soudanshitsu-dayori
相談室だより
第471号　令和8年11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ｾﾞｰｼｮﾝへの援助

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

11月 今月の紙面



2ページ	第71回 湧水会のご報告
3ページ	住民向け講演会のご報告
4ページ	地域の催し物のご案内/自立支援医療・マル障のご案内/編集後記

ご家族向けの催し

●体調の悪い方は、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。
11/28(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　原則予約（当日参加もOK） ※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。
11/28(土)14:00～15:30(13:45 受付開始)　　11月の話のタネ「精神科デイケアについて」
※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・相談歴がなくても可。認知症の方との付き合い方に関するプログラムと懇談。お困りごと、ぜひご相談ください。※偶数月の第3土曜日
12/19(土)10:00～11:30　認知症かなと思ったら ～より良い暮らしを続けるために～
2/20(土) 10:00～11:30　(仮)認知症の方が安心して過ごせる場所を考える
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
11/7(土)　アルコール依存症とその治療について(担当:医師) ※11/7は2号館1階第1会議室で開催
11/14(土)　アルコール依存症が家族へ及ぼす影響　(担当:看護師)
11/21(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)
11/28(土)　アルコール依存症と家族の対応(担当:看護師等)
12/5(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のを実感していただいています。
11/7(土)・11/14(土)・11/21(土)・11/28(土)・12/5(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　※11/7は2号館1階第1会議室で開催

第71回 湧水会のご報告

令和８年９月２３日（水・祝）に、第７１回 湧水会が行われました。
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入院中の方、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。毎年、春分の日、秋分の日と、年２回開催される当院の恒例行事です。
当日は、記録的な長雨の最中であいにくの雨模様でしたが、多くの方にお集まりいただきました。
今回、湧水会にご参加された患者さんからご感想をいただきましたので、ご紹介いたします。

「湧水会に参加して」
湧水会に初めて参加し、さまざまな困難があっても、断酒と向き合い続ける方々のお話が心に残りました。１人で断酒を継続する難しさと、人との繋がりによって断酒に取り組んで行く事の大切さを感じました。
私も自助グループへ足を運び、皆さんの経験から学びながら、自分なりに歩んで行く事が出来ればと考えています。そんな思いに至るきっかけを湧水会が与えてくださったと思います。
貴重なお話を聞かせて頂き、ありがとうございます。

入院患者さんより

４回目の湧水会でした。アルコールと戦っているいろんな人と出会える断酒会みたいなものです。アルコール依存症は私だけじゃないと思って頑張れます。世話になった医者や看護師と再会できるところがいいと思います。断酒に向かって頑張っている人がたくさんいるので、ぜひ参加してください。次回も参加しようと思います。

外来患者さんより

祝日であったが、休みの日の過ごし方が課題だったので参加してみた。入院中に出会えた人たちに会えて、自分も含め、断酒について頑張っていることを実感することが出来た。また参加者全員がメッセージを話していく中で、自分と同じく断酒歴の短い人の話が聞けて参考になった。

アルコールデイケア利用者さんより

愛飲者の自問自答と覚悟
私の愛飲歴は 40 年以上になりますが、1 年 365 日、朝は目覚まし代わりに水よりもビールというそんな生活に何ら疑問を覚えませんでした。今般湧水会に参加するに及んで、この「病魔」にいかに皆様方が真剣に向き合っていらっしゃる事に深く感銘を持ちました。今後は微力ながら私自身もここで学んだ知見を少しでも社会に貢献できるよう頑張ってゆこうと思っております。

入院患者さんより

令和８年９月26日（土）住民向け講演会が開催されました

講師は昭和医科大学烏山病院の常岡俊昭先生で、「気づいたらハマっている？　スマホ時代のギャンブル依存症」というテーマでした。昭和医科大学烏山病院は、東京都が選定するギャンブル依存症の治療拠点機関です。



常岡先生ご自身の生きにくさについての自己紹介から始まり、ギャンブルとはどういうものを指すか？　ギャンブル依存症とはどんな病気か？　そもそも依存症とはどういう病気か？　病気になることは不幸なのか？　完治はしないけれど回復はするってどういうこと？　昭和医科大学烏山病院ではどんな医療を行っているか？　家族や周りの人ができることは？　などなど、次々とテンポよく進み、先生のお話に引き込まれ、笑いもあり、本当にあっという間の１時間でした。

質疑応答の時間では、オンライン参加された方々から切れ目なく質問がありました。

アンケートの回答から、会場とオンラインで、市民や当事者の方、医療・福祉の専門職の方、学校教育に携わっている方や行政の方など、幅広い方々が参加されたことがわかりました。

印象に残ったことはたくさんありました。

- 競馬や競艇に行ったことがなく、オンラインギャンブルのみの依存症の人もいる。オンラインはほんの隙間時間でできてしまい、現金を介さないのでお金を使っている実感が薄く、気づくと高額な出費をしていることが少なくない。死にたくなってしまうリスクが高い。オンラインカジノ（違法）、オンライン投資のほか、オンラインガチャなどもハマってしまう対象となる。
- 依存症になるのは意思が弱いからではなく、依存症はコントロールする能力を失ってしまう脳の病気。誰もが抱えている生きにくさを、ギャンブルやアルコールや薬物などに依存することでやり過ごそうとしてハマっていく。そこから回復するには、多くの人に適切に頼ることが最も有効だが、大人になってからそういう相手を作るのは難しい。その助けになるのが自助グループ。回復者たちは、自助グループへの参加を通して多くの仲間を作っている。
- 依存症治療を通して、「私は依存症です」と胸を張って言えて、胸を張って言うことが「かっこいいね」と言われるような文化を作りたい。

なお、この講演会は、当院が東京都から委託を受けて実施している「精神科医療地域連携事業」の一環で開催されたものです。精神障害のある人やメンタルヘルスに課題を抱える人が、身近な地域で医療や福祉・介護・その他のサービスを切れ目なく受けられる体制を整備するために行う事業です。事業のことは、当院ウェブサイト＞医療機関の皆様へ＞精神科医療地域連携事業のページをご覧ください。過去に実施した催しの報告も掲載しています。依存症をテーマとしたものとしては、令和５年度の住民向け講演会で、山口達也氏を講師に迎えて実施した際の参加者の感想を掲載しています。併せてご覧ください。

（相談室　川口）

地域の催し物のご案内

令和8年度　調布市発達障害者支援事業ぽぽむシンポジウム

発達障害の理解と支援～自分らしくつながり続けるために～

第一部　基調講演

『発達障害の基本的理解、現状とこれからを考える』

■太田（おおた）　晴久（はるひさ）氏：学校法人昭和医科大学　昭和医科大学発達障害研究所　所長

第二部　パネルディスカッション

『それぞれの立場から考える「つながり」』

■阿部（あべ）　朋典（とものり）氏：電気通信大学学生支援センター　障害学生支援室　障害学生支援チーフコーディネーター（臨床心理士）

■金子（かねこ）　誠一（せいいち）氏：発達障害当事者

■澁谷（しぶや）　龍之介（りゅうのすけ）氏：ディーキャリア調布オフィス　管理者　サービス管理責任者　企業在籍型ジョブコーチ

日時：2026年12月20日（日）　13：00～16：00（開場：12：30）

場所：調布市こころの健康支援センター　本館 2F こかげ

定員：①会場受講・・・60 名　申込期間　11/16～12/16

②オンデマンド受講・・・定員制限なし　申込期間：11/16～12/21

※会場受講は電話にて、オンデマンド受講は右記専用フォームからお申込みください　→

※オンデマンド配信期間：2/3～3/5

参加費：無料



問い合わせ先：調布市こころの健康支援センター
TEL：042-490-8166（月～土 9：00～17：00）
FAX：042-490-8167
MAIL：http://kokoro.chofu-city.or.jp



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：秋も深まってきましたね。読みかけの本がたまっているので、読書の秋を楽しみたいです。（こ）

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 12/7 発行予定