soudanshitsu-dayori
相談室だより
第452号　令和７年４月７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ｾﾞｰｼｮﾝへの援助

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

4月 今月の紙面

2ページ	令和７年４月の病棟担当変更のお知らせ
3ページ	家族セルフヘルプグループ「かけはし」の終了にあたって
4ページ	第72回公開講演会のご報告/わわわ会からのお知らせ/自立支援医療・マル障のご案内

ご家族向けの催し

●感染症対策のため、マスク着用と手指消毒、検温にご協力ください。
●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

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。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。講義と質疑応答。
5/31(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
４月と10月を除く原則毎月最終土曜日　　定員：14名まで　　費用：無料　　予約は前日16時まで受付
テキスト（５回分）をご希望の方は、２号館１階４番相談窓口にて販売（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。
4/26(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

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「いこい」（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
4/12(土)、5/10(土)　アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当:看護師)
4/19(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)
4/26(土)　アルコール依存症と家族の対応(担当:看護師等)
(「アルコール依存症とその治療について」 担当:医師は、5/3が祝日にてお休み)

アルコール家族ミーティング　予約不要　当院受診・相談歴なくても可。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います。

4/12(土)･4/19(土)･4/26(土)･5/10(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　（※ 5/3は祝日にてお休み）

４月からの病棟担当のお知らせ

病棟	医師	作業療法士	精神保健福祉士
1-2	田中・永井・[吾郷]	工藤	原・神田
1-3	菊池・稲村・[小菅・藤嶋]	太田	大塚・川口
1-4	小田桐・坂井・[＊]	倉友・水谷	小島
1-5	木下・兵頭・[藤原]	太田・鈴木	宮本
1-6	於保・鈴木・[＊]	本山	前沢・宮本
1-7	藤代・黒澤・岩田・[藤嶋・＊]	井口・中込	大塚・小島・＊
1-8	田中・藤代・黒澤・永井・岩田	倉友・鈴木	神田
2-3	夏目・兵頭・鈴木・[＊]	関口	前沢
2-4	於保・小田桐・坂井・[＊]	中込	原
2-5	稲村・植村・湧水・＊	井口	佐藤
2-6	夏目・黒田・永本・＊・＊	本山	松本
3-2	浅野・荻野・渡辺・浅井（内科）	関口・水谷	村越

[] 非常勤医師　＊は新入職者

今年度もよろしくお願いいたします

「家族セルフヘルプグループかけはし」の終了にあたって

「家族セルフヘルプグループかけはし」は、平成 15 年２月より毎月第２土曜日に開催してきました。「同じ悩みを持つ仲間たちの癒しの場所を提供したい」という声から生まれた、ご家族のみで運営する自助グループです。今日まで 22 年間、暑いときも寒いときも、東日本大震災の翌日も休むことなく開催してきました。そしてこの度、令和７年３月をもって活動を終了することとなりました。

この 22 年間代表を務めてこられました芝山さんに、ご寄稿頂きました。

明日への希望と感謝　人心鏡

今は亡き元院長 橋本元秀先生・相談室の御理解と御尽力により、2003 年2月8日（土）に『セルフヘルプグループかけはし』は誕生しました。情熱とぶれない気持ちを持ち続けるという覚悟だけでした。毎月１回第2土曜日に 22 年間１回も休むことなく続けさせて頂き、見守ってくださった事に、井之頭病院に感謝しかありません。勿論参加者の皆様にも支えられて心強かったです。

『かけはし』は、何かをする会ではありませんでした。『かけはし』という安全地帯でいつもの生活から少し離れてホッと一息つきながら、寛ぎ安心して何でもお話せる場所であり続けました。ある時は『かけはし』という焚火で温まって頂き、またある時は『かけはし』という“灯”を分かち合っていればと。何かに生き（行き）詰まったら、第2土曜日『かけはし』はやっている、とぶらっと参加して下さるかたがいることも励みでした（続けていて良かった）。参加される方々は、同じ悩みを抱えている“生の声”を聞きに『かけはし』に参加されたと思います。

『かけはし』では、各々の発症状況・発症年齢・病歴・症状・金銭事情・家族構成・キーパーソン・住宅事情・支援状況・退院後の家族と本人の願い等をお聞きして、少しでも何かの“きっかけ”“気づき”が次に繋がっていけばと思っていました。参加者のお話に過ぎ去った遠い日々の辛かった出来事を照らし返し、上の空になり涙したり、どうすることも出来ない先が見えない現実に声を震わせ訴える姿に、ただただ頷いて聞いている『かけはし』に共感が生まれる瞬間。先輩参加者の大変だったね・・・という一言。私はいつも「お話して下さりありがとうございました」と言います。「今日の夜、思い出して辛くなったらごめんなさい」と。病院は、ずっと生活していく所じゃないんだから、横になってばかりのベッドから、グズグズしていた病室からの自立、退院予定日ありきじゃない。誰にも管理されない外の社会へ翔く病院からの自律。必ずや思い描いている日々がくる事を家族は待っています。本人の喜びは、家族の笑顔（時に顔で笑って背中で泣いて）。

最後になりますが、出会った人達とのご縁がこれからも繋がっていく事を信じています。井之頭病院の院長先生をはじめ先生方、相談室・看護師・スタッフ・近隣の病院・施設の支援者・警察署・公私的関係機関・近隣の町会・地域の皆様、今後ともよろしくお願い申し上げます。『ピンチ』の時のお骨折りには感謝しかありません。

そして、『かけはし』の参加者でお亡くなりなられた方々に、この場をお借りして“哀悼の意”を表させて頂きます。あなた方の事は忘れませんヨ。声やしぐさ、今でも思い出します。見守ってくださっているのですね。願いは絶対に届く事を祈念しています。 合掌

【当事者の皆様へ】希望を持ち続け、行き違いが生じても“仕切り直し”。心配いりません。まずは、病気（病名）を取っ払って、一人の人間として、生活面が整えば安定していくのではないでしょうか。誰にも気兼ねしないで、一人の部屋に住んで（屋根は一つもでも）全てに“Key”を手にいれて下さい。諦める事なく今を大切に生きていけば、素敵な素晴らしい出会いの先に、必ずや明るい未来と希望が来ることを祈っています。

22 年間の出会いに深謝。本当にお世話になりました。たくさんの“愛”をありがとうございました。

『一番救われたのは私です。』

芝山 孝

第 72 回　公開講演会のご報告

R7 年 3 月 1 日（土）、当院にて第 72 回公開講演会 市民講座「かぜ薬を求める若者たち～市販薬・処方薬依存のしくみ～」が開催されました。神奈川県立精神医療センター副院長小林桜児先生にお越しいただき市販薬・処方薬乱用の実態や治療についてご講義いただきました。

当日は 50 名の方にご参加いただき、質疑応答の時間でも多くの質問が挙がり、参加された方々の関心の高さが伺えました。

≪参加したスタッフの感想≫

最近ニュースやネットで市販薬・処方薬依存の話題を目にするようになったことがきっかけで関心を持ち、今回の講演会に参加しました。

市販薬・処方薬依存の基本的な概要から、依存行為をする背景にどのようなことがあるのか、家族や支援者はどのようにご本人と向き合い支援をしていくのがよいのかを分かりやすくご説明いただき勉強になりました。依存の行為そのものだけに目が行きがちですが、依存症に至るまでの背景、生育過程における「逆境体験」に着目していくことが重要であることが分かりました。今後の支援に活かしていきたいと思います。

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、皆さんに助けて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**とさせていただくことと致しました。今年度からは、**対面のみの開催**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】今年からついに花粉症デビューしました。どこへ行くにもティッシュが手放せません。
今年度も相談室だよりをよろしくお願いいたします。（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」

次号は 5/7
発行予定です