

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462号 令和8年2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>

今月の紙面

2ページ	3月7日(土)公開講演会のご案内/確定申告・住民税申告の時期です
3ページ	井之頭病院の自慢の食事(栄養科)/新春恒例・クロスワードパズル 答え合わせ
4ページ	地域の催し紹介/3月20日(祝)湧水会開催案内/自立支援医療のご案内/編集後記



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。

2/28(土)10:00~12:00「薬以外の治療 ~いっしょに歩むリハビリテーション~」 講師:当院リハビリ担当スタッフ

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。

2/28(土)14:00~15:30(13:45 受付開始) 2月の話のタネ「ピアサポーターって?」

※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。

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

2/7(土) アルコール依存症とその治療について(担当:医師)

2/14(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当:看護師)

2/21(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)

2/28(土) アルコール依存症と家族の対応(担当:看護師等)

3/7(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。

2/7(土)・2/14(土)・2/21(土)・2/28(土)・3/7(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

睡眠が気になる私たち～快適な眠りのヒントを探る～



寝つけない、途中で何度も目が覚める、一旦目が覚めると眠れない、熟睡できない…。気になってしまうと余計に眠れなくなり、悪循環に陥ってしまったりします。なぜそのような状態になってしまうのでしょうか。

今回は、睡眠に関する研究と臨床に長年携わっておられる中島亨先生を講師にお迎えします。

環境や生活習慣、体質など、どのような要因が睡眠に影響するのか、どのくらい寝ればよいという目安はあるのか、睡眠の質はどのように測れるのかなどなど、睡眠について理解を深めていけたらと思います。

子どもの睡眠からおとなや高齢者の睡眠に至るまで、睡眠にまつわる悩みを解決するヒントを一緒に探っていきましょう。

日時： 令和8年3月7日(土)10:00～11:30

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

会場： 公益財団法人 井之頭病院 1号館9階大会議室

定員： 60名(事前申し込み不要)

参加
無料

問合せ：公益財団法人井之頭病院 公開講演会事務局 Tel：0422-44-5331

確定申告・住民税の申告の時期です

申告の期間：令和8年2月16日(月)～令和8年3月16日(月)

申告する場所：確定申告は税務署 住民税はお住まいの市区町村役所へ

治療費、薬代、入院中の食事、通院交通費(対象外のものあり)、6ヵ月以上寝たきりの方のオムツ代(医師の使用証明書が必要)などは医療費控除の対象になります。収入と所得控除などの申告は税額の決定の他、国民健康保険税(料)や介護保険料などの算定や福祉関連手当などの判定、課税(非課税)証明書の交付にも必要です。

課税対象になる収入がない方でも、非課税証明書の発行や国民健康保険税の減額などのために住民税の申告が必要です。

限度額適用認定証の区分決定にも関わります。住民税の申告をしないと「上位所得」となり、医療費の自己負担限度額が高額になりますのでご注意ください。

住民税の申告は、郵送や市政窓口、出張所等での提出を受け付けている場合もあります。詳しくは、お住まいの自治体にご確認下さい。

確定申告とは、毎年1月1日から12月31日までの1年間に生じた所得と金額とそれに対する所得税の額を計算して確定させる手続きです。

医療費控除とは、1月1日から12月31日までの間に申告する方やその方と生計を一にする配偶者その他の親族のために、医療費を支払った場合において、その支払った医療費が一定額を超える時は、その医療費の額を基に計算される金額の所得控除を受けることができるものです。

悲しむことは生きること。～自死は私たちの社会の副作用～

東日本大震災と原発事故を経験した福島において、遅発性 PTSD などこころの病を抱えている多くの方と向き合ってきた専門家から、こころの不調を乗り越えるためのヒントにつながる話をさせていただきます。

【日 時】令和8年2月28日(土)午後2時～4時

【場 所】武蔵野商工会館4階 ゼロワンホール

【講 師】蟻塚 亮二先生(精神科医)

【対 象】武蔵野市民および興味関心のある方

【定 員】90名(武蔵野市民優先)手話通訳あり。

【参加費】無料

【申し込み】二次元コード、電話、ファクスにて、2月27日(金)午後5時まで。

ファクスの場合は①名前②連絡先(電話、ファクス、メールアドレス)③市内、市外在住のいずれか④配慮事項等をご記入ください。

【動 画】(1)ドキュメンタリー映画『生きて、生きて、生きる。』オンライン上映

(島田陽磨監督 日本電波ニュース社製作配給)

令和8年2月1日(日)～3月30日(月)まで配信を予定。

福島で多発したこころの病。喪失と絶望の中で生きる人々とともに生きる医療従事者たちの記録を収めた映画です。講師の蟻塚氏も出演されています。申し込みいただいた方に視聴用のURLをお送りします。

(2)当日の講演映像

令和8年3月30日(月)～4月30日(木)まで配信を予定。

URL: <https://www.musashino-mew.com/>

こちらは申し込み不要です。上記URLまたは右記二次元コードからご視聴ください。

【問い合わせ】特定非営利活動法人ミュー TEL: 0422-36-3830 / FAX: 0422-36-3700



申し込み



動画配信用

退職のご挨拶

入職時の相談室だよりに「物心ついてからずっとショートカットです」と書きました。10年経ったいまもショートカットです。髪型はそのままですが、皆さんとの思い出はたくさん出来ました。今まで本当にありがとうございました。

地域連携室 後藤 穂波

第70回 湧水会のお知らせ

【日 時】令和8年3月20日(金)午後1時～4時(受付12時30分～)

【場 所】井之頭病院 2号館2階ダイケアホール

【内 容】湧水会はアルコール依存症で井之頭病院に通院中の方や、かつて治療されていた方、ご家族、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集まる交流会です。プログラムでは、体験談と一言メッセージを予定しています。

【参 加】事前申し込み不要。当日直接会場へお越しください(参加費無料)。

【留意点】・発熱など風邪症状がある場合はご遠慮ください。

・感染対策のためマスク着用をお願いいたします。

【問い合わせ】井之頭病院 アルコールダイケア (代) 0422-44-5331



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。

編集後期: 2026年が始まったばかりだと思いきや、すでに2月…時の流れが早すぎます(加)

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」

次号の発行は
3/5(木)