

# 新春交流会

## 花と歌声に春を感じ 憲法守ろうの思い新たに



▲春を待ち望む歌を歌った「チボリーノ歌の会」のみなさん

# 心のひろば

第395号 二〇一七年一月一日  
発行 〒703-0800 岡山市中区浜四七二  
林友の会  
電話 086-272-2957(代)  
086-272-2957(直)  
086-272-2957(直)  
発行責任者 石田 正也  
紙代一部50円(郵送料15円)

雪の舞う1月14日(土) 林病院ひまわりホールにて 林友の会新春交流会を開催しました。予想を上回る81名が参加し、和やかに新年のスタートを切りました。

栄養科でつくってもらった豚汁と実行委員で準備したおにぎりでお腹を満たしてから開会。開会後は好評の豆腐入り白玉のぜんざいがふるまわれ、あつという間になくなりました。最初の出演者は、チボリーノ歌の会。春をテーマにした選曲に、外は寒いけど新春らしい雰囲気を感じることができました。今年も友の会と林病院で実行委員会を立ち上げ準備してき

ました。メイン企画は実行委員によるゲームと福探し。福探しは会場内に隠された番号を探し、見つけた方には景品を差し上げるというもの。みなさん熱心に探していました。最後はデイクア利用者さんによる弾き語り。「イマジジン」のメロディに憲法の条文をのせた歌は心に響き、改めて「憲法を変えさせてはいけません」という思いを強くするものでした。

各テーブルには柚木幹事が用意されたスイートピーと蘭の花が飾られ、甘い香りに一足早く春が来たようでした。また国府幹事が千代紙で折った鶴も飾られお正月らしい雰囲気でした。帰りは景品や花や鶴を手



▲盛り上がった福探し

なさん笑顔で帰られました。

### 年会費未納の方へお願い

2016年度会費が未納の方には郵便振替用紙を同封しております。年度内の納入にご協力いただきますようお願いいたします。

以下3点のうち都合のよい方法で納入ください。生活困窮等の理由による会費免除規定もありますので、個別にご相談ください。すでに納入いただいている場合やご不明な点等ありましたらお問い合わせいただきますようお願いいたします。お手数をおかけしますがよろしくお願いいたします。

2016年度会費 1,000円  
(「心のひろば」購読料を含む)

#### 納入方法

- ①林友の会事務局(林病院内)にお持ちいただく。
- ②林病院・岡山ひだまりの里病院・けやき通りメンタルクリニックの窓口でお支払いいただく。
- ③同封の郵便振替用紙でお振込みいただく。

#### 連絡先

林友の会事務局  
〒703-8520岡山市中区浜472  
TEL・FAX 086-272-2957(直通)  
E-mail hamawww@po.harenet.ne.jp

### 当事者研究

当事者研究は、患者さんが自分の病気や生きづらさについて参加者と一緒に考えるプログラムです。患者さん、ご家族、支援者、どなたでも参加できます。

日時：2月18日(土) 13時～16時  
場所：林病院ひまわりホール  
コーディネーター：長崎 和則 先生  
参加費：100円

あなたと一緒にいかがですか?

### 園芸ボランティア

今回は作業はお休みにして来年度の活動計画を考えます。

日時：3月9日(木)  
9時半～10時半  
場所：友の会事務局



### 自立に向けた交流会

#### 親あるうちの自立をめざして (仮称)

3月に行われるみんなねっとフォーラムに参加される方の報告を聞き参加者で交流します。当事者、ご家族、支援者どなたでもどうぞ。

日時：3月11日(土)10時～12時  
場所：林病院ひまわりホール  
参加費：100円(お茶菓子代)

\*みんなねっとフォーラムの参加者を募集します。詳細は2面をご覧ください。

### 当事者交流会 ゆとりの会

病気、人間関係、将来のこと 当事者同士で交流しています。お気軽にどうぞ。

日時：2月5日(日)  
13時半～15時半  
場所：林病院喫茶ローザ  
参加費：100円(お茶菓子代)

### 家族交流会 あじさいの会

心の病気をもつ方のご家族なら利用している医療機関を問わずどなたでも参加していただけます。初めての方もお気軽にどうぞ。

日時：2月13日(月) 14時～16時  
場所：林病院喫茶ローザ  
参加費：100円(お茶菓子代)

# こだま

●岡山市が二〇一七年度中に自殺対策の計画を策定することになり、一月に一回目の会議が開かれ、骨子案が示された。二〇一六年の法改正により市町村にも策定が義務付けられたことによるものだ。

●計画推進の方向性として、自殺の実態分析、市民の一人ひとりの気づきと見守りの促進、早期対応の中心的役割を果たす人材の育成などが掲げられている。目標として、自殺死亡率の平均値から一〇%の減少を目指している。

●七月にはパブリックコメントが実施され、意見の募集が行われる。市民の意見を反映した計画を策定するように求めている。

●さて、国の自殺総合対策では基本認識に「自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題」を挙げている。長時間過密労働、セクハラ、パワハラの放置も自殺に繋がる社会問題だ。学校でのいじめも子ども達を自殺に追い込んでいく。原発事故も自殺者を出している。自治体の計画だけでは防げるものばかりではない。●命が大切にされ、自殺に追い込まれることをなくしていくためには、政治を変えて社会的な問題を解決する必要がある。総選挙がいつあるかわからない。社会の問題を考えた選択をすることが、自殺をなくしていく社会に繋がるはずだ。

(丁・H)

介護保険制度について、実態や問題点と利用者・家族の声を共有し、安心して利用できる制度にするために考えようと、12月3日(土)、市民公開講座「このままでもいいの?介護保険制度」を行いました。講師は社会福祉法人岡山中央福祉会の井場哲也理事長。34名が参加しました。

お話では、2015年度に特別養護老人ホームの入所が要介護度3以上に限定され、年収280万円以上の方の利用料が1割から2割になるなどの改善があったと説明がありました。2017年度からは要支援1・2を対象とした予防給付が市町村の総合事業にな



▲井場さんのわかりやすいお話と参加者の活発な発言に、今後の運動につながる元気をもらいました。

## 市民公開講座 このままでもいいの? 介護保険制度 必要とする人が安心して利用できる制度に

ります。これによりボランティアや家族に頼る支援になることが危惧されています。また政府がねらう将来像が実現すると、介護保険を利用できる人が今よりさらに1/3に減ると予測されており、必要な人が利用できる制度にしていこうとしめくくられました。

その後、参加者から次々と発言があり、介護家族、認知症の人と家族の会、民生委員など様々な立場からの実態を共有しました。

### みんなねっとフォーラム2016 家族それぞれの自立をめざして

～親あるうちに～

参加者募集!

日時:3月3日(金)10時~16時

会場:帝京平成大学 沖永記念ホール(東京・池袋)

〈午前の部〉

【講演】

それぞれの自立をめざして

—本人・家族・医療者が、共に考えられる社会へ

■講師 草苺郁子氏

(医療法人社団ゆきつべの経診療所理事 児童精神科医)

〈午後の部〉

【シンポジウム】

(仮)それぞれの自立～開かれた対話～

当事者・家族とその支援者に訪問型・対話型の支援が入ったことでどう変化したのかについてお話をさせていただきます。

■助言者 草苺郁子氏

■コーディネーター 大塚淳子氏

(帝京平成大学健康メディカル学部教授)

応募資格: 林友の会会員のご家族 (医療機関は問いません)

3月11日の「自立に向けた交流会」で報告をしてくださる方

応募〆切: 2月13日(月) お問い合わせ: 林友の会事務局

岡山県精神保健福祉協会が、精神保健福祉に功勞の

あつた県内の個人・団体を表彰する「精神保健福祉表

## 松本幹事・榎本幹事 精神保健福祉大会で表彰!



松本ちどり幹事



榎本宏枝幹事

彰」に昨年、林友の会の幹事2名が選ばれました。松本ちどり幹事は断酒新生会の理事としての活動を、榎本宏枝幹事は岡山県精神保健福祉大会で表彰されました。

## ルーツ 憲法9条、いまこそ守るとき

国民の声を無視した安保関連法の強行採決。廃止めざしてひきつづき想いを共有しましょう。

内戦状態の南スーダン 行ってほしくない

昨年、安全保障関連法が施行され自衛隊が内戦状態の続いている南スーダンに派遣されました。現地では、交戦に巻き込まれ武器を使用することも考えられます。もちろん、私たちの憲法では武力行使は禁止されているので憲法違反となり

私は、医療従事者として命を守る仕事をしており、その正反対にある命を奪う戦争には反対です。憲法で

も平和主義を定めた憲法9条がありますが、今、その憲法がかえられようとしています。公布から70年間、憲法は私たちを守ってくれており、今後も今の憲法をかえずに守っていかなければなりません。

林病院では、先日、不思議なクニの憲法」という映画の上映会をおこないました。憲法を考えるきっかけとなるようなドキュメンタリー映画です。これからも私たちの憲法について考えていきたいと思います。

(林病院事務局長 河本 悟)

インフルエンザや風邪などで体調を崩しやすい季節ですが、毎日元気に過ごしていますか?健康ブームが続く中、「腸活」という言葉をよく耳にします。腸を健康に保つことが全身の健

康につながるというのです。今回は、腸の機能を高める食事についてお話ししたいと思います。



## 栄養科からおとどけ! 食の豆知識

腸の機能が衰えると、便秘や下痢になったりがんの発生リスクが高めたり免疫力が低下したりと良いことはありません。また腸内で悪玉菌が増えると、悪玉菌が産生した有害物質を無毒化する働きをする肝臓にも負担をかけ、肝機能の低下につながることもあるのです。

こうした健康被害を避けるため、腸内環境を整えることが大切です。善玉菌を増やして腸内環境を良くするにはどうすればよいで

みなさんもぜひ善玉菌を積極的に摂取して、腸の機能を高め寒い冬を元気に乗り切ってください。

(管理栄養士 玉谷 怜依)

# 多職種で「その人らしさ」支援 財団活動交流集会

## 24演題の発表、87名の参加

11月26日(土)、林病院 ひまわりホールにて、「2016財団活動交流集会」が開かれました。参加者は87名で、演題数は24演題で、午前午後にわたり熱の入った報告と質疑応答が行われました。

午前中は、同月に行われた「精神医療福祉交流集会」で優秀演題に選ばれた大庭智治看護師(林病院)の「ナラティブな看護」ペテラン入院患者とのかかわりの一例」はじめ、12演題の発表がありました。午前の講



▲各発表に活発な質問・意見が出されました。質問をする原医師(中央)。

評では、佐藤法人看護部長が「職種が持っている情報を共有して全体の医療に生かしていることがよく出ていた。患者の欲求をうまくくみ取り、活かしながら現場の医療に取り入れていることが特徴だった」とまとめ、休憩に、休憩時間には、普段会う機会の少ない事業所の職員との交流も多く見られました。

午後は、後期研修中の原医師の「医療保護入院で家族の同意が得られず総合病院への転院困難だった重症型アルコール肝障害の一例」をはじめ、12演題の発表がありました。午後の講評では、星林病院地域医療部長が「法人の理念である『その人らしさ』を求めて医療を追求している。その人のストレングスマデルを探るため丁寧な観察や関わりをしなが、小さな糸口を見つけて働きかけをしてきた」とまとめました。



▲夫婦のように息の合った貫一、お宮が金色夜叉を熱演!

忘年会  
来年も健康でありますように...  
ひだまりの家

12月10日(土)、グルーホームひだまりの家にて忘年会を行いました。ホーム長の挨拶で始まり、全員で乾杯。皆さん大好きなちらし寿司のお弁当を美味しくいただきました。ビール(ノンアルコール)を一気に飲みほす人、再三おかわりする人、楽しみにしていたTさんは久々に飲んで「うめえ」ととても満足されていました。食事の後はカラオケ大会。『金色夜叉』、『お手をつないで』、『二人は若い』、『湯島の白梅』、『黒田節』、『炭坑節』、『お富さん』...皆さんの手拍子とともに歌い

ました。事務長の4歳の娘さんも父で、365日の紙飛行機を歌いました。そして、職員による寸劇『金色夜叉』。お宮はまさに京都のおたべちゃん、貫一との絶妙なコンビでまるで夫婦のようでした。Yさんはお宮が来ると感激して涙ぐんでいました。その後、スライドショーでひだまりの家の一年を「ああ、あんなことがあったなあ」「こりゃ誰でえ」など、懐かしく振り返りました。最後に皆さんの来年の健康をお祈りして一本締めで終わりました。

(看護師 川間 和男)

# 元日も開所!

初詣やお抹茶でお正月気分

林病院デイケア

一憂。留守番のメンバーは昔懐かしの玩具遊びです。駄菓子屋風のくじ引きで引いたけん玉やコマまわし、紙風船にめんこ、スーパールールやポリバールン。夢中になった世代のメンバーがあれこれレクチャーする場面もありました。昼食はスタッフも一緒に栄養科で作ってくれた鉄火丼を美味しくいただきました。午後はお抹茶をたててお茶菓子とホッと一息。最後はビンゴ大会で盛り上がり、いつものデイケアとは少し雰囲気の違い、ゆったりした元日を過ごしました。

今年もメンバー、スタッフみんながそれぞれの目標に向かって羽ばたきますように。

(デイケア科長 杉山はるか)

次回は2年後です。また、2年間の成果を持ち寄って充実した活動交流集会を開催したいと思えました。

(法人教育委員 事務 中川 俊彦)

**おくすりはおくすりば**  
**つばさ薬局にご相談ください**

どちらの処方箋もお受けいたします

営業時間  
月水～金 9:00～17:30  
火 9:00～17:00  
土 9:00～13:00

EPARK処方箋、はじめました!  
いつでもどこでもスマホで簡単受付!  
(スマホのみ対応)

受付はここから

〒703-8256岡山市中区浜621-1  
TEL 086-272-2710  
FAX 086-272-2713  
E-mail tsbasadrug@giga.ocn.ne.jp

## ソワニエ看護専門学校 入学試験のお知らせ

お問い合わせの方をぜひご紹介ください。入学試験の日程は下記のとおりです。その他詳細は学校ホームページをご覧ください。

2017年度 入学試験概要	1.学科…看護学科(3年課程) 2.募集定員…40名(男女共学)
------------------	-------------------------------------



試験区分	願書受付期間	試験日	合格発表
一般三次試験	2月6日(月)～ 2月21日(火)【必着】	2月25日(土)	2月28日(火)
一般四次試験	2月27日(月)～ 3月14日(火)【必着】	3月18日(土)	3月22日(水)

【資料請求・お問合せ】

(公財) 林精神医学研究所 ソワニエ看護専門学校

TEL: 086-274-6455 (担当: 角南(すなみ)・石原)

## お知り合いの医学生を紹介してください!

林病院では医学生対象の奨学金制度があります。お知り合いに医学生、医学部志望の高校生がいらっしゃいましたらご紹介下さい。

連絡先: 林病院医局事務課 本田まで(086-272-8811)



奨学生募集!

HAYASHIKA



参加してみませんか?

精神保健福祉講演会2016

「べてるの家」が福山にくるでえ~!

日時:2月26日(日)12時~15時半

会場:福山男女共同参画センター

テーマ:苦労人に役立つ自分の助けかたを探そう

参加費:500円

~レッツ!当事者研究~

当事者研究でお世話になっている長崎和則先生が代表世話人をされている「こころネットワーク福山」の主催で北海道浦河べてるの家の講演会が行われます。林友の会ではこの講演会に参加を希望する方を募集します。友の会で参加費・交通費補助を行います。参加者には報告を書いていただきます。

応募資格:林友の会会員で友の会で企画する当事者研究に参加して下さる方

応募〆切:2月20日(月) お問い合わせ:林友の会事務局



●園芸ボランティアに参加させてもらいました。クリニク玄関前の花壇にパンジー、ビオラ、葉ボタンなどを植えました。春に向かって彩り豊かになっていくのが楽しみです。参加した数名の方々の交流も楽しく、次回は3月に「年間計画をたてよう!!」ということになりました。花のある病院・クリニクに通えるのは心が癒されますね。一人でも多くの方の参加があることを願っています。

(藤内 典子)

●2017年のスタートらしい新春座談会。「患者中心の病院づくり委員会」と「友の会組織のあり方プロジェクト」が車の両輪のように前へ前へと進んでいってほしいなと思いました。

(森田 陽子)

●新春座談会を興味深く読ませていただきました。精神病院における共同組織のあり方についてはまだ模索の領域。友の会の中の議論を大いに盛り上げて方向を見つけていきたいものです。

(平井 昭夫)

●発達障害や統合失調症を抱えておられる方の就労支援をしています。記事、参考にになります。

(M・S)

●林友の会の色々な行事に参加させていただき、色々な方々とお話させていただき、人生の勉強にとってもなおります。

(小山 陽美)

お知らせ

岡山弁護士会講演会

「憲法改正」

そんな急いでどこへ行く!自由民主党「憲法改正草案」から憲法と私たちの生活との関わりを考える。

日時:2月18日(土) 13時半~16時半  
場所:弁護士会館2階  
講師:渡辺 治氏  
参加費:無料  
主催:岡山弁護士会  
TEL 086-223-4401

精神障害者家族間の支援者の養成研修  
★実技編  
日時:2月28日(火) 13時半~16時半  
場所:ゆうあいセンター  
きらめきプラザ内  
相談模擬体験「傾聴ワーク」  
講師:岸 秀和氏  
サポートセンターかけはし管理者

★知識編  
日時:3月12日(日) 13時~16時  
場所:県立図書館多目的ホール  
シンポジウム  
岡山で安心して自分らしく暮らすために  
利用できる居宅とサービス  
参加費:無料  
申し込み:FAAXにて  
2月20日までに  
主催:岡山県精神障害者家族会連合会

TEL 086-298-1162  
FAX 086-298-1168  
集团的自衛権の行使に反対する中区の会  
集会&デモ  
日時:2月28日(火) 18時~集会 18時15分~デモ  
場所:林病院駐車場  
主催:集团的自衛権の行使に反対する中区の会  
連絡先:岡山医療生協労組  
TEL 086-272-3984

クロスワードパズル

\*二重ワクに入った文字を並べてできる言葉は何でしょうか?

Grid with letters A-F and numbers 1-19

ヨコのカギ

- ①「美女は短命」という意味の四字熟語
⑥夫のパートナー
⑦サッカーはイレブン、野球は?
⑧漢字の読みは音読みと?
⑩これを喰らわば血まで
⑪赤穂浪士がしたことといえば?
⑬ナイアガラ、華嚴、イグアスなど
⑮食材の舌の肉のこと
⑯リアス、サンゴ礁、砂浜などがある
⑰本日新装〇〇〇〇
⑱矢が向かう先に……

タテのカギ

- ①開けて驚く〇〇〇〇箱
②この話は鼻高々!
③歌舞伎の舞台から張り出した通路
④残して後悔
⑤オンドリの奥さん
⑥入れ物
⑦男性にとっての女性
⑧これを落とすと大学を卒業できません
⑨ヒーローの背中ではらひら
⑩トンビから生まれることもある
⑪ピンとともに資源ゴミ
⑫筑波山名物、〇〇の油

クロスワードを解き、二重枠に入った文字を並べてできる言葉をハガキかメールでお送りください。住所、氏名、紙面や友の会活動に対するご意見・ご感想をお書きください。お名前の掲載ができない方はペンネームか匿名希望とご記入ください。抽選で5名の方に図書カードを差し上げます。応募締切:2月15日

宛先:〒703-8520 岡山市中区浜472 林友の会「心のひろば」編集部 hamawww@po.harenet.ne.jp

第394号の答:ドウソウカイ
パズル当選おめでとう
◆住居 善志 ◆M・S
◆S・M ◆赤嶺 千春
◆藤内 典子 (敬称略)

Table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for clinics (1診, 2診, 3診, 4診) for morning and afternoon sessions.

林病院 外来診療表
●入院のご相談は 代表(086)272-8811
●デイケア(月)~(土) 9:00~15:00
●ナイトケア(月)~(土) 16:00~20:00
●重度認知症患者デイケア(月)~(土) 9:30~15:30
●歯科(予約制)(月)~(金) AM9:00~12:00 PM13:00~17:00

認知症専門病院 岡山ひだまりの里病院 外来診療表
月 本田
火 本田
水 藤田
木 藤田
金 藤田
電話で予約してご来院下さい
☎(086)267-2011
●重度認知症患者デイケア(月)~(土) 9:30~15:30

電話相談
電話:086-272-2957(林友の会)
平日8:30~17:00
生活相談・法律相談・家族相談
各相談は、林友の会事務局員が事前にお話を伺い、相談者へお取次ぎします。
相談者: 森脇ひさき(県議) 石田 正也(弁護士) 氏平みほ子(県議) 則武 透(弁護士) 林 潤(市議) 家族会役員