

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

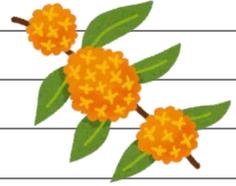
第445号 令和6年9月5日発行

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	病棟 SST の取り組み
3ページ	病棟 SST の取り組み/新人 SATO の成長日記 ②
4ページ	湧水会のお知らせ/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 オンライン（Zoom）と対面開催（対面は14名まで）
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。原則最終土曜日に開催。予約は前日16時まで。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。
9/28(土)10:00~12:00「わたしらしく暮らす～暮らしに役立つ福祉サービス～講師:精神保健福祉士
費用：無料 テキスト（5回分）をご希望の方は、2号館1階4番相談窓口で販売（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。
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。
9/28(土)14:00~15:30(13:45 受付開始) ※原則毎月最終土曜日 定員：12名まで 費用：無料

家族セルフヘルプグループ かけはし 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対象。
家族による家族のための相談例会です。※毎月第2土曜日
9/14(土)14:00~15:30(13:45 受付開始) 定員：14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。
10/19(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「いこい」（1号館に入る前のガラス張りのお部屋です）

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
9/7(土) アルコール依存症とその治療について(担当:医師)
9/14(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当:看護師)
9/21(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)
9/28(土) アルコール依存症と家族の対応(担当:看護師等)
10/5(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ことを実感していただいております。
9/7(土)・9/14(土)・9/21(土)・9/28(土)・10/5(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



病棟 SST のご紹介

当院では入院中に病棟で社会生活技能トレーニング(SST:Social Skills Training)を行っております。病棟ごとに内容を工夫し、治療や退院後の生活について患者様への情報提供や意見交換の場を提供しております。

今回は 2-6 病棟の SST の工夫や内容をご紹介します。



SST ではどんなことをやるのかな？2-6 病棟の SST 担当の看護師さんに教えてもらったよ！

DVD を使った疾病教育やアンガーマネジメントについての講義、精神保健福祉士による福祉サービスの紹介や病棟担当薬剤師による薬についての説明を月 2~3 回のペースで行っています。



SST を行う際の工夫は？

途中参加や途中退席を可能とし、患者さんの無理の無い範囲でご参加頂けるように配慮しています。また、SST 内では質疑応答や意見交換の場を設け、患者さんの不安や疑問を可能な限り解消し、安心して疾患と向き合えるように支援しています。他の患者さんの前で発言が難しい方には個別で対応するなど、患者さんの個別性に合わせたかかわりを心がけています。



どんな雰囲気なのかな？

参加された患者さんは真剣な様子で DVD を視聴され、担当スタッフの話しに耳を傾ける姿が見られます。質疑応答や意見交換の際には積極的に発言して下さる患者さんもいらっしゃり、患者さん自身の体験を共有したり、新しい視点から物事を考える良い機会にもなっています。



入院中に、病棟で色々なお話が聞けるんだね！

「アンガーマネジメント」講義について、担当した看護師に詳しく教えてもらったよ！

先日、ある看護師から“アンガーマネジメント”をテーマにやってみてはどうかと提案がありました。入院患者さんには怒りのコントロールが難しい方、対人関係で悩みを抱えている人や怒りを表出できずに心の中で蓋をし、抑圧したまま苦しんでいる方など、さまざまな事情や思いをかかえています。そのため、“怒り”について触れていくことは患者さんにとって意味があるのではないかと思います。

内容は怒りの発生プロセス、感情をためるコップについて、怒りの対処法について講義の後、参加者全員でフリートークを行いました。フリートークでは「怒りのピークは 6 秒っていうけど、私は 6 秒じゃ収まらないな」「私も」「私は 3 日続くよ」「私は〇〇ということがありまして・・・」とご自身のエピソードを交えて発言していただきました。参加者からは「表出できる場があって良かった」「私だけじゃなかった」という感想をいただきました。

参加した看護師も逆境にありながらも前を向いて治療に取り組もうとしている患者さんの姿を見て勇気づけられました。これからも安全に気持ちを語ることができる場・共有できる場・分かち合える場を作っていきたいと思っています。(2-6 病棟副師長 関川)



精神保健福祉士が担当することもあるよ！

精神保健福祉士が担当する SST では毎回「社会資源情報」をテーマに講義をさせていただいております。

「社会資源情報」と一言で言い表しますが、身近に使える資源は地域にたくさんあり、すべての社会資源をひとつひとつご紹介することは限られた時間では難しいです。できる限り多くの情報をわかりやすくお伝えができるよう講義の内容を病棟の患者さんのニーズに合わせて考えています。

8 月には「だよりんの社会資源ツアー」を用いてグループホームや日中活動先についてご紹介させていただきました。講義後は個別に「この部分が気になって、もっと詳しく知りたい」「自分もこの制度が使えるか気になっていた」とお声がけしてくださる方もいらっしゃいます。

患者さんがご自身の退院後の生活について考え、社会資源に興味を持っていただくきっかけのひとつになればと考えております。(相談室 松本)



「だよりんの社会資源ツアー」は過去の相談室だよりで連載されていたものだね。カラフルでわかりやすくまとまっているよ！

入院中から多職種の講義を聞いたり DVD 学習をしたりしながら自分の病気や退院後の生活について考えていけるんだね。



「だよりんの社会資源ツアー」は当院ホームページからもご覧いただけます。

「だよりんの社会資源ツアー」<https://www.inokashira-hp.or.jp/introduce/pdf/tour.pdf>

井之頭病院ホームページ「相談室」<https://www.inokashira-hp.or.jp/introduce/soudan.html>



新人 SATO の成長日記



2

入職して 4 カ月が経ちました。何もわからなかった 4 月の時と比べると、段々と慣れてきたことも多く、できることも増えてきました。

業務も徐々に増えてきて、身体の治療ができる病院へ転院をするために、調整をしなければならない機会がありました。初めて調整を行うということに加えて、主治医から急に調整をしてほしいという話が来たこと、指導担当の先輩が不在であったこともあり、パニックになってしまいました。不安な状態で取り組んでいましたが、周りの先輩方に教えていただきながら、無事に終わったのでよかったです。

また、7 月には盆踊りに初めて参加をしました。踊りはとても苦手なので不安が大きく心配だったのですが、OT 室で教えていただき練習をしていたので、本番ではなんとか踊ることができました。浴衣を着ていたこともありとても暑かったですが、出店が出ていたこともあり、夏を感じる事ができて楽しかったです！普段の業務の中では、封筒の宛名の書き方であったり、FAX の送り方、ラミネートの仕方など、今までの学生生活ではあまりやった事のない事に触れる機会が多くありました。まだまだ出来ないことも多いのですが、一つ一つ覚えていけるように頑張りたいと思います！

私は漢字が苦手なので、封筒の宛名であったり、手書きで書かなければいけない書類がある時に漢字がわからなくなってしまうことがあります。何かを手書きで書くときは、ボールペンで一発書きをすることが多いので、間違えないように調べてから書くことが多いです。もう少し漢字の勉強をして、調べる手間を省き、スラスラと書けるようになりたいと思います。

最近は暑いので毎日外に出て電車に乗って来ることは大変ですが、暑さに負けず元気に頑張りたいと思います！！



第67回 湧水会 開催のお知らせ

令和6年9月22日（日曜 秋分の日） 12:30開場 13:00開会 15:00 閉会予定

当院2号館2階 デイケアホールにて

対象:井之頭病院にアルコール依存症で入院歴、通院歴のある方

内容:体験談や参加者の一言メッセージなど

- ※ 熱や咳などの症状がある方は参加をご遠慮ください。
- ※ 参加される際は、マスクの着用にご協力ください。
- ※ 当日の感染拡大状況によっては、入院患者さんの参加が中止となる場合があります。



湧水会は、井之頭病院のアルコール依存症治療病棟を退院された方やそのご家族、入院患者さん、当院のアルコール依存症医療に携わっているスタッフ、その他関係者が集まる年 2 回の「同窓会」として、平成 3 年 3 月から開催されてきました。

新型コロナウイルス感染症のまん延を受け、令和 2 年 3 月の湧水会は中止となりましたが、令和 2 年 9 月からは、各病棟単位で入院患者さんとアルコール症センタースタッフで湧水会を開催し、外部からビデオメッセージをいただいて上映してきました。また、令和 6 年、今年の春分の日には、当院アルコールデイケアの利用者と当院OBや外部関係者の方々が 2 号館デイケア室に集まり、各病棟とオンラインでつないで湧水会を開催しました。

今回は、4 年ぶりの**全面対面開催**となります。

★ お問い合わせ先:井之頭病院 1-8 病棟 田中科长 電話 0422-44-5331(代)



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？

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 歳までに手帳の申請をしなかった方は対象外です。

編集後記：4 年ぶりに「相談室だより」編集委員に復帰しました。楽しみにしていただけよう工夫します。

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」



(川口)