



第397号 二〇一七年四月一日  
発行 于 岡山 岡山市中区浜四七二  
林友の会  
電話 〇八六二七二一八八一(代)  
電話 〇八六二七二二九五七(直)  
発行責任者 石田正也  
紙代一部50円(郵送料15円)

# 第21回自立に向けた交流会 親あるうちの自立をめざして オープンダイアログを 開かれた対話 広げていこう



▲みんなねつとフォーラムについて報告する野上幹事(右)と遠藤幹事(左)

3月11日(土)、林病院ひまわりホールにて、第21回自立に向けた交流会「親あるうちの自立をめざして」を行い15名が参加しました。

3月3日に東京で行われた\*みんなねつとフォーラムに参加された遠藤幹事、野上幹事からフォーラムの記念講演とシンポジウムの報告をしていただきました。

記念講演は統合失調症の母をもつ家族であり、自身も精神疾患を経験し現在は精神科医である夏莉郁子先生が講師でした。夏莉先生は、当事者・家族であることを公表し自分の体験を語ることで元気になったこと、日本の精神科医療を変えていく使命を感じておられることをお話されました。当事者・家族の立場から医療者とのコミュニケーションを改善していく手段の一つとして\*「皆はこんなことを話し合っていますリスト」を紹介されました。シンポジウムでは当事者と訪問看護師、家族とクリニックPSWが支援される立場、支援する立場から報告

されました。\*オープンダイアログ(開かれた対話)の手法で、訪問して時間をとった話し合いによって回復したことが紹介されました。

報告の後、2つのグループに分かれて交流。参加者からは「夏莉先生のような当事者・家族の立場に立った医師が増えてほしい」「当事者・家族から医療者に働きかけることができるんだ」「薬に頼らず回復するオープンダイアログが日本にも早く伝わってほしい」などの感想が出されました。

次号からスタートします!  
**子育てQ&Aコーナー**  
新学年がスタートします。学校での友だち関係、ゲームとのつきあい方、成績や進路などなど、子育てをされていて感じる悩みはありませんか?  
みなさんから寄せられるお悩みに、子育て教育なんでも相談ネットワークのベテラン相談員の方にお答えいただきます。質問・お悩みを募集しています! 林友の会事務局まで

### 花見交流会

日時: 4月15日(土)11時~13時半  
場所: 旭川河川敷  
(蓬萊橋南下・焼肉ダルマ前)  
参加費: 会員 当事者 500円  
当事者以外 1000円  
非会員 1500円

\*参加される方は氏名、人数、連絡先を4月11日(火)までにご連絡ください。  
\*現地集合です。  
\*参加費は当日集金します。  
\*アルコール類は用意しません。  
\*雨天中止です。前日に判断し連絡します。  
\*当日9時半~林病院でおにぎり等の準備を手伝ってくださる方も募集しています。

参加申し込み・お問い合わせ  
林友の会事務局  
TEL・FAX 086-272-2957(直通)  
当日連絡先 090-9731-3667

### 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: 4月2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)  
\*時間が変わっています。

### 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。どなたでも参加できます。

日時: 4月8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

### ADI報告会 (仮称)

4月に京都で開催される国際アルツハイマー病協会(ADI)主催の国際会議の様子を参加者から聞く会を予定しています。詳細は5月号でお知らせします。ぜひご参加ください。

日時: 5月27日(土)  
場所: 岡山ひだまりの里病院会議室

### 2017年度林友の会定期総会

来年度の定期総会を以下の日程で行います。詳細は決まり次第お知らせします。

日時: 6月10日(土)  
13時半~16時半  
場所: 林病院ひまわりホール

### 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: 4月10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

●戦争が終わって僕らは生まれた。戦争を知らずに僕らは育った。  
この唄はまさに私が青春真っ盛りの頃に流行ったフォークソングだ。その頃は半分以上の国民が戦争体験者だったと思う。

●月日は流れ、今や戦争体験者はほんのわずかになっている。それでも多くの方が「あの惨禍を繰り返すまい」と広島や長崎や沖縄で戦争の悲惨さを語り継いでいる。

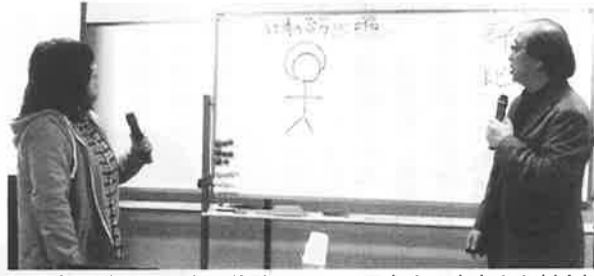
●戦闘を「衝突」と言い換え、墜落を「不時着」と言い換える。まるで、戦況が悪くても「大進撃」と言い換えた大本営発表のように。真っ白な子どもたちに教育勅語を暗記させる幼稚園も出現している。そして、戦前の治安維持法を想起させるような言論封じの共謀罪まで持ち出している。

●大人になって歩きは止める。平和の唄をくちずさみながら、僕らの名前を覚えてほしい。戦争を知らない子供たちさ。この歌詞が事実として永遠に続く世の中であってほしいと願うばかりだ。

(H・Y)

# 参加してきました! レッツ! 当事者研究 べてるの家in福山

友の会の当事者研究に来てくださったという長崎和則先生(川崎医療福祉大学)のお誘いで、2月26日に福山市で行われた「苦勞人に役立つ自分の助け方を探そう」に6名で参加してきました。



▲過去の職場での辛い体験について研究する小山さん(左)と向谷地さん(右)

ユーモラスに語ってくださるだけに、笑いながらひきこまれ、納得の時間でした。自分の苦勞は自分で引き受けること、それぞれユニークな自己病名をつけた「苦勞」や「辛さ」が会場の参加者とともに「良いところ」に注目し「ポジティブ」に視点を変化していくのが目

から鱗でした。(南雲 千代子)

向谷地さんの講演を拝聴するのは二度目。毎回凄いなあとと思うのが、「こんな人のこんな話から一体何ができるのか?」と大きな不安を感じつつスタートするのですが、最後はご本人が本音を語り参加者も建設的なご提案をされ、皆さんが「良かったなあ」といい気持ちで終わる、という展開になることです。

複数の人が対等の立場で興味を持って話し合い、研究する事で暗闇に明かりが見えるという現象は、企業や教育の現場その他どこでもありそうだと漠然と感じていました。今回、社長さんのグループや学生さんのグループで「オープン当事者研究」として実践されている事を知り、「やはり

そうだ!継続して研究したい」と感じた次第です。(秋山 哲郎)

べてるの家のメンバーさんが発病、受診、仕事に就くまで就いてからなどこれまでの振り返りをされました。それを聞いていて、私自身の過去の職場での辛い体験が今でも心の傷になって、働きたい気持ちがあるのに働くことに心のブレーキがかかっている。自分が現れました。岡山での当事者研究でさらに研究と実践をしていくことで、心の傷を仲間と乗り越えて実際に働くことができるようになりたいと思う自分を発見することができました。(小山 陽美)

林友の会では2ヶ月に1回当事者研究を行っています。ぜひご参加ください。

## 年金等級決定の地域間格差是正めざし 新ガイドライン導入

昨年9月より障害年金の等級を判定する際のガイドラインが動き出しました。障害年金の等級決定(支給・不支給)に都道府県間ではらつきがあった(最大で6倍)ため、「住んでいる地域によって差がでるのはおかしい」という意見が多く出され、ガイドラインが作成されました。新しいガイドラインでは、「等級の目安となる表」が

導入されました。この表に沿って診断書の「日常生活能力の判定」で出た平均値と「日常生活能力の程度」の判定を組み合わせると目安となる等級が出ます。そして目安となる等級を考慮しながら都道府県の認定医が現在の病状や療養状況、生活環境、就労状況等を参考にしながら最終的に等級を決定するという流れになります。

ガイドラインの導入によって地域格差は改善されると思われるが、「目安となる表」の等級が出た時点で年金の等級が決まってしまうのではないかと不安があります。等級の決定は診断書の項目を総合的に評価したものでなければなりません。診断書を作成するのは主治医です。病状や障害の状態がきちんと診断書に反映されるよう診察等で皆さんの症状や生活状況をきちんと主治医に伝えることが大切です。当院では新規申請の際に

は患者様の日常生活状況が診断書にきちんと反映されるようケースワーカーが事前に聞き取りを行っています。また林病院医局では社会保険労務士の先生を講師に迎え障害年金についての学習会を行いました。障害年金をめぐる情勢や診断書を書く際押さえておくべきポイントなどをお聞きしました。

### 栄養科からおとどけ!

# 食の豆知識

●朝食 1日3食の食事において朝食は特に重視されています。からだ全体に目覚めを伝える信号として重要だからです。

●夕食 夕食は、夜遅い時間に食べてしまうと同じものを食べても、筋肉にならずに脂肪になってしまおうので、なるべく早い時間帯の夕食が効果的です。しかし、夕食がどうしても遅くなる人は、腹八分目を心がけ、ご飯などの主食を減らしましょう。

●朝食 1日3食の食事において朝食は特に重視されています。からだ全体に目覚めを伝える信号として重要だからです。

●昼食 朝食で摂取したエネルギーは、午前中のエネルギーとしてほぼ使果たされます。昼食には午後からの活動源としての役割と体力づくりの役割があるので、糖質とたんぱく質、ビタミン類が必要です。つまり、ご飯などの主食と肉や魚のメイン、野菜の副菜をバランスよく組み合わせると効果的です。

●夕食 夕食は、夜遅い時間に食べてしまうと同じものを食べても、筋肉にならずに脂肪になってしまおうので、なるべく早い時間帯の夕食が効果的です。しかし、夕食がどうしても遅くなる人は、腹八分目を心がけ、ご飯などの主食を減らしましょう。

体内時計と食・栄養の関係 食事摂取のタイミング いくつか何を食べるとよいか?

●朝食 1日3食の食事において朝食は特に重視されています。からだ全体に目覚めを伝える信号として重要だからです。

●夕食 夕食は、夜遅い時間に食べてしまうと同じものを食べても、筋肉にならずに脂肪になってしまおうので、なるべく早い時間帯の夕食が効果的です。しかし、夕食がどうしても遅くなる人は、腹八分目を心がけ、ご飯などの主食を減らしましょう。

## 憲法9条、いまこそ守るべき

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。知る努力を続けたい。リレートークと聞いて、私が見る言えるほど活動ができていようかと思ってしまう。私も含め、今の日本で憲法9条の大切さを日常的に感じることは少なく、南スーダンへの自衛隊派遣やオスプレイ墜落などのニュースを見ながら、どこまで自分に関わる身近なこととして捉えられているでしょう。子育て最中の私はニュースを見る時間もなくて、日本の政治の動き、世界のニュースを把握することができていないのが現状です。そこで、現状を知るために前年度から社保委員となり、委員会を通じて情勢などを学習させてもらっています。社保委員になって感じることは、マスコミ報道に惑わされることなく、1つの出来事に対しても様々な

な観点で捉える必要性です。日本の報道の自由度は世界で61位だそうです。マスコミも政治の中身を多方面から議論できています。マスコミ報道で知ったつもりにならず自ら学習していくことが大切だと思います。現在テロ等準備罪と言い換えた共謀罪の法案提出が検討されています。誰でも対象になりうるかと警鐘を鳴らす弁護士もいます。疑心暗鬼になるような世の中にならないためにまずは知る努力を続けていきたいと思っています。(林病院相談室 堀家康子)

# 8年ぶりの開催! 精神科紹介セミナー

林病院  
看護部



▲体験型のセミナーで参加者の緊張もほぐれました。

2月8日、8年ぶりに「精神科紹介セミナー」を開催しました。このセミナーは精神科以外で働く方、子育てなどでいったん辞めていたけど復職を考えている方に精神科看護・介護を知っていただくものです。当日は看護職2名、介護職2名、計4名の参加がありました。

財団・病院の  
ページ

自己紹介と病院の紹介をして見学を行いました。「広くてきれいですね」「明るいですね」「思っていた精神科と違いました」と皆さんから感想をいただきました。その後の南3病棟での食事介助の体験も「患者さんとふれ合えて楽しかった」「体験ができて学びになった」と好評でした。昼食は参加者と岩本副総院長、眞柄師長、看護部事務の中本さんと懇談をしながら

ら楽しくいただきました。午後は、懐かしの水銀計を使った血圧測定と救急対応を体験してもらいました。「良い学び、良い体験になりました」「忘れていたことが思い出されよかったです」「救急対応は色々なところで役に立つのでよかったです」など感想をいただき、

好評のうちに閉会となりました。参加者のうち2名は2月から当法人の事業所で働く仲間でした。精神科病院や患者さんを正しく知っていただき、働く仲間を広げていく取り組みをこれからも進めていきたいと思えます。(林病院総師長 佐藤 修)

## 病棟家族会開催

# 家族の悩み、戸惑い 分かち合いの場

岡山ひだまりの里病院

岡山ひだまりの里病院では、年4回家族会を開催しています。家族会は、家族のしんどさや悩み、戸惑いなどを分かち合う場となっています。



▲少人数のグループで話しやすい雰囲気を中心掛けています。

2月の家族会では、35家族で3グループに分かれて交流をしました。私が同席させていただいたグループでは、入院までの経緯や家族の思いなどが話題の中心となり、家族同士で苦勞を共感し、アドバイスを

## お休処

# 震災を風化させないで

東日本大震災と原発事故から6年の3月11日、ほとんどのテレビ局が特番を行い、全国各地でも犠牲者の追悼が行われています。被災地では町の再建が進む一方で避難生活を送る人の数は今なお12万人、原発事故の影響も続いています。

6年経っても、県外の人が持っている福島島のイメージはあまり変わっていないそうです。「福島は汚染されたまま」「人が住めない状況のまま」「なんとなく福島県産は避けてしまおう」など、福島から県外に避難してきた人たちの中には、「避難先で嫌がらせを受けた」「被災者だと知られると怖い」「福島の間人だと言われないようにしている」など、いじめや偏見、差別を受けたことのある人が子どもだけでなく大人もかなりあるそうです。

テレビで流れる当時の映像を見たらそんな気にはならないはず。あの日、これを体験した人たちのこの時に感じた恐怖や絶望は計り知れない

ません。日本中どこに住んでも同じことが起こる可能性があると思います。当たり前だと思っていた日常が当たり前ではなかったという価値観の転換を胸に刻まれた。大震災を経験していないけれど想像することはできる。想像しその人たちのことを考え、あの日、あの時の記憶や感じたことに立ち返り考えること。一人ひとりが風化させない、記憶をなくさないような努力、無理をしない範囲で何かを続けること、それが大事だと思います。

(林病院南3病棟 主任 森 勝彦)



## つばさ薬局

笑顔を大切にする薬局です

どこの病院の処方箋も受付致します

【営業時間】  
月水木金 9:00~17:30  
火曜 9:00~17:00  
土曜 9:00~13:00  
日・祝日 休み

【電話】  
086-272-2710  
【処方箋受付 FAX】  
086-272-2713

〒703-8256 岡山市中区浜 621-21

つばさ薬局 検索

## 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



●3月9日、園芸ボランティアをしました。その道のプロでもある藤内さんを中心に春、夏のガーデニングの計画を立てました。私も鬱の時、山から苔を取り持って福寿草、紫式部、不如帰、オダマキ草、河原撫子などを植え、いわゆる「箱庭療法」をしていました。皆さんにも是非お勧めします。

(中山 芳樹)

●釣りを楽しんでいらつしやる方の記事を読んで、私も若いころメバルやチヌ釣りに出掛けてワクワクしながら海面をじつと見つめた事を懐かしく思いました。

(清水 節子)

●カワハギ釣りの話はよかったです。私も釣りに行きます。子どもが小さかった時、カワハギの肝を食べさせましたが、今でもその時のことを思い出します。

(榎屋 祐司)

●こだま欄のギャンブル依存症とカジノ解禁法の記事を読みました。私もかつてパチンコにはまっていた。

(上原 泰彦)

●病気の話をシリーズで、社会との関連も含めてのせてほしい。

(さつちゃん)

●職員研修の記事読みました。ともに日々を生きている立場で障害のある人へのまなざしをリアルにして専門性を高める活動向上に生かされていくことに感心しました。ニュース一つ一つに力もらっています。

(吉倉 外喜子)

●ながい、ながい精神科のつきあいに、家族は疲れて生活もズタズタに壊れそうです。あじさいの会に参加したいけど、遠くて無理のようです。家族の苦しみ悲しさはどこにもつてゆけばよいのでしょうか。本人が一番苦しいのはわかっていますが、受けとめるほうも体力、気力がいるよねえ。

(みどりっこ)

●夫が断酒をして10年になりました。家族として例会出席はなかなか大変ですが、15年めざしてがんばろうと思います。

(たんぼぼ)

●娘が若年性アルツハイマー1型認知症で2年ほど前からお世話になっていきます。院内歯科に付き添いで行ったときはじめて「心のひろば」を知りました。

(S・I)

お知らせ

おかやまいっぽん一周年記念イベント  
すべては日常のなかに！

日時：4月9日(日)

14時～17時半

第一部 14時

活動報告「ボクラのイチネンをみらいに」

第二部 15時45分

講演「演劇と政治」

坂手洋二さん(劇作家・演出家)

場所・岡山国際交流センター

主催・安衛法制の廃止と

立憲主義の回復を求める

おかやまいっぽんの会

TEL 086-270-5305



校庭に東風吹いて

日時：5月20日(土) ①10:20～ ②14:00～  
場所：天神山文化プラザホール  
上映協力券：大人1000円(当日1300円) 高・中・小(当日のみ800円)  
\*林友の会会員で障害者の方に限り、友の会で購入する場合800円で販売します。  
主催：「校庭に東風吹いて」岡山市上映実行委員会  
問い合わせ先：岡山県映画普及センター 086-207-2128 林友の会 086-272-2957

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：4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396号の答

パズル当選おめでとう

- ◆中岡 誠 ◆大倉加久子
- ◆S・K (敬称略)
- ◆くぼっち
- ◆みどりっこ

タテのカギ

- ①ギフト、贈り物
- ②スカイ○○○、センター○○○、エンド○○○
- ③幕末の坂本、名前は？
- ④ピサもスカイツリーも
- ⑤別名ターメリック、二日酔いの予防に
- ⑦普通は朝、昼、晩に食べる
- ⑨おばあさんは川で洗濯、おじいさんは？
- ⑪あんこは、こしあんど？
- ⑬暦の上では夏
- ⑮イヌの引き綱
- ⑰○○といえばカア

ヨコのカギ

- ①電気コードの先端にある器具
- ③離れ小島
- ⑤花の首飾り
- ⑦論より○○○○
- ⑧全部勝ちました
- ⑩江戸時代の終わりごろ
- ⑫船を左に旋回すること
- ⑭幼魚のときはイナダ、ハマチなどと呼ぶ
- ⑯糸を垂れて魚と勝負
- ⑰団体旅行
- ⑱サメの別名
- ⑲ダイヤモンドの中央、投手が上がる

クロスワードパズル

|    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  |    | 3  | 4  | 5  |
| 6  |    |    | 7  |    |    |
| 8  |    | 9  |    |    |    |
|    |    | 10 |    | 11 |    |
| 12 | 13 |    |    | 14 | 15 |
|    | 16 |    | 17 |    |    |
| 18 |    |    | 19 |    |    |

けやき通りメンタルクリニック外来診療表 (2017.4.1~)

午前診療時間 9:00~12:30(受付時間 8:30~12:00) 午後診療時間 14:00~17:00(受付時間 14:00~16:30)

※初診の方は、あらかじめ電話でご予約ください。

TEL 086-272-8570 林友の会ホームページ http://www.hayashi-dorin.or.jp/

|    | 月  | 火   | 水  | 木  | 金  | 土※ |         |
|----|----|-----|----|----|----|----|---------|
| 午前 | 1診 | 谷口  | 谷口 | 谷口 | 本田 | 吉井 | 前田 田崎太  |
|    | 2診 | 北山  | 川崎 | 前田 | 谷口 | 清光 |         |
|    | 3診 |     | 前田 |    | 林  | 林  | 林 清光 北山 |
|    | 4診 |     | 吉井 |    |    |    |         |
| 午後 | 1診 | 岡崎  |    | 尾原 | 原  | 岡崎 |         |
|    | 2診 | 清光  | 休診 |    | 北山 | 北山 | 休診      |
|    | 3診 | 尾原  |    |    |    |    |         |
|    | 4診 | 廣中* |    |    |    |    |         |

※土曜日の医師体制は、隔週毎になります。 \*月曜日の廣中医師は、第1週目のみになります。

林病院 外来診療表

●入院のご相談は 代表(086)272-8811へお電話ください。入院担当看護師へおつなぎします。夜間・休日も対応しております

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 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