

soudanshitsu-dayori 相談室だより



第466号 令和8年6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ゼーションへの援助

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>

今月の紙面

2ページ	アルコール家族教育プログラムと家族ミーティングのご紹介
3ページ	病気の体験者の本音が詰まった本
4ページ	入院時の食事負担金の変更について/地域の催しもの/ 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

- 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。

6/27(土)10:00~12:00 お薬の理解「お薬の効果と副作用」 講師:当院薬剤師

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。

6/27(土)14:00~15:30(13:45受付開始) 6月の話のタネ「働くことについて」

※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。

6/20(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

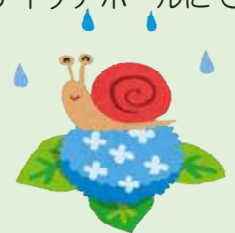
6/6(土) アルコール依存症とその治療について(担当:医師)

6/13(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当:看護師)

6/20(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)

6/27(土) アルコール依存症と家族の対応(担当:看護師等)

7/4(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。

6/6(土)・6/13(土)・6/20(土)・6/27(土)・7/4(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



アルコール家族教育プログラムと 家族ミーティングのご紹介



ご家族のどなたかが、何かお酒にまつわることでお困りではないですか？

身の周りの方に相談はしてみたけど、今ひとつ腑に落ちなかったりしていませんか？

アルコール依存症はご家族にとって色々な影響を及ぼします。もしかしたら、ご家族自身が自責の念に駆られていることもあるかもしれません。

これから治療に向かわれる方、回復に向かわれる方、どちらにしてもご家族の協力は欠かせないものです。それにはご家族自身が知識や対応を知っているだけで、ずいぶんと変わる可能性があります。

ご家族同士のミーティングでは、ご家族自身についてお話をして頂ける場として設けています。話したいこと、聞いて欲しい事、聞いてみたいこと、色々と沢山あるかも知れません。他のご家族のお話を聞くことで、自分と同じ思いをしていることや、どのように対応しているのか等、沢山の情報を得られることがあるかもしれません。

家族のプログラムには色々な職種の職員が関わっています。ご家族の方が「何か少しでも変わりたいな」「何とかしたい」「どうすれば良いのか」という気持ちや思いをできるだけ受け止めたいと思っています。いつでも、どこからでも参加は自由です。少しでもお役に立てれば幸いです。 (3-2 病棟 科長 吉崎)

▼アルコール家族教育プログラム

医師・看護師・精神保健福祉士・アルコールデイケアスタッフによる病気や治療、社会資源や対応方法についてなど、ご家族が知っておくと本人の回復に役立つ内容の講義です。

毎週 第1～第4(土)

10:00～11:20

- ・第1(土)：講師 医師「アルコール依存症とその治療について」
- ・第2(土)：講師 看護師「アルコール依存症が家族へ及ぼす影響」
- ・第3(土)：講師 精神保健福祉士
「アルコール依存症からの回復と社会資源」
- ・第4(土)：講師 看護師「アルコール依存症と家族の対応」

- ・当院では、入院・外来の枠を超え、未受診の方のご家族も広く受け入れています。状況により悩みは様々ですが、不安を軽減する第一歩は「アルコール依存症」という「病気」を正しく知ることです。「家族にできること・できないこと」を整理し、適切な距離感と対応を学ぶことが、ご家族自身の生活を守りながら回復を支える一助となります。ご家族の心が少しでも軽くなるよう、支えていきたいと思えます(医師)
- ・2週と4週では、講義やワークを行います。ご家族が話しやすい雰囲気作りを心がけ、少しでも肩の荷を降ろして帰っていただけたらと思っています。「アルコール当事者中心だった生活(人生)から、自分の人生を取り戻す」ことが、教プロ・家族会の醍醐味かと思えます。ご自分の気持ちを吐き出して、他のご家族と触れあうことで、少しずつご家族も回復していただけたらと思っています(看護師)
- ・第3週の講義では、回復に役立つサービスや制度をご紹介します。今すぐ利用する状況ではなくても、支援の存在を知っておくことで、今後の選択肢が広がり、それが回復の一步につながるがあります。ご家族自身が「知る」ことで、少しでも安心を持ち帰っていただけるような時間となれば幸いです(精神保健福祉士)

▼アルコール家族ミーティング

毎週 第1～第4(土) 11:30～12:30

依存症者のご家族の方々のための語らいの場。

アルコール家族教育プログラム・アルコール家族ミーティングともに、当院にかかれていなくても、相談をしたことがなくても、参加ができます。

参加無料・予約不要。当日直接会場(当院3号館1階アルコールデイケアホール)にお越し下さい。



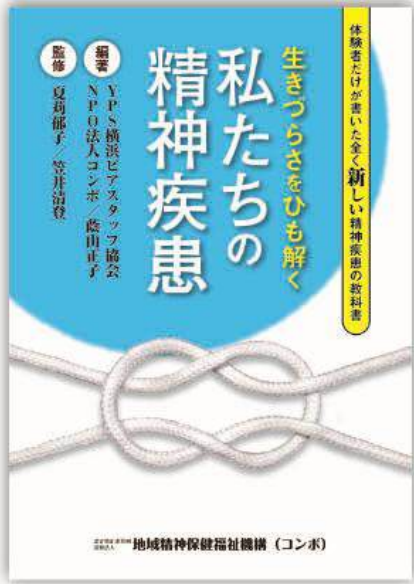
病気の体験者の本音が詰まった本




病気にかかる前から、精神疾患のことをよく理解している人はあまりいないと思います。これまで無縁だった精神疾患にかかったとき、それはどんな状態から始まったのか、当時はどのように感じていたのか、精神科にはどのように受診したのか、病気についてどのような説明があったのか、どんな医療を受けたのか、その後はどのように生活してきたのか、病気の体験からどのようなことを学び、どのような対処や工夫をしているのか、家族や友人や医療・福祉などの専門職スタッフとはどのような関係にあるのか、あるいはどのようにつきあっていくとよいと思うか——。そんなことが、病気を体験したご本人が書いた本には詰まっています。

そういうわけで、今回は、病気の体験者の本音が詰まった本をご紹介します。

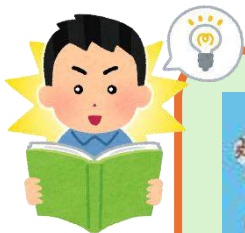
(相談室 川口)



体験者だけが書いた全く新しい精神疾患の教科書
「生きづらさをひも解く 私たちの精神疾患」
 編著：YPS 横浜ピアスタッフ協会
 NPO 法人コンボ 蔭山正子
 監修：夏苺郁子 笠井清登
 発行：地域精神保健福祉機構（コンボ）



精神疾患を体験した人たちが、ご自身や仲間の体験を丁寧にひも解き、ご自身の病気のこと、周囲の言動も、我々支援者のことも、よく観察し、病気に関する知識を踏まえ導き出した事柄で構成されています。リカバリーとは？支援者として何がNGか？など考えさせられました。



**「ちょっとのコツでうまくいく！
躁うつ の波と付き合いながら働く方法」**
 著者：松浦秀俊
 監修：高江洲義和
 発行：秀和システム新社

双極症にかかった著者が、ご自身の症状や職場での言動や工夫を例に、病気の特徴や対処法、病気とつきあって働くことや生きていくことについて、図やマンガも用いて、とてもとっつきやすく解説されています。あくまでも著者の一事例に過ぎないとのことですが、心の安定を保つ工夫は自分も参考にしたいと思う部分がありました。

なお、いずれの書籍も発行者や著者から紹介の依頼を受けたりしたものではありません。

入院時の食事負担金の変更について

今般の光熱費や食材費等の高騰の影響から、厚生労働省より令和8年6月1日から入院時食事療養費の費用（入院中の食事代）に関する改定がありました。

これに伴い、当院でも令和8年6月1日から右記のように変更となります。ご理解の程宜しくお願いいたします。

所得区分		R8年6月1日から
70歳未満	70歳以上	1食につき 550円
区分ア	現役並みⅢ	
区分イ	現役並みⅡ	
区分ウ	現役並みⅠ	
区分エ	一般	
区分オ	低所得Ⅱ	1食につき 270円
—	低所得Ⅰ	1食につき 130円

※区分オ・低所得Ⅱは入院日数が90日を超えた場合、手続きをすると1食220円となります。

地域の催し物のご紹介

令和8年度 第1回 市民ふくし講座

「教えて！成年後見制度～これからも自分らしく、安心して暮らすための準備～」

日時：令和8年6月27日（土）13：30～15：30

※受付 13：00～

会場：元気創造プラザ3階 会議室

〒181-0004 三鷹市新川6-37-1 元気創造プラザ3階

対象：三鷹市内在住・在勤・在学の方

申込について

申込期間：5月18日～6月19日

申込方法：電話（平日9時～17時）、社協HP問い合わせフォーム

申込先：権利擁護センターみたか TEL：0422-46-1203

講師

ごじゅはなみい司法書士事務所

金桶 真也 先生 ※手話通訳あり



社協HP問い合わせフォーム
お申込みの際は
①開催日時 ②講座名
③お名前 ④ご住所
⑤電話番号
をご入力ください。

定員 60名
参加費無料
予約制・先着順

自立支援医療制度をご存知ですか？

「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」の所得等に依じて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）をご存知ですか？

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。

夏のような気候かと思えば急に寒くなったりと、お天気についていくのが大変ですね。梅雨に入るので体調を崩さないように気を付けます。（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」→「相談室だよりの」

次号は7/6
発行予定で