

soudanshitsu-dayori 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 457 号 令和 7 年 9 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>



9月 今月の紙面

2ページ	1-7 病棟で行われている“ピア活動”について
3ページ	井之頭病院盆踊り大会のご報告
4ページ	湧水会のお知らせ/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 わいわ会 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。

9/27(土)10:00~12:00 講師:精神保健福祉士 テーマ:『わたし』らしく暮らす「暮らしに役立つ福祉サービス」

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。スタッフからの話題提供も交えつつ、フリートーク形式で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。

9/27(土)14:00~15:30(13:45 受付開始) 9 月の話のタネ「地域活動支援センターって」

※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。

10/18(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 喫茶室「憩」（1 号館に入る前の右手にあるガラス扉のお部屋です）

●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、アルコールデイクアホールにて

9/6(土) アルコール依存症とその治療について（担当:医師）

9/13(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響（担当:看護師）

9/20(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）

9/27(土) アルコール依存症と家族の対応（担当:看護師等）

10/4(土) アルコール依存症とその治療について（担当:医師）

※9/13~9/27 のアルコール教育プログラム、アルコール家族ミーティングは 3 号館のエレベーター工事の関係で 1 号館 1 階喫茶室「憩」にて行います。

●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。

9/6(土)・9/13(土)・9/20(土)・9/27(土)・10/4(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、アルコールデイクアホールにて

1-7 病棟で行われている “ピア活動”について



「すまいる菰窪」と「すまいる高円寺」のスタッフとピアサポーターによる、1-7 病棟でのピア活動についてご紹介させていただきます。

ピアサポーターとは、自ら障害や疾病の経験を持ち、その経験を生かしながら、他の障害や疾病のある障害者のための支援を行う人を言います。

月に1回、毎月テーマを決め、そのテーマに沿って活動を行っています。入院患者さんが自分で悩んでいることや困っていることをピアサポーターに相談したりしています。これまで、外泊の不安を相談したり、ひとりでは行けなかったファストフード店に一緒に出かけたり、お花見をしたりしました。

“ピア活動”の流れ



打ち合わせ

活動開始 15 分前にピアサポーターが病棟に到着♪
到着後、病棟スタッフと自己紹介をして、その日のテーマや進め方について最終の打ち合わせを行います。

自己紹介

いよいよピア活動スタート！
自己紹介カードを用いて全員で自己紹介を行います。
自己紹介カードの内容は、好きな食べ物や夏にやりたいことなど、簡単に話せる内容としています。



テーマトーク

その日のテーマに沿って話をします。
最後には感想を聞き、次回翌月の予定を決め終了となります。

振り返り

終了後は、ピアサポーターと振り返りを行っています。
感想や思ったこと、感じたことなど自由に話してもらっています。

1-7 病棟でのこのような活動を始めて約2年半が経ちました。はじめはお互い緊張して上手く話せませんでしたが、徐々に緊張もほぐれ色々なお話ができるようになりました。退院に向けての見学や試験外泊について、声かけをしても行かないと話していた患者さんが、行ってみようかな？と言ってくれたり、不安だと話してくれたりするようになりました。不安や悩みについて、ピアサポーターに相談してみても？と伝え、相談してみたいと話し、病棟スタッフが一緒に相談内容を考えたりしています。

この活動に携わる中で、私が感じた変化は、不安を抱え退院を希望していなかった患者さんが、前向きに考えるようになったことです。入院生活が長くなると誰でも退院に対して不安が大きくなると思います。看護師からの話より、ピアサポーターから聞く話や、相談事に対する答えは、患者さんにとってリアルで響く内容なのだと思います。

今後も、不安が軽減し退院を目指していけるような活動を続けていければ良いなと考えています。

(記：1-7 病棟 看護師 加藤 悦子)

井之頭病院盆踊り大会のご報告

令和 7 年 7 月 24 日に盆踊り大会が開催されました。今年度から、院内の病棟などからの模擬店出店だけでなく、近隣の事業所からの出店が再開され、コロナ禍以前に戻した開催規模となりました。患者様や近隣住民の方も足を運んでくださり、活気あふれる盆踊り大会となりました。



第一部と第三部では、炭坑節、東京音頭などの踊りがありました。踊り担当の職員が盆踊り大会前に、毎週OT室で練習に励んでいました。盆踊りの曲が流れて、踊りを踊っているところを見ると、一気に盆踊り大会らしさを感じます。職員だけでなく、足を運んでくださったみなさまの飛び入り参加もあり、盛り上がりました！

第二部では、井之頭連による阿波踊りがありました。踊っているところをみるだけでなく、楽器の紹介コーナーや踊り方のレクチャーもありました。みなさま参加型で楽しむことができたのではないかと思います。踊り方を教えていただけると、一緒に踊ることができて、より一層楽しく感じました！

相談室から、参加したスタッフの感想です！

初めての盆踊り大会！職員のみならず、入院患者さん、通院患者さん、地域の皆さんも輪になって踊った素敵な経験でした！



相談室の出店は「わなげ」でした。みなさま楽しんでいただけましたか？景品は、水鉄砲から光るおもちゃ、キャラクターもののグッズ、さらには実用的なティッシュ、メモ帳まで数多く準備しました。近隣にお住まいのお子さんから、入院患者さんや外来患者さんまで幅広く来てくださいました！また、何度もチャレンジしている方もいらっしゃり、とても盛り上がりました。

他にも、美味しい食べ物の出店であったり、夏らしさを感じられる出店など数多くありました。こうして出店が並んでいるのを見ると、お祭りの雰囲気を感じることができますね。



今年も暑い夏でしたが、みなさま楽しんでいただけましたか？
秋には文化祭もあります！ぜひお楽しみに！！



第69回

酒をさける！

湧水会

アルコール依存症と共に歩む人の集い

令和7年9月23日（火）秋分の日

13:00～15:00（受付 12:30～）

内容 体験談と参加者された皆様からの一言メッセージ

井之頭病院 2号館 2階 デイケアホール

申込不要 参加無料

湧水会は、アルコール依存症で井之頭病院に治療中の方、かつて治療された方、ご家族様、地域で支えてくださる支援者の皆様、病院スタッフが一堂に会する交流会です。

毎年、春分の日と秋分の日に開催しています。

お問合せ：0422-44-5331（代）アルコールデイケア

発熱など風邪症状がある場合は参加をご遠慮ください。感染防止対策のためマスク着用をお願いします。

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？

東京都内に住所を有する方で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：8月は暑過ぎて動けませんでした。9月はまた近所をウォーキングしようかと思います（K）



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」



次号は10/6
発行予定です