



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	当院デイケア室のご紹介
4ページ	各種催しもののご案内/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

●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。

8/29(土)10:00~12:00 みんなが元気に過ごせるように ~本人への接し方の工夫~ 講師:看護師

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。

8/29(土)14:00~15:30(13:45 受付開始) 8 月の話のタネ「こころのトリセツ『クライシスプラン』」

※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。

8/15(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

8/8(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響（担当:看護師）

8/15(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）

8/22(土) アルコール依存症と家族の対応(担当:看護師等)

9/5(土) アルコール依存症とその治療について(担当:医師)

8/29

お休みです

●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います。

8/8(土)・8/15(土)・8/22(土)・9/5(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

令和8年度井之頭病院 アルコール症センター講演会・交流会の報告

令和8年7月16日、4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。

7月16日に行われた令和8年度アルコール症センター交流会において、当職からは「当院におけるアルコール依存症治療の取り組み」というテーマでお話をさせていただきました。治療体制や枠組み、各プログラムの概要とコンセプトのあと、私たちが自負している強みについてお伝えしました。その強みとは①各職種担当者の日常からの連携②患者さんの生き辛さに目を向けつつ、個別性と多様性を重視した治療、2点だと考えております。断酒を目指す皆様のお気持ちにこれからも応えていきたいと思っています。

医師 黒澤

様々な機関から多職種の方々がご参加下さり、各々の悩みを聞き、各々の目線からアドバイスし合うとても有意義な時間でした。私自身、依存症の治療に関わる上で特有の難しさや無力感のような感情を覚えることもありますが、地域で支えてくださっている方や断酒を続けていらっしゃる方の存在に心強さを感じ、繋がり的重要性を再確認できました。

今後も交流会を通して、多くの繋がりができることを楽しみにしています。

1-8病棟 看護師 関根

令和8年7月16日に9階大会議室にてアルコール症センター交流会が行われました。様々な施設や病院、支援者の方々が参加され、グループに分かれて自分の職場で困っていることや他施設の事で分からないことを直接聞くなど活発な意見交換が行われました。この交流会をきっかけに、アルコール治療に関わる人たちが顔の見える関係性を作り、支援の輪が広がることを期待します。

1-7病棟 科長 田中

「時間が足りない」今年もそう感じる交流会でした。開始当初こそ、ぎこちなさが見られたものの、徐々に各々が抱える悩みや不安を共有することができました。私たち病院職員は、退院して地域で生活する様子に関わることが少なく、支援者や施設職員も依存症患者の関わりが適切かどうか「正解」がわからないことを話す場面が多くありました。徐々にチーム内で意見交換が活発になり、最終的に交流会が終わった後も参加者同士で話す様子が印象的でした。2時間という時間があっという間に過ぎ、達成感と同時に本当の意味での交流会は「交流会が終わったあとの時間」なのではないかと感じています。次回の交流会ではより充実したものにしたい思いが強まりました。

3-2病棟 看護師 佐藤

＼当院2号館2階／ デイケア室のご紹介

デイケア室とは？

デイケア室は、地域で生活している方が、医療を受けながら、精神科リハビリテーションを行う通所型施設です。

集団活動を通じて、病気と上手に付き合いながら、生活の質の向上や社会参加を促進します。

◇病気の再発予防◇生活リズムを整える
◇対人関係の練習◇就労への準備
などのお手伝いをしています。

このような方におすすめです

- ・退院した後どうしよう？
- ・毎日何もすることがない
- ・つらいことをうまく言えない
- ・働きたいけれど今は不安
- ・今日一日誰とも話さなかった



主なプログラム(内容は一例です)

- ✓ **「健康」プログラム** (ストレッチ・ヨガ・卓球・栄養講座など)
体を動してリフレッシュ！体力づくりや気分転換につながります。
- ✓ **「文化活動」プログラム** (絵画・絵手紙・レクリエーションなど)
創作活動や音楽等を通して自分らしさを表現◎余暇活動のヒントにもなります。
- ✓ **「学ぶ・知る」プログラム** (心理教育プログラム・社会生活講座など)
コミュニケーションの練習や病気への理解を深めます。

★その他、バス旅行や文化祭への参加など季節折々のイベントプログラムもあります



Enjoy！ジム



絵手紙



希望グループ(心理教育プログラム)

♪プログラムは個々の希望や体調にあわせ、自分のペースで参加できます♪

個別支援について

- ・利用者の方には担当スタッフがつきます。個々のご相談をお受けしながら、その方らしい生活を一緒に考えていきます。
- ・就労活動支援やその後の定着支援、復職支援(リワーク)を受けることもできます。

今回ご紹介しきれなかった
詳細につきましては
是非当院のHPをご覧ください♪

ご利用希望の場合は、
まずは主治医へご相談ください。





第71回 湧水会

令和8年9月23日(水・祝) 13:00~16:00

井之頭病院2号館2階 デイケアホールにて開催

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。

参加無料 当日直接会場にお越しください。

※ 発熱など風邪症状がある場合は参加をご遠慮ください。感染防止対策のため、マスク着用をお願いします。
お問合せ：井之頭病院アルコール症センター広報担当(1-8 病棟 門脇看護師) 0422-44-5331 (代)



東京都精神科医療地域連携事業(北多摩南部圏域)「住民向け講演会」のお知らせ

当院が東京都から受託して実施する事業です

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

講師：常岡 俊昭 先生

(昭和医科大学烏山病院/昭和医科大学医学部精神医学講座准教授)

令和8年9月26日(土) 10:00~11:30 (開場9:30)

井之頭病院1号館9階 大会議室にて 定員80名(会場参加は申込不要)

オンライン参加は定員無し 申込方法は当院ホームページ(新着情報)に掲載予定



当院の職員による「井之頭連」が参加します！

第59回三鷹阿波おどり 令和8年8月22日(土)、23日(日)17時~20時

場所：三鷹駅南口駅前商店街



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です。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。



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」



編集後記 近年セミの声が少ない気がするのは、大きな木が減っているせい、暑すぎるせい…。夏はまだまだ続きますが、睡眠をしっかりとって乗り切りましょう(K)



次号:9/7
発行予定