

soudanshitsu-dayori 相談室だより

第461号 令和8年1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「マライ」・「ジョソ」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	井之頭病院の冬の装い
3ページ	新春恒例 クロスワードパズル
4ページ	公開講演会のご案内/だよりんの投稿広場/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。

1/31(土)10:00~12:00 「本人への接し方の工夫～みんなが元気に暮らせるように～」 講師:看護師

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。

1/31(土)14:00~15:30(13:45 受付開始) 1月の話のタネ 「基幹相談支援センターについて」

※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。

2/21(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

1/10(土) アルコール依存症とその治療について(担当:医師)

1/17(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当:看護師)

1/24(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)

1/31(土) アルコール依存症と家族の対応(担当:看護師等)

2/7(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おります。

1/10(土)・1/17(土)・1/24(土)・1/31(土)・2/7(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

❄️ 井之頭病院の冬の装い ❄️

当院では毎年クリスマスの時期になると各病棟でクリスマスの飾りつけやクリスマス会を企画し、季節の催しを楽しんでいただけるような工夫をしております。

今月号では昨年(2025 年)の井之頭病院のクリスマスの様子を一部ご紹介いたします ♪



1-2 病棟の大きなツリーは
迫力満点！



2-6 病棟のツリー。
プレゼント BOX がおしゃれ！



2-4 病棟ではホールにツリーが。
サンタの飾りがキュートです。



2-5 病棟のツリー。
小さめですが、
存在感があります。



作業療法室への廊下も冬仕様に。
作業療法室の中には
大きなツリーが飾られました。



















とある職員が作成したジオラマ作品にも
実は小さいツリーが。

病棟内の掲示板もクリスマスバージョンに。



新春恒例

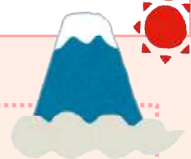
クロスワードパズル 2026

	1		2	3			
4			5			6	7
8		9			10		
11				12			
13				14			
		15	16			17	
18	19				20		
21					22		



！問題です！

の字を並べ替えると？
ヒント：今年の干支です



ヨコの鍵

- 1 新年に初めて神社仏閣にお参りすること
- 4 紅白歌合戦はしろ組と〇〇組で分かります
- 5 「与する」なんて読むでしょう？
- 6 曲に乗せる言葉のこと
- 8 人から借りたものではない、費用を自分で負担すること
- 10 大きさ・寸法をカタカナ3文字で言うとき
- 11 署名することを英語で言うとき？小さい頃練習しましたよね？
- 12 〇〇〇〇を聴く、〇〇〇〇に乗る
- 13 湖や海の、陸地に入り組んだ所
- 14 去年は各地に出没し被害が生じました、去年の漢字にもなりましたね。
- 15 軍艦の定番、ぶちぶち食感
- 17 祝いの席の定番の日本食、〇〇食いね～
- 18 信じることです、必ず最後に勝つもの
- 20 母、お母さん、お袋の別称
- 21 住所、メール〇〇〇〇
- 22 東京都や三鷹市は〇〇公共団体です

タテの鍵

- 1 故人を供養し感謝を伝える大切な風習
- 2 月 火 水 〇 金 土 日
- 3 〇〇は広いな、大きいな～♪
- 4 梅雨に見られる花で、漢字で書くと「紫陽花」
- 6 ゴッホ、フェルメール、ダヴィンチ…等が作成した、物体の形を平面に描きだした芸術作品
- 7 岩手県の町、小岩井農場が有名ですよ
- 9 海や川等の自然の水域で長距離泳ぎ切ること
- 10 秋といえはのお魚、七輪で焼いて…
- 12 緑色の夏野菜、ねばねばしていて断面が星型
- 16 英語、「学級」「種類」と訳される、言い換えるとランク、グレード…
- 17 思春期、青年期は〇〇〇依存の傾向が高いと言われています。
- 18 「嗚呼」なんと読むでしょう？
- 19 地下から水を汲み出すために掘られた穴
- 20 〇〇わびる、切望するものが来るのをひたすら期待し続けること



開催予告！

第 73 回公開講演会 市民講座

「睡眠が気になる私たち～快適な眠りのヒントを探る～」
(仮のタイトルです)

日時：令和 8 年 3 月 7 日(土)

10:00～11:30 (開場 9:30)

会場：当院 1 号館 9 階 大会議室

講師：杏林大学保健学部臨床心理学科教授 精神科医

中島 亨先生

定員：60 名(申し込み不要・先着順)



投稿大歓迎！

だよりんの投稿広場



デイケアの いちごの苗が すくすくと もうすぐ来る クリスマスの日
ヒロくん (R7.12)



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：1 日経っただけなのに、新年を迎えるとどういいうわけか、去年とは気持ちが切り替わってすがすがしい感じになるのは私だけでしょうか……。気持ちを新たに、良い年にしていきたいと思います。今年も相談室だよりをどうぞよろしくお願いします。(か)

次号の発行は
2/5(木)



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」

