

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 459 号 令和 7 年 11 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>



11月

今月の紙面

2ページ	湧水会が開催されました/アルコール懇談会のお知らせ
3ページ	アルコール啓発週間について
4ページ	地域の催しのご紹介/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。

11/29(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。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、スタッフと一緒に考えます。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。

11/29(土)14:00~15:30(13:45 受付開始) 11 月の話のタネ「急性期病棟の SST(PSW の回)について」

※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。

12/20(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

11/8(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響（担当:看護師）

11/15(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）

11/22(土) アルコール依存症と家族の対応（担当:看護師等）

12/6(土) アルコール依存症とその治療について（担当:医師）

11/29(土)はアルコール家族懇談会を開催いたします。

詳細は 2 ページをご確認ください。

●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おります。

11/8(土)・11/15(土)・11/22(土)・12/6(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



令和7年9月23日(火)に、第69回湧水会が行われました。

湧水会は、当院でアルコール依存症の入院治療を受けている方やご退院された方、ご家族、地域で支えてくださっている支援者の皆様、当院スタッフが一堂に会する交流会です。毎年(東日本大震災の時に一度だけ中止になりましたが…)、春分の日、秋分の日で開催される当院の恒例行事となっています。



前回に続き、今回も対面で行われました。

入院されている方が100名近く、外部から40名程の方が参加されました。木下院長の挨拶から始まり、以前当院にご入院されていた方やご家族からの体験談、参加者からの一言メッセージという構成です。体験談は入院されている方々をはじめ私含め参加者の心に響く素敵なお話でした。話された方が入院されていたころを存じていたこともあり、その当時のことを少し思い出しつつ、胸が熱くなる想いがしました。最近退院された方々も多くお見えになり、入院中の知り合いと交流していたり、スタッフと他愛もない話をしつつ「お互いにぼちぼちやっこう」と励ましあったり、交流できたりする場のありがたさを感じるとともに、自助グループとはまた違った魅力が湧水会にはあるなと改めて感じました。



少し話がそれますが、私が初めて湧水会に参加したのは15年ほど前になります。

その当時は7-2(現3-2)病棟のスタッフが朝から豚汁を作ったり、飲み物やお菓子を用意したりして参加される方を「おもてなし」していました。「今度はOBとして参加します!」と意気込む方、退院したてで「頑張っています!」と近況報告をしてくださる方、ご退院後、仕事復帰など順調にリハビリの道を歩まれている方など、参加者みんなで同じ空間で豚汁やお菓子を舌鼓を打ちながら和気あいあいと語らう素敵な時間が流れていたのを思い出しました。



コロナ禍など時代の移り変わりとともに、その時分にあった「おもてなし」を模索し、何ヶ月も前から担当スタッフが準備をして当日を迎えております。その積み重ねもあり、次回は第70回の節目の湧水会になります。湧水会が大切にしている「つながり」「わかちあい」「励ましあい」ができる素敵な空間が今後も変わることなく末永く続きますように。

(相談室 神田)

予約不要

無料

11月29日(土) 10:00~12:30 「家族の集い」開催予定

当院3号館1階 アルコールデイケアホールにて

アルコール問題のある方のことで困っているご家族で(当院に受診歴がなくても可)、
みんなで集まってお話ししませんか?

お問合せ: 1-7 病棟 田中科長・長谷川副師長まで (0422-44-5331)

アルコール関連問題啓発週間をご存じですか？



平成26年6月1日に施行されたアルコール健康障害対策基本法において、毎年11月10日から16日は「アルコール関連問題啓発週間」と定められています。厚生労働省、内閣府、法務省、国税庁、文部科学省、警察庁、国土交通省、こども家庭庁では、この週間に合わせて様々な普及活動を行っています。

依存症は本人の意志の強弱や性格の問題でなるわけではなく、依存する物質や行為を使用することがあれば誰でもなる可能性があります。

依存症は、適切な相談や治療により自分らしい日常生活を取り戻すことができます。

この啓発週間には、ご本人やご家族が依存症のことを知り、早く相談や治療につながり回復の道を歩むこと、社会が依存症のことを知り、誤解や偏見がなくなり皆で支え合う社会となることを目指す思いが込められています。



▲令和7年度アルコール関連問題啓発週間ポスター

<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001563163.pdf>

▼厚生労働省 依存症の理解を深めるための普及啓発事業ホームページ→

<https://www.izonsho.mhlw.go.jp/>

東京都では、アルコール健康障害、薬物依存症及びギャンブル等依存症の患者が適切な医療を受けられる体制を整備するため、都内に所在地を有する医療機関のうち、対象の依存症に関する治療を行っており、選定基準を満たしたものを「依存症専門医療機関」及び「依存症治療拠点機関」と選定しています。当院は、アルコール健康障害の依存症専門医療機関として選定を受けています。

当院では、アルコール依存症の患者さまや、お酒の課題を抱えている方の専門外来・入院病棟がある他、地域で暮らす患者さまのためのリハビリの場として、アルコールデイケア（通所施設）があります。また、アルコール依存症のご家族に向けた教育プログラム・家族ミーティング（家族会）を開催しております。詳しくは当院のホームページをご確認いただくか、家族会のご案内は毎月発行の相談だより1面を御覧ください。

受診を迷われている方、ご家族に受診を勧めたい方、入院を考えている方も、お気軽に当院へご相談ください。

（相談室 加藤）



統合失調症は、生涯に約100人に1人が経験するとされる精神疾患で、決して珍しい病気ではありません。

しかし、症状の多様性や誤解・偏見の影響により、適切な支援につながっていない方も少なくありません。統合失調症は、早期に発見し、継続的な治療と支援を受けることで、症状の安定や日常生活の質の向上が可能な病気です。また、再発を防ぎながら、安心して暮らせる環境づくりや人とのつながりを保つための支援も重要です。

今回の市民公開講座では、統合失調症のある方が安心して暮らしながら、自分らしい生活や働き方を見つけていくための支援について、専門の先生方や、当事者・ご家族の皆さまから体験を交えてお話しいたします。

また、Q&Aセッションでは、皆さまから事前にいただいた統合失調症に関するご質問について、演者の方々からご回答いたします。

日時 2025年11月29日(土) 13:00～15:30

形式 オンライン開催(ZOOM ウェビナー)

共催 特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構(コンボ)、公益社団法人全国精神保健福祉会(みんなねっと)

特定非営利活動法人全国精神保健職親会(vfoster)、一般社団法人日本うつ病センター、大塚製薬株式会社
プログラム

- ・講演1 :『働きたい』に伴走する～リカバリーのための就労支援～
林 輝男氏〔社会医療法人清和会 西川病院 理事長〕
- ・講演2 :アウトリーチを活用して社会とつながる～ACT・アウトリーチの意義と実際～
須田 竜太氏〔一般社団法人Q-ACT 精神保健福祉士〕
- ・講演3 :当事者、ご家族の体験談
神坂 良生氏〔国立大学法人京都大学 宇治地区事務部 経理課〕
高木 むつ美氏〔東京つくし会・かたくりの会〕
- ・Q&Aセッション(質疑応答)

参加費：無料

定員：500名

※事前のお申込みが必要です。

【お申込み方法】下記 URL よりお申し込みください。二次元バーコードからもお申込みいただけます。

<https://entry.smktg.jp/public/application/add/8604>

【申込締切日】2025年11月27日(木) 13時

※2025年11月28日(金)に視聴用 URL とパスワードをお送りいたします。



だよりんの
投稿広場

秋の陽に ミニひまわりが咲いている 夏の名残りを楽しむように

(ヒロくん R7.10)

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：だんだんと寒くなってきました。体調を崩さないよう気を付けたいと思います。(さと)

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12/5
発行予定です