

相談室だより

第470号 令和8年10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>

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「マダバ」への援助

10月 ●今月の紙面

2ページ	チキイコウシエン
3ページ	地域移行支援って何だろう？
4ページ	井之頭病院文化祭のご案内/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 わいわ会

要予約 ※1

10月はお休みです

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。

10/31(土)14:00~15:30(13:45 受付開始)

10月の話のタネ「外来の相談支援について」

※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。お困りごと、ぜひご相談ください。

10/17(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

10/10(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当:看護師)

10/17(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)

10/24(土) アルコール依存症と家族の対応(担当:看護師等)

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

●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。

10/10(土)・10/17(土)・10/24(土)・11/7(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

地域移行支援って何だろう？

「地域移行」という言葉を聞いたことはありますか？精神科病院で長く入院している方が、地域に退院し自分らしく暮らすことです。今から約 20 年前に、日本の精神科医療と福祉は、「病院での入院医療中心」から「地域で自分らしく暮らす生活中心」へと方向転換されました。その中で障害者総合支援法も改正を重ね、平成 26 年 4 月から現在の形での「地域移行支援」というサービスが利用できるようになりました。

今回の相談室だよりでは、自分らしい地域での生活を実現するための手助けになるかもしれない「地域移行支援」についてご紹介します。

▼「地域移行支援」とは

精神科病院等に入院している障害のある方に対し、お住まいの確保や、退院してから利用するかもしれない障害福祉サービスの体験利用・体験外泊のサポートをし、地域生活へ安心して退院する支援を行うサービスのこと。

利用するにはお住まいの市区町村（入院前に住んでいた市区町村）での申請と、市区町村からの支給決定（＝受給者証の交付）が必要になります。

利用できる期間は、原則 6 ヶ月間です。状況に応じ、市区町村の判断で延長可能な場合があります。

近年では、入院期間の長さを問わずに利用できるようになりました。

▼地域移行支援の利用例

入院が長くなっているなあ

退院したいけど不安だなあ…

誰に相談したらいいのかな？

だよりん

退院に向けて一緒に取り組んでくれる地域移行支援を使ってみませんか？

お願いします！

看護師

精神保健福祉士

▶地域移行支援でできること

どこに退院したら自分がしたい暮らしができるのか、退院が不安で本当に退院したいのかわからない段階でも利用できます。地域移行支援の利用が、自分の「したい」「やりたい」を見つけるきっかけになることもあります。

ステップ 1

地域移行支援の利用について、
”指定一般相談支援事業所”に相談しよう！

ステップ 2

お住まいの自治体に申請し、
認定調査を受けます。

指定一般相談支援事業所の選び方、自治体への申請手続きが不安な場合には、病棟担当の精神保健福祉士がサポートいたします。

地域移行支援利用までに
時間がかかるんだね

ステップ3

支給決定が降りたので、利用開始！

支援員と顔合わせ、個別支援計画書の作成

退院に向けて
どんなことをして
いきたいですか？

支援員

外食したいけど
緊張するなあ…

▶ 地域移行支援でできること

指定一般相談支援事業所の支援員が担当につき、どんな暮らしをしたいのか、そのために今何ができるのか、一緒に整理して考えてくれます。一緒に外に出かけることもあります。サービスを利用するためにケアマネジメントをしてくださる“指定特定相談支援事業所（計画相談）”と同じ事業所で、地域移行支援を担当してくださる場合もあります。

まずは外食にチャレンジしてみることに



支援員さんと
一緒にケーキ
を食べたよ！

次は一緒に服を
買いに行きたいな

久しぶりに
病院の外でご飯
を食べたなー

ステップ4 “自分らしい暮らし”が叶えられる 退院先について考える

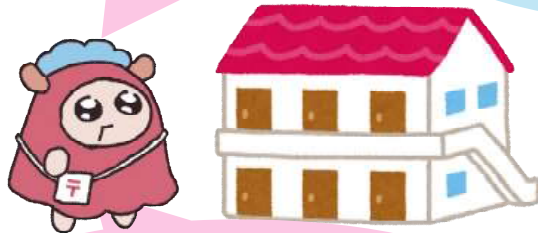
退院について
どのように考えていますか？



いきなり一人暮らしは
心細いな…

“グループホーム”とい
う見守りがあるお住ま
いがありますよ。

このグループホーム
に入りたい！



でもご飯の用意ができる
か不安だなあ…

カンファレンスで食事の
用意について相談してみ
ましょう！

▶ 地域移行支援でできること

担当の支援員が、あなたらしく過ごすのに役立つかもしれないサービスや制度の情報を提供してくれます。

※地域移行支援を担当してくれていた支援員が、退院後の計画相談を引き続き担当する場合もあります。

ステップ4

退院前にカンファレンス(話し合い)で、
退院後に安心できるサポート体制を確認

退院後の相談支援は
計画相談の担当へ
バトンタッチします

支援員

計画相談

主治医

グループホームスタッフ

退院後は
週2回訪問
します

訪問看護

就労B型スタッフ

精神保健福祉士

外来は週1回、木曜
日にしましょう

週2日から
通所をはじめましょう

看護師

配食サービスを使って
みるはどうでしょう？

退院

どうしたら退院できるのか、何を
したらいいのかすら分からなかった
けど、相談しながら形にできたよ！

退院後も誰に何を相談したらいい
か分かりやすかったよ！

だよりんは退院後も計画相談やグループホームのスタッフに相談しながら新しい生活を楽しんでいます！

Fin

令和8年度 井之頭病院「文化祭」のご案内

開催日時:11月7日(土) 10時~15時 雨天決行

作品展示販売:10時~15時 2号館1階作業療室ホール

模擬店:13時~15時 2号館周辺駐輪場にて



ぷらっと相談室



相談室からは、「ぷらっと相談室」という、社会資源情報コーナーを出展します。

その場でお読みいただける書籍や、お持ち帰りいただける各種パンフレット等を多数、用意をする予定です。

ぜひ、お立ち寄りください。お待ちしております。



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: あっという間に10月ですね。来年のカレンダーや手帳が店頭に並び、月日の早さを感じます。(お)

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11/5
発行予定