

# ここ駒通信

kokokoma  
information

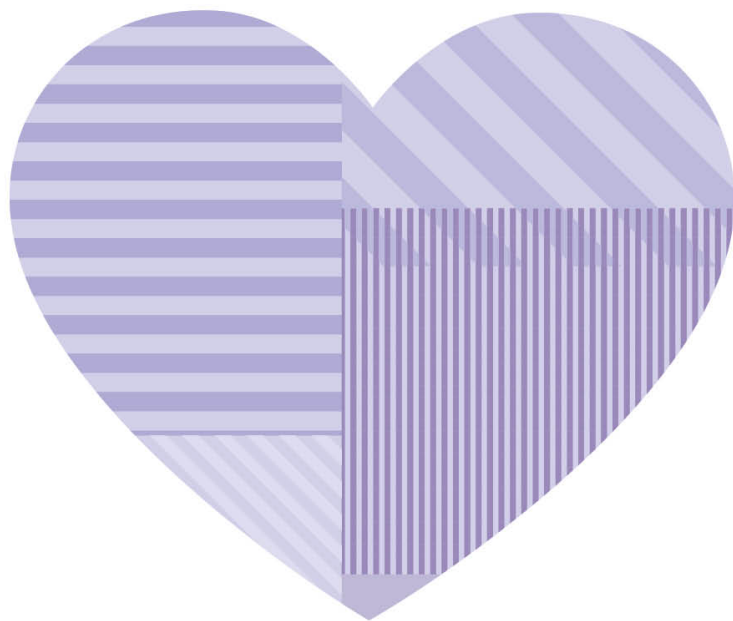


Autumn  
2021

特集

ご家族の病気に  
悩んでいませんか？

ここ駒の家族支援



長野県立こころの医療センター駒ヶ根  
Mental Wellness Center-Komagane

私が支えなくちゃ...

誰にも相談できない

病院に行ってくれない

どうやって接したらいいのかわからない

看病する日々に疲れてしまった

家族が病気になったのは私のせいなんじゃ...



一人で抱えて、  
頑張りすぎていませんか？



# ここ駒にご相談ください

精神科の病気って具体的にどんな病気なの？治療方法は？

みんなで話そう！

家族学習会

P4

家族がアルコールなどの依存症治療を受けているのだけれど...

境遇の近い人たちとわかちあおう！

ながつき会  
(アルコールなどの依存症家族学習会)

P5

家族が依存症だと思っただけだけどどうしていいのかわからない...

依存症で悩む家族のためのプログラム (CRAFT)

P6

家族が病院を受診してくれない...

家族が代わりに医師に相談できるよ

家族相談

P8

こころの病気は、本人も家族も感情的に大きく巻き込むものです。どうしたらいいか困ったときはここ駒に相談してください。一人で抱えこまなくてもいいんです！



# 家族学習会

〈勉強会〉はご家族に限らず  
どなたでもご参加いただけます

精神科の病気や治療について理解を深める「勉強会」と、  
患者さんのご家族同士で悩みごとや抱えている想いを共有する「分かち合い」を通じて、  
ご家族のこころの元気を取り戻します。

**対象** 〈勉強会〉①患者さんのご家族 ②地域支援者の方で精神科の病気・治療に興味がある方  
〈分かち合い〉当院の患者さんご家族限定

**日程** 第3木曜日 13:30～15:00

**参加費** 無料

## 具体的に何を学ぶの？

- 精神科の病気ってどんな病気なの？
- 入院、外来でどんな治療をするの？
- 精神科の薬はどんなものなの？
- 栄養と病気の関係って？ など



当院ではご家族の皆さんが、  
安心して話せる場所づくりをしています。

ご家族の不安、戸惑い、疲労、孤独感などを吐き出して、  
ちょっと肩の荷を下ろしてみてください。



# ながつき会

依存症 専門

アルコールなどの依存症を正しく理解し、関わり方を考えたり、  
患者さんのご家族同士で困りごとや悩みごとを分かち合うことで、  
ご家族の気持ちの安定を図り、  
患者さんの回復に向けたご家族の役割を学びます。



**対象** 当院に通院・入院中、または退院されたアルコールなどの依存症患者さんのご家族  
当院のソーシャルワーカーや地域連携室から紹介されたご家族

**日程** 第1土曜日、第3日曜日 10:00～12:00

**参加費** 無料

## 具体的に何を学ぶの？

- アルコール依存症ってどんな病気なの？
- どんな治療を受けた(ている)の？
- 回復のために必要なことって？
- 患者さん本人への接し方 など

テキストを使った学習だけでなく、  
参加されたご家族に合わせた内容を  
提供しています。  
安心して話せる、ご家族同士の語り合いの  
時間もとっています。

退院後の患者さんを受け入れる  
ご家族の心配事や不安が、  
少しでも和らぐ時間となるように  
心がけています。



# 依存症で悩む家族のためのプログラム

Community Reinforcement And Family Training

# CRAFT

クラフト

当院に受診歴が  
なくてもOKです



家族への接し方を少し変えることで、  
相手の問題行動を減らしたり、  
病院受診につながったり、  
ご自身の気持ちも楽になります。



対象 アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える方のご家族

日程 第1・3金曜日 15:00~16:30(要予約) 参加費 無料

## こんな事を目指します

- 家庭内での対立を招かず、本人が治療につながる。
- 「持っているけれど効果的に使えていない力」を見つけ、使えるようにトレーニングし、発揮できるようにする。
- 本人の問題行動が減り、ご家族が気持ちを楽しみ過ごせるようになる。

## 受講者の声

病院へ行くのを嫌がっていた夫が、内科の受診に行ってくれた。

お酒を飲む量が少なくなり、荒れることも減りました。

プログラムを受け、私が楽になりました。何とかなるのかな、という気持ちになりました。

ご家族が無理せず、できそうなことから取り組めるトレーニングです。

ご家族も楽になっていいんです!





# 家族相談

ご自身の家族に受診をすすめたい方なら  
どなたでもご相談OKです

「なんだか家族の様子がおかしい」、  
「受診してほしいのに、頑なに受診を拒否される」と  
お悩みのご家族のために、**医師がお話を伺います。**



## 対象

精神科の受診を拒否する患者さんのご家族

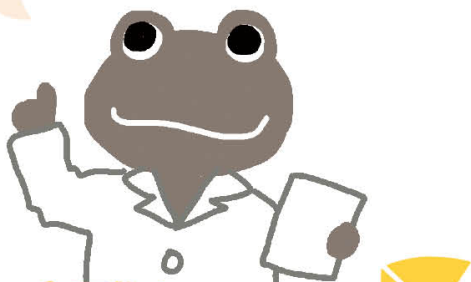
## 日程

随時(事前にお電話でご相談ください)  
事前相談 受付時間 平日 9:30~17:00

## 費用

5,500円(税込・自費診療)

説得しても本人が病院受診に  
同意してくれない場合、  
その方のご家族のお話を医師がお聞きして  
**専門の立場からアドバイス**をします。



**一人で抱え込まずに、  
一度ご相談ください。**

# 地域の相談先

しんどさ解消に、  
できそうなことから  
まずは一歩。



いきなり病院に相談するのは  
なんだかハードルが高い、ちょっと気が引ける…。  
そういう場合には、  
地域の窓口にご相談することもできます。

相談先	電話番号	特徴
お住まいの <b>市町村の保健師さん</b>	お住まいの市役所、 町村役場の代表番号	お住まいの地区を担当する保健師 さんにつないでもらいましょう。 必要に応じて訪問なども対応して くれます。
お住まいの <b>地域の 保健所の保健師さん</b>	お住まいの地域の 保健所の代表番号	健康づくり支援課で、こころの 健康や依存症などの家族相談を しています。
長野県精神保健 福祉センター	TEL.026-227-1810	発達障がい者支援センター、自殺 対策推進センター、ひきこもり 支援センターを併設しています。
生活就労支援センター まいさぼ	「長野県 まいさぼ」 で検索してください	経済的問題などの生活のしづらさ を抱えた方の相談を、いろいろな 機関と連携しながら、仕事や社会 につなげる支援をしています。

## 自分でできるメンタルケア 《マインドフルネス》

第1回 呼吸に意識を向けてみる

### カエルの エクササイズ

活発に飛んだり跳ねたりするけれど、  
静かにじっとできるカエルをイメージして、  
まずは、自分の呼吸に意識を向けてみましょう。

なるべく静かな場所  
で、背筋を伸ばして  
座ります。

息を吐いて、お腹が  
へこんでいくの  
感じます。

POINT

呼吸から気持ちが離れたら、  
「呼吸を観察する」ように、  
呼吸に意識を戻します。



目を軽く閉じて呼吸に意識を向け  
ます。息を吸って、おなかが膨ら  
むのを感じます。

POINT

体が動いてしまっても  
大丈夫。体が動いてい  
ると気づくことが大切!

いつも通りの自然な  
呼吸を繰り返し、自分  
の呼吸を観察します。

自分自身のことを大切に作る時間を作ってみませんか？

## 外来のご案内

診療科 精神科

診療日 月～金曜日

休診日 土・日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

※但し、救急の場合はこの限りではありません。

外来診療担当医は  
ホームページを  
ご覧ください。

### アルコール・薬物依存症外来

断酒・断薬を希望される方の治療や、  
外来通院でお酒の量を減らすことを目指す方  
対象のプログラムなどを行っています。

アルコール依存症外来では  
外来ミーティングを行っています。  
詳しくは当センターのホームページを  
ご覧ください。

Q ここ駒 外来ミーティング

### 子どものこころ診療センター

中学生以下のこころの問題が対象です。

### もの忘れ外来

認知症の専門外来です。  
専門医や公認心理師、認定看護師などの  
多職種チームで診療を行います。(紹介予約制)

### 患者さん初診予約専用

初診予約専用電話

TEL 0265-83-4156

受付時間 月～金曜日の9:30～17:00  
(祝日を除く)

※受付時間外の緊急時は 83-3181 に  
お電話ください

当センターの受診は予約制です。

初診の予約については、患者さんから初診専用電話におかけいただきますようお願いいたします。

### 医療機関などからの紹介

初診問合せ(地域連携室)

TEL 0265-83-3181(代)

FAX 0265-83-6160

受付時間 月～金曜日の8:30～17:00

# kokokoma information

地方独立行政法人 長野県立病院機構



長野県立  
こころの医療センター 駒ヶ根  
～あなたの手の届くところに～

〒399-4101 長野県駒ヶ根市下平 2901

TEL 0265-83-3181 (代表) FAX 0265-83-4158

<http://www.kokokoma-hosp.or.jp>  こころ 駒ヶ根

【発行日】2021年9月

