

soudanshitsu-dayori 相談室だより

第460号 令和7年12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>

12月 今月の紙面

2ページ	アルコールデイケア アルコールリワークプログラム
3ページ	流れる雲の会のご報告(グループホームの世話人さんを講師に)
4ページ	当院の年末年始窓口のご案内/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。

12/20(土)10:00～12:00 薬の理解「お薬の効果と副作用」 講師:薬剤師

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。

12/20(土)14:00～15:30(13:45受付開始) 12月の話のタネ「地域生活を支える訪問看護」

※原則毎月最終土曜日（12月は上記の通り）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、アルコールデイケアホールにて

12/6(土) アルコール依存症とその治療について（担当：医師）

12/13(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響（担当：看護師）

12/20(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）

12/27(土) アルコール依存症と家族の対応（担当：看護師）

1/10(土) アルコール依存症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る。

12/6(土)・12/13(土)・12/20(土)・12/27(土)・1/10(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

アルコールデイケア

令和7年4月よりアルコールデイケアでは「アルコールリワークプログラム（以下、リワークプログラム）」を新たにスタートしました。リワークとは“re（再び）—work（仕事をする）”、つまり復職を目指すための支援です。現在、アルコール依存症の治療、リハビリのため、職場を長期的に休職されている方が対象です。

アルコール依存症の方が休職し、当院につながることは少なからずあり、支援に携わる中で復職を支える継続的な支援（リワーク）が大切だと感じています。しかし、都内ではアルコール依存症の方に特化したリワークプログラムを提供している医療機関はまだ少ないのが現状です。当院にはアルコール病棟のほかに通所リハビリ施設としてアルコールデイケアがあること、そして精神デイケアでうつ病などを対象とした復職支援のノウハウを築いてきたことが礎となり、この度のリワークプログラムの立ち上げに至った次第です。

リワークプログラムの利用期間は3ヶ月です。疾病マネジメント、集団認知行動療法、リワークミーティング、疾病学習といった専門プログラムを通して、個々の学びと理解を深めることができます。また、ヨガやマインドフルネス、趣味活動の時間を通じてリラクゼーションの方法や自身を癒す大切さを感じることができます。

リワークプログラムがあることで「復職」という同じ目標を持つ仲間の存在により安心感を持ち、断酒継続のモチベーションが高まることを期待しています。アルコール依存症の回復を単なる「飲まない生活」ではなく、再び社会の一員として自分らしく生きるプロセスと捉え、包括的に実践的な支援を提供する場を目指しています。

利用を考えている方、ご興味のある方は主治医や病院スタッフにご相談ください。リワークプログラムの説明など担当スタッフがご案内いたします。他院に通院中の方の受入れもしております。まずはお問い合わせいただけたらと思います。リワークプログラム、及びアルコールデイケアのご利用をスタッフ一同お待ちしております。

▼リワークプログラムで提供する柱

1 リワーク専門プログラム

- ・アルコール依存症について理解することで再発防止と予防ができるようになる
- ・適切な自己表現や柔軟な考え方を学ぶ

2 アルコールリハビリプログラム

- ・アルコールなしの健康的な生活を体験し持続することができる

3 復職準備性の基本を身につける

- ・週5日通所し基本的生活習慣の獲得
- ・1日6時間以上の活動が出来る耐久性
- ・60分の連続作業ができる集中力



▼リワークプログラム

（※緑字はリワーク専門プログラムです）

	月	火	水	木	金
AM 10:15～11:15	ミーティング ウォーキング	ミーティング	リワークミーティング	再発予防プログラム DVD学習など	疾病マネジメント
PM 13:30～14:30	疾病学習 回復者体験（第4週）	ヨガセラピー 絵手紙 陶芸	エクササイズ 施設紹介／体験談	集団認知行動療法	運営ミーティング オンラインミーティング マインドフルネス

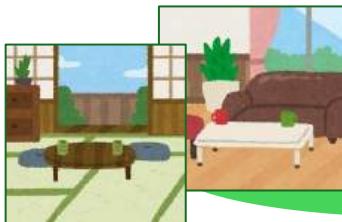
（アルコールデイケア 精神保健福祉士 細谷）

「流れる雲の会」のご報告

「流れる雲の会」とは・・・？

「流れる雲の会」は、2006(平成18)年ごろ、旧2号館(今はもう跡形もありません)の4階病棟に入院中の患者さんが社会復帰するための支援プログラムとして始まった退院支援講座です。その後、旧2号館の各病棟で取り組む活動となり、2008(平成20)年度からは院内の地域移行支援委員会の活動の一つとして組み込まれることになりました。

入院患者さんに地域生活への関心をもっていただくきっかけとなるプログラムだけでなく、当院職員にも患者さんの退院支援に役立つプログラムを企画しています。



グループホーム「メゾンユトリロ」の世話人さんを 講師としてお招きしました



例年、グループホームや就労支援事業所(作業所)、高齢者向け施設の見学ツアーを企画していましたが、今年度はグループホームの世話人さんを講師としてお招きし、グループホームでの生活や、グループホームではどんな支援が受けられるかについて、紹介していただきました。

● 参加された患者さんの感想（アンケート結果より）

- 説明が具体的でわかりやすかった。
- 写真があったのでイメージしやすかった。
- (日常生活に)いくらかかるかわかって良かった。



● 企画に携わった職員の感想

- 院内の開催で、退院検討前の時期の患者さんにも参加いただき、治療のモチベーションになる可能性を感じました。（看護師）
- 参加者が多いと思いました。とても良いことです。約1時間のイベントでしたが、集中して参加している方が多い印象でした。退院に対して消極的な患者さんに、このようなイベントを通して、もっと外の世界へ興味をもってもらいたいと思います。（看護師）
- 当初予定したよりも大勢の方に参加いただき、驚きました。集中してメモをとる方や、熱心に質問している方など、それぞれにとって、発見や気づきが得られる機会になったのではないかと思います。（作業療法士）



当日のプログラム

日 時：10月29日(水) 14:00～15:00

場 所：当院 喫茶「憩」

講 師：グループホーム メゾンユトリロ 世話人

内 容：職員の自己紹介

グループホームの紹介

質疑応答

アンケート回答



参加者：患者さん17名 職員6名

学生1名 計24名

今回は、グループホーム メゾンユトリロにご協力いただき、院内で「流れる雲の会」を開催することができました。多くの患者さんと病院職員に参加していただいたこと、参加された皆さんのが熱心に講師の話に耳を傾けていたことで、今年度も「流れる雲の会」を開催できて良かったと思いました。これからも入院患者さんの退院に役立ち、病院全体としても活発な退院支援が続けられるよう、地域移行支援委員会として企画をしていきたいと思います。

（地域移行支援委員会 事務局 精神保健福祉士 佐々木）



当院の年末年始の営業時間のご案内



	年末終了日	開始日
外来診療	12/26(金)	1/5(月)
小遣い返金	12/26(金) 15時まで	1/5(月)
会計窓口	12/26(金) 17時まで	1/5(月)



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。

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>



友達登録はこちらの二次元コードから

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：あっという間に12月ですね。年末にまとめてやるのは苦手なので今からチチ大掃除に取り掛かってます。今年も相談室だよりをご愛読いただきありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願ひいたします。(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1/7(水)
発行予定です

