



8月

今月の紙面

2ページ	アルコール講演会・交流会の報告
3ページ	地域とのつながりを深める阿波踊り「井之頭連」20周年の歩み
4ページ	住民向け講演会のご案内/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 わいわ会 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。

8/30(土)10:00~12:00 講師:デイケア・作業療法部スタッフ

テーマ「薬以外の治療~いっしょに歩むリハビリテーション~」

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、フリースペース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、スタッフと一緒に考えます。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。

8/30(土)14:00~15:30(13:45受付開始) 🌱 8月の話のタネ「地域移行支援の取り組み」

※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。

8/16(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

8/9(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当:看護師)

8/16(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)

8/23(土) アルコール依存症と家族の対応(担当:看護師等)

9/6(土) アルコール依存症とその治療について(担当:医師)



9/13・9/20・9/27は、3号館エレベーター工事のため、開催場所が1号館1階 喫茶「いこい」に変更になります。

●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。

8/2(土)・8/9(土)・8/16(土)・8/23(土)・9/6(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

9/13・9/20・9/27は、3号館エレベーター工事のため、開催場所が1号館1階 喫茶「いこい」に変更になります。

令和7年度井之頭病院

アルコール講演会・交流会の報告

令和7年7月10日、3回目となるアルコール講演会・交流会が開催されました。この会は井之頭病院アルコール症センターが主催し、日頃より連携させていただいている関係各所の皆様との意見交換を目的としています。今年は、約60名の関係者の方々にご参加いただきました。

当日の様子や感想について、担当したスタッフからの報告を掲載します。

断酒会、家族会、行政、医療機関、民間の福祉事業所等々、約60名の方がご参加くださいました。

「どのように関わるとよいのか」「プログラムの運営について情報交換したい」等々、足を運ばれた理由は様々です。日頃の思いを分かち合い、そこから生まれる共感や労い、体験や知恵の共有は対面開催ならではの充足感がありました。改めて直接お目にかかり交流できることの良さをしみじみと感じました。交流会で得られたつながりを今後の支援に活かしていきたいと思います。

1-8 病棟担当 精神保健福祉士 神田

地域でアルコール依存症と関わりのある方や情報交換を求めている方など、医療・保健・行政・福祉の関係機関の皆様との交流を行いました。それぞれの立場から見たアルコール依存症の視点や困難感があり、共感する点多々ありました。皆様それぞれ悩みながらアルコール依存症への方と関わっていることが分かり、アルコール治療に尽力する皆様と気持ちを共有できたことをとても嬉しく思いました。病院だけでは解決できない問題も多々あるため、今回のような交流会で関係者の方々との連携を深め、より包括的な支援を目指していければと思います。今回得た「繋がり」は今後も大切にしていきたいと思いました。来年の開催の心より楽しみにしております。

1-8 病棟 看護師 服部

今年は例年以上に、一般科の医療機関や地域の支援者の方に多くご参加いただいたことが印象的でした。アルコール依存症の入院依頼を受けた際に「どうしたらご本人が入院に前向きになってもらえるか」という質問を多く受けました。

アルコール依存症の方が治療を受けたいと思える動機づけ支援を悩みながら取り組まれていることに感銘を受けたことを覚えています。この交流会の機会で、わたしたちも学ばせていただきました。ありがとうございました。

3-2 病棟担当 精神保健福祉士 村越

アルコール交流会に初めて参加し荻野先生の講義に引き続きアルコール依存症と関わりがある関係機関の方々とはさまざまな悩みを話し合いました。

そのなかで、本人が医療と支援者と繋がっていく上でコミュニケーションの必要性を問われました。人は話をしながらお互いの気持ちや心の形を確かめ合うものだと思います。アルコール依存症という病気だけではなくその人も見る。退院したらそれでお終いなのではなく退院後も繋がっていることがとても大切なことではないかと再確認させられました。交流会では限られた時間の中情報交換ができ今後も地域との交流の必要性を感じました。また、身体的・社会的問題が明確になっていない方との関わりは今後の課題であると感じました。

3-2 病棟 看護師 藤嶋

地域とのつながりを深める阿波踊り

～井之頭病院「井之頭連」20 周年の歩み～



今年も暑い夏がやってきました。夏の風物詩といえばお祭りです。全国各地でいろいろなお祭りが開催されています。当院のある三鷹市でも、毎年8月に阿波踊りが開催されています。2025 年、井之頭病院の阿波踊りチーム『井之頭連』は記念すべき 20 周年を迎えました。



発足のきっかけは、2004 年にさかのぼります。当時、新潟県中越地震が発生し、井之頭病院からも医師、看護師、精神保健福祉士による災害派遣精神医療チーム（DPAT）が現地に派遣されました。この災害支援の経験を通じて、地域との関わりや組織内の横のつながりの重要性を強く実感したメンバーが、有志を募り、翌 2005 年に阿波踊りを始めました。



井之頭連結成の目的は大きく三つあります。一つ目は組織内の多職種間の連携強化、二つ目は地域に出向いて精神科医療への理解を深めてもらうこと、三つ目は職員のワークライフバランスの向上です。そして三鷹の街に貢献したいという強い思いが、阿波踊りという選択につながりました。



阿波踊りは徳島県を代表する 400 年以上の歴史を持つ伝統的な盆踊りです。「踊る阿呆に見る阿呆、同じ阿呆なら踊らにゃ損々」の囃子詞で親しまれています。「連」と呼ぶグループ単位で踊られ、半天姿で力強く踊る男踊り、浴衣に編笠の優雅な女踊りに分かります。三味線、太鼓、鉦、笛による「阿波よしこの」のリズムに合わせて踊る姿は、見る人の心を魅了します。

井之頭連は、毎年開催される三鷹阿波踊りに向け練習を重ねています。踊りや鳴物の練習は色々覚えることもあり大変ですが、いい運動になりストレス発散、達成感を得られます。そして何よりとても楽しく、和気藹々と練習をしています。今年
は 8 月 16 日(土)、17 日(日)に三鷹阿波踊りが開催されます。20 年間続けてきた活動の集大成として、より楽しい踊りを披露できればと思っています。



地域医療に携わる医療従事者が、災害支援の経験から「つながりの大切さ」を阿波踊りという形で、20 年間継続してきました。井之頭連のモットーは笑顔とチームワーク。まずは自分たちが楽しむことです。この文章をお読みになられた皆さんもぜひ会場に足を運んで、心踊る阿波踊りを体感してください。きっと楽しいひとときを過ごしていただけたと思います。

（「井之頭連」連長 診療部栄養科 石田）



もの忘れの予防と対策 最新科学が織りなす認知予備力の向上

講師

三村 将 先生

慶応義塾大学 名誉教授

慶応義塾大学予防医療センター 特任教授

会場

公益財団法人井之頭病院 1号館 9階大会議室

日程

2025年8月30日(土)10:00~12:00(開場時間 9:30)

参加費

無料

対象者

武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市に在住、在勤の方

開催方法

現地開催とライブ配信

定員

対面 80名、オンライン定員なし(事前申込制)

申込方法

来場希望者は当日直接会場へ

オンライン参加希望者は 2次元コードまたは病院ホームページ(新着情報)よりお申し込みください。※当日まで申し込み可

<https://www.inokashira-hp.or.jp>



オンライン参加申込用
2次元コード

「最近、名前が思い出せない・・・」「買い物リストを忘れてしまう・・・」そんな経験はありませんか？加齢に伴う記憶の変化は自然なことですが、適切な予防策を講じることで、認知機能の低下を遅らせることができます。

今回の講演では、三村将先生が最新の脳科学の知見を背景に、もの忘れの予防に直結する実践的な生活習慣、心を安定させるメンタルヘルスの戦略、そして対話や社会的交流が脳に与えるポジティブな影響について、幅広い視点から解説します。

今回の講演をきっかけに、日々の小さな工夫が未来のあなたを支えることを感じていただけたら幸いです。焦らず、一歩ずつ。あなたの記憶も、あなたらしさも、大切に守っていきましょう。

(ちらしより抜粋)

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：今年も暑くて長い夏が始まりましたね。熱中症対策と言い訳をしながら毎日アイスを食べています。(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」→「相談室だよりの」



次号は9/5
発行予定です

