただけるように企画をしています。病棟スタッフも、参加することで業務に活かすことができます。

今年はすでに2回開催しており、実施したスタッフから様子や感想を伺いました！



第1回 流れる雲の会

『グループホーム見学と周辺の見学、カフェ休憩』

実施日：R6年10月29日 行き先：グループホーム（国分寺）



患者さん5名、スタッフ4名参加。マイクロバスで国分寺市のグループホーム見学をしてきました。

ワンルームタイプのきれいなお部屋で、スタッフが建物の中に常駐していて安心です。なんと！スタッフの手作り夕食付き。入所後に日中活動の相談もできる限り寄り添ってくださる魅力的な施設でした。

患者さんからもたくさんの質問があり関心の高さが感じられました。

周辺のスーパーなど探索し、帰路にはカフェでお茶して充実した見学会となりました。

1-5 病棟 藤原看護師

第2回 流れる雲の会

『高齢者施設の見学をしてみよう』

実施日：R6年11月25日 行き先：介護付き有料老人ホーム（東村山市）



入院患者さん5名と職員4名の計9名で介護付き有料老人ホームの見学をしました。

見学の段階では退院に前向きな患者さんもしれば消極的な患者さんもしましたが、実際に見学をし、有料老人ホームの雰囲気を感じたことで「まあまあよかった」「設備が整ってた」「ここに入りたい」等前向きな感想が多く聞かれ大変好評でした。

これからも病院と施設がつながる機会を作り、患者さんが納得して退院について考えられるよう取り組みを継続していきたいと思えます。

相談室 前沢

「流れる雲の会」は来年も3回目の会を企画しております♪次回はグループホームと作業所の見学ツアーを実施予定です。詳しくは、病棟のスタッフまたはソーシャルワーカーにお声かけください。

「次回」第3回 流れる雲の会

『グループホーム&就労継続B型・自立訓練 編』

実施予定日：R7年2月4日（火）13：30～15：30

行き先：グループホーム、就労継続B型作業所（三鷹市内）

参加できる方：当院ご入院中の患者さん、当院スタッフ

参加費：無料

交通費：無料（タクシーを手配する予定です）

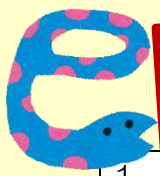
申し込み〆切：R6年1月20日

グループホームと日中活動先を一度に見学できるツアーです。当院から比較的近い三鷹市内のグループホームと、グループホームの近くにあるB型作業所を見学させていただきます。住む場所と日中活動先を一度に見学できるので、退院後の生活をより具体的にイメージしていただける機会になればと思います。

相談室 松本

グループホームって聞いたことはあるけど、実際はどんなところなんだろう？
日中の通所ってどんなところに行くのかな？
実際はどんなことをやっているの？





新春恒例

クロスワードパズル



1	2	3	4		5		6
7		<input type="text"/>			8	9	<input type="text"/>
	10				11		
12				13		14	
15	<input type="text"/>		16		17	<input type="text"/>	
		18					19
<input type="text"/>		20			21	22	
23						24	

問題です
 の字をうまく並べると出てくる言葉は？ヒントは下をご覧ください



タテのカギ

- 成績や等級で3番目を表す、甲乙ときたら
- プリンターを言い換えると
- 日本が世界に誇る、ユネスコ無形文化遺産に登録
- 呉越同○
- 今の5000円札の図柄に登場する女性の名前
- わらび餅にかけていただく、とろり、あま〜い
- 囲碁や将棋で、対局の最初の段階
- 昨年の流行語大賞の由来となったテレビ番組、「〜にもほどがある」
- コロナ前までは1号館1階で営業、「喫茶○」
- 「働いた時間には関係なく、給料は、作った数に応じた○○○○払いです」
- この画家の作品といえば、ゲルニカ、泣く女…
- マグロ、イカ、タイ、サーモン… 食べ方は？
- 再び脚光、関東至近の海沿いの温泉リゾート地
- 農家などで、農具などを入れておく小屋

ヨコのカギ

- 昨年、日本原水爆被害者団体協議会が受賞したのは、ノーベル賞のどの部門？
- 昨年11月より、自転車の○○運転も処罰の対象
- 「梅に鶯」と言うけれど、梅の花にはこの鳥が…
- 他に力を及ぼして影響を与えること、その働き
- 日本最古のものは中国から伝来、飛鳥時代に作成
- 物をひっかける道具
- 日本で「×」はダメ、違うの意味、では読み方は
- に塩を送る→争う相手の苦境を助けること
- ドジャースの大谷翔平選手の愛犬の名前
- するめを炙って引き延ばし裂いて味をつけた
- 羊歯→これなんて読む？
- クラシック音楽の楽曲形式の一つ
- 〜殿→平安時代の藤原道長の屋敷をそう呼んだ
- バイトって、実態は犯罪、強盗です

ヒント:元は20歳を祝う行事、最近「二十歳(はたち)のつとい」といった名称にする自治体もある



第 72 回 公開講演会 市民講座のご案内



「若者の市販薬依存、処方薬依存」(仮のタイトルです)

日時：2025 年 3 月 1 日(土)

10:00~11:30(開場 9:30)

会場：公益財団法人 井之頭病院 1号館 9階大会議室

講師：神奈川県立精神医療センター副院長

小林 桜児先生

定員：60名(申し込み不要・先着順)

料金：無料

詳しい内容は相談室だより 2月号でご案内します



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。

友達登録はこちらの二次元コードから

LINE友達登録の詳細は以下HPをご覧ください

精神障害者保健福祉手帳 <https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shougai/nichijo/seishintetyou/seishintetyou.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となります。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！

【編集後記】明けておめでとうございます。今年もがんばりたいと思います！(さ)



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」



次号の発行
2/5 予定