



# 相談室だより

第 451 号 令和 7 年 3 月 5 日発行



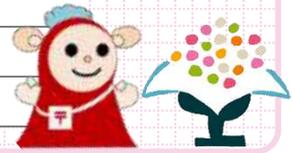
公益財団法人井之頭病院  
 理念「患者様の権利尊重」  
 基本方針1. 人権を尊重した医療の提供  
 2. 誠心、誠意、誠実を込めた奉仕  
 3. 社会復帰促進とノーマライゼーションへの援助

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 病棟で行っている作業療法(OT)のご紹介
- 3ページ 流れる雲の会のご報告/新人 SATO の成長日記
- 4ページ 湧水会のお知らせ/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。  
 3/29(土)10:00~12:00 「わたしらしく暮らす~暮らしに役立つ福祉サービス~ 講師:当院精神保健福祉士  
 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)  
 ※わわわ会のオンライン(Zoom)開催は3月までとなります。詳しくは4面をご参照ください。

**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。  
 3/29(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  
 3/8(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。  
 4/19(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  
 3/8(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当:看護師)  
 3/15(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)  
 3/22(土) アルコール依存症と家族の対応(担当:看護師等)  
 4/5(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。  
 3/8(土)・3/15(土)・3/22(土)・4/5(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



## 病棟で行っている作業療法（OT）のご紹介



井之頭病院の作業療法（OT）は、入院中の患者さんが受けられるリハビリテーションの一環で、病棟内で行われる「**病棟OT**」と、2号館1階にある作業療法エリアで行われる「**棟外OT**」の2つに分かれています。今回はこのうち、病棟OTについてご紹介させていただきます。

病棟OTは主に、病棟内のホール（デイルーム）で実施され、入院初期からどなたでも参加することができます。病棟内で完結するため、その時の体調に合わせて無理なく取り組めることが大きな特徴です。開催中は自由に休憩がとれ、回復段階に合わせた参加ができる形となっています。

また、病状の関係で外出などに制限のある患者さんでも参加できる貴重な機会であり、生活の楽しみや気分転換の場として活用されています。さらに、症状による苛立ちや興奮を健康的な形で発散し、回復とともにできることを増やし、その中で自信を取り戻していくことも目的としています。病棟内は療養環境であることも考慮し、休息の妨げにならないよう配慮されたプログラムとなっております。

病棟OTの内容は、各病棟の機能によって異なるため、ここからは病棟機能別にご紹介します。

### 急性期病棟（2-5、2-6病棟）

軽運動（エアロバイクなど）、マッサージ機、創作活動、雑誌・DVD鑑賞など

症状にとらわれている時間を減らしていける活動となっています。活動と休息のバランスを活動時間の中で体感し、療養中の休息が意識できるようにしています。同じ曜日に同じ活動を繰り返す構成となっており、自身の病状の回復度合いを確認できるように工夫しています。



### 地域移行病棟（2-3、2-4、1-4、1-5、1-6、1-7病棟）

軽運動、マッサージ機、集団でのストレッチ、創作活動、雑誌・DVD鑑賞、勉強会

退院後の生活を意識し、病院から地域での暮らしに戻るための準備を目的としています。他者とのやりとりや1人の時間の過ごし方、楽しみ方を見つけ、日中を過ごす場所の検討をする段階でもあります。不安や緊張をゆるめるセルフマッサージや、症状の波があっても生活していける方法を学ぶ場として勉強会もしています。病状が回復し、棟外OTとの併用をされている患者さんも多くいらっしゃいます。



### 高齢者病棟（1-2、1-3病棟）

体操（全身、嚥下）、時代劇・音楽鑑賞、回想法クイズなど

日中の覚醒を促し、夜間の睡眠リズムを整えるほか、安静や加齢に伴う心身機能の低下を防ぐことを目的としています。また、転倒を防ぐための歩行機能維持や嚥下機能維持にも取り組んでいます。保たれている興味・関心を大切にしながら、対人交流を図り、認知症症状の進行に伴う不安や混乱を和らげ、情緒の安定を促します。



ご質問などございましたら、入院中の患者さんには担当作業療法士がおりますので、担当作業療法士へお声かけください。

[作業療法部 作業療法士 鈴木]

入院中の患者さんに退院後の暮らしのイメージをもっていただくために、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。病院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。

令和7年2月4日(火)に、今年度第3回目である流れる雲の会を行いました。参加したスタッフに様子や感想を聞きました！

「グループホーム&就労継続B型・自立訓練編」

実施日:令和7年2月4日(火)

行き先:グループホーム、就労継続支援B型事業所(三鷹市内)

入院患者さん7名、職員4名で三鷹市にあるグループホームと就労継続支援B型事業所の見学をしました。作業所で実際に作業している様子やグループホームで実際に入居している方の居室を見ることができました。職員の方や入居者の方に積極的に質問をしている様子もあり、良いイメージ作りの機会になったのではないかと思います。また、職員の参加も多く、地域の社会資源を知る良い機会になりました。

相談室 佐藤

今回の企画で想定していたより多くの方からお問い合わせをいただき、グループホームや作業所に興味関心を持たれている方がたくさんいらっしゃる事が実感できました。

参加された方々からは、「工賃はいくらですか?」「週に何回通うんですか?」「普段の食事はどうしていますか?」「ここから病院に行くにはどうやって行けばいいですか?」等のご質問や、「イメージしていたより綺麗で驚きました」等の感想をいただきました。

私自身、グループホームの見学で元々住まれていた方が退去された後のお部屋を見せていただくことはありましたが、実際に居住している方のお部屋を見せていただくことは初めての経験でとても勉強になりました。

今後もこのような形でより気軽に社会資源の見学に行くことができる機会が続けば良いと思いました。

相談室 松本

新人 SATO の成長日記

最終回

入職してからもうすぐ1年経ちます。あっという間に3月になってしまいとても驚いています。

この1年間色々なことがありました。4月1日に入職をした時は、この先どんなことがあるのだろうと、とてもドキドキしていました。初めのころは右も左もわからない状態でしたが、その頃に比べると少し成長できたかなと思います。

普段の業務では、段々と自分が行わなければならない業務も増えてきました。やるが増えると、優先順位をつけていくことがとても大変だなと思います。それに加えて、病院のイベントである盆踊り大会、文化祭にも参加をしたり、自衛消防訓練にも参加させて頂きました。また、2月には流れる雲の会にも参加しました。大変なことも多くありましたが、とても楽しく1年目を終えることができそうです。

初めの頃は、コピー機の使い方にも戸惑っていましたが、今ではとても慣れていました。FAXを送ることに慣れてきました。院内で迷うことも、もうありません。小さなところから成長を感じています。漢字を書くのが苦手なところはまだあるので引き続き課題にしたいと思います。

社会人としても1年目であり、知らないことが沢山ありました。この1年先輩方から沢山のことを学ばせて頂きました。ソーシャルワーカー1年目、社会人1年目が終わると思うと寂しく思います。来年は2年目になります。まだ慣れてないことも沢山あるので、精一杯頑張っていきたいと思っています。

1年間新人 SATO の成長日記にお付きあい頂き、ありがとうございました。

がんばりました!

## 第69回 「湧水会」開催のお知らせ

**湧水会（ゆうすいかい）**とは、井之頭病院でアルコール依存症の治療を受けている方やそのご家族、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、そして地域の支援者等が集まる、井之頭病院主催の交流会です。毎年、春分の日と秋分の日で開催しています。

**日時：令和7年3月20日（木・春分の日）** 13:00~15:00（12:30開場）

**場所：**井之頭病院 2号館2階ダイケアホールにて

**参加対象者：**井之頭病院にアルコール依存症で入院歴・通院歴がある方

**内容：**体験談や参加者のひと言メッセージなど

- \* 熱や咳などの症状がある方は参加をご遠慮ください
- \* 参加される際は、マスクの着用にご協力ください
- \* 当日の感染拡大状況によっては、入院患者さんの参加が中止となる場合があります



【お問い合わせ】井之頭病院 1-7 病棟 田中科长 電話 0422-44-5331

### ◆ つながろう 家族のための わわわ会 からのお知らせ ◆

わわわ会は、令和3年度より「コロナ禍でも情報をお届けしたい」という思いから、オンライン（ZOOM）と対面の両方で開催してきました。不慣れな機械操作に苦戦し、ご迷惑をおかけしながらも、皆さんに助けをいただきながら続けることができました。ありがとうございます。

そして、昨今、感染状況も落ち着いてきましたので、オンライン配信は、令和7年3月で終了とさせていただきますと致しました。新年度からは、対面のみで開催とさせていただきます。

開催の詳細につきましては、相談室だより等を通してご案内させていただきます。

### 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となります。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】はやいですね。もう怒涛の年度末です。（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」



次号は  
4/7  
発行予定