

# 心のひろば

第404号 二〇一七年十一月一日  
 発行 千原 岡山市中区浜四七二  
 電話 (086) 271-1811 (代)  
 電話 (086) 271-2957 (直)  
 発行責任者 石田 正也  
 送料 一部50円(郵送料15円)

## 岡山県断酒新生会林病院院内断酒例会 発足40周年記念集会



▲アルコール依存症者本人の体験発表を真剣に聞く参加者

9月10日、「断酒新生会林病院院内断酒例会発足40周年記念集会」を林病院ひまわりホールで開催しました。当日は、秋晴れにも恵まれ、会員・一般・入院患者等107名の参加がありました。

記念講演として、川崎医療福祉大学の谷原弘之教授に「心理学に学ぶストレス対処法」が折れないテクニック」の演題で、日常生活に活かせるストレス回避のテクニックを伝授していただきました。4名の体験発表では、いつもにも増して心に響くお話を聞くことができました。アルコール依存症医療にとって、断

酒会が重要であることをあらためて感じた1日でした。さて、皆さんは「北2病棟OB会」をご存知でしょうか。会員さんたちはほとんどの方が岡山県断酒新生会の会員であり、多少の失敗はありながらも断酒継続を頑張っている人たちです。発会は昭和56年、現在約25名の会員が入会しています。会員資格は、林病院北2病棟での入院治療経験があり断酒を志していることです。OB会の会員の方には、林病院院内例会の運営やARP(アルコール依存症回復プログラム)のOB懇談会に参加していただいています。年に数回懇親行事も開催し、親睦を深めています。どの会員の方も、断酒には仲間が必要であり、また仲間と集うことよって救われてきたと強く感じている方が多いです。でも、入院当初からそう思っていたわけではありません。自分も通ってきた道であるからこそ、

今の入院患者様の気持ちも理解してくれたいです。断酒新生のきっかけとなった、当院への入院経験を大切に考えてくださり、今後の後輩たちにとっても、断酒のきっかけが作られるよう御尽力いただいています。この40周年記念行事も、OB会と林病院北2病棟のスタッフが力を合わせて取り組まれました。当病棟にはこんなに頼りになる会が存在することを誇りに思っています。今後も、皆さんの断酒人生が続きますよう、そして1人でも多くの依存症患者を救うことが出来るよう手を取り合って頑張りたいと考えています。(北2病棟主任 看護師 牧いずみ)

林病院のアルコール依存症医療 当院はアルコール依存症治療病棟を昭和61年に開設しており、岡山県下では初めてアルコール依存症の専門病棟を設置した歴史をもっています。開設以来、多くのアルコール依存症の方の診療や地域への支援を続けてきました。私はアルコール依存症治療病棟を担当して3年足らずですが、これまで多職種のスタッフが尽力し、依存症の回復支援に貢献してきたのだと思います。

アルコール依存症の治療というイメージが強いと思いますが、外来で治療される方も増えていきます。当院にはアルコール依存症の専門外来があり、最近では、約2割の人がホームページを見て受診しています。

入院治療として代表されるARPについて紹介したいと思います。ARPは、約3カ月間、入院をしながら依存症の回復を目指すために受けていただく専門プログラムです。代表的なものとしては、認知行動療法や、アルコール教室、体力測定、ウォーキング、断酒院内例会などがあります。入院中はこれらのプログラムを通して、自らのこれまでの飲酒状況を振り返り、退院後どのように病気を付き合いつつ生活を送っていくかを考えていただく機会としていきます。主には看護師がプログラムの運営を行います。医師、薬剤師、栄養士、臨床心理士、介護福祉士、作業療法士、精神保健福祉士もプログラムを担当しており、多職種で協力して運営しているところ

が増えています。また、病棟家族会を月2回(第1金曜夜、第3水曜昼)開催しています。アルコール依存症は家族へ与える影響も大きいことで知られています。アルコール依存症についての理解を深めるために、月に1度、医師から家族に依存症に関する話をしています。また、家族同士で語り合うことを通して、ご家族も元気になってもらいたいと考えています。昼の家族会は毎月10数名の方が参加されています。アルコール依存症を患う方は全国に約80万人、100万人いると推定されていますが、そのうち専門病棟での治療の機会にたどり着く方は4万人程だといわれています。そのような社会的背景もあり、近年では、アルコール依存症に関する治療導入の考え方は変化してきています。かつては、飲酒のコントロールが自分でできず、飲酒が原因で、家族、仕事、財産、健康等を失い落ちるところまで落

が当院の特徴だと思います。また、病棟家族会を月2回(第1金曜夜、第3水曜昼)開催しています。アルコール依存症は家族へ与える影響も大きいことで知られています。アルコール依存症についての理解を深めるために、月に1度、医師から家族に依存症に関する話をしています。また、家族同士で語り合うことを通して、ご家族も元気になってもらいたいと考えています。昼の家族会は毎月10数名の方が参加されています。アルコール依存症を患う方は全国に約80万人、100万人いると推定されていますが、そのうち専門病棟での治療の機会にたどり着く方は4万人程だといわれています。そのような社会的背景もあり、近年では、アルコール依存症に関する治療導入の考え方は変化してきています。かつては、飲酒のコントロールが自分でできず、飲酒が原因で、家族、仕事、財産、健康等を失い落ちるところまで落

**美味しいお酒、飲めてますか?**  
 今の飲み方で不安の方、お気軽にご相談ください。

アルコール依存症の特徴・症状チェック

- 酒を飲む機会が多い(週4日以上)
- 酔いから覚めると頭痛や吐き気を感じることがある
- 酔いから覚めると翌朝の目覚めが悪いことが多い
- 酒を飲まないと手が震えることが多い
- 最近、気分が落ち込んだり、イライラすることが増えた
- 約束を忘れがち、仕事でミスをした
- 最近、二日酔いになることが多くなった

SNAPPY-CAT

飲酒チェックツールで、お酒の飲み方を知りましょう!  
 スマートフォンで簡単に、飲酒チェックが出来ます!!

アルコール依存症相談窓口

ご家族だけでも相談に乗っています

TEL.086-272-8811

※受付時間 月曜日～金曜日 8:30～17:00  
 (土曜日) 8:30～12:00

ホームページもご覧ください。

とびつくりする事ばかり。最近の新聞記事で「障害者に関する世論調査」(全国3千人の18歳以上男女)の結果、「障害者差別ある」と答えた人が83%もあった。差別解消法を知らない人も77.2%となっていた。「障害者は生きていても仕方がない」という考え方の男が、多数を死傷させた相模原事件も起きた。差別が蔓延する社会を変えなくてはならない。

▼人権は憲法や天皇から与えられたものではなく、人間が生まれながらに持っている権利である。新内閣が、人権を「公の福祉」の名目で抑圧するような施策をとらないよう、注視していきたい。障害者も高齢者も子どもも権利の主体である。

(J・A)

**こだま**

▼連日、国会解散に伴う衆議院選挙の話題で持ちきりである。心のひろば11月号が発行される頃には何らかの決着がついているだろうが、説明責任を取らず、いきなり解散の与党、「過半数で政権を取る」と都知事兼職の代表の野党宣言、それに合流を表明した野党、また、「理念が合わない」と別の野党・・・次から次へとびつくりする事ばかり。

▼最近の新聞記事で「障害者に関する世論調査」(全国3千人の18歳以上男女)の結果、「障害者差別ある」と答えた人が83%もあった。差別解消法を知らない人も77.2%となっていた。「障害者は生きていても仕方がない」という考え方の男が、多数を死傷させた相模原事件も起きた。差別が蔓延する社会を変えなくてはならない。





▲昼の家族会の様子

ちてしまういわゆる底つきを待つことが必要といわれていました。最近では底つきより底上げ、すなわち早期発見早期治療が求められています。また、飲酒量を減らし身体への害を軽減すること、大事なものを失う前に治療をスタートさせるといった新しい治療と支援の考え方も、全国的に広がりをみせています。平成26年にはアルコール健康障害対策基本法が施行され、続いて平成28年5月にはアルコール健康障害対策推進基本計画が策定されるなど、アルコール依存症に関する政策も年々具体的に進んできています。

依存症の方のなかには単身者も多くおられ、生活の孤独感などの生き辛さを抱えておられる方や、あるいは生活の支援を必要とする方もおられますが、アルコールといった依存性物質にこれまで頼ってこられた方の回復には、人との交わりや仲間との繋がりが特に効果があるように思います。

### 障害者の生活と権利を守る 岡山県連絡協議会 要望書に基づき 岡山県・岡山市と交渉

障害者の生活と権利を守る岡山県連絡協議会が9月19日に岡山市と、28日に岡山県と行った交渉に参加しました。2018年度予算編成にあたり提出した「障害児者施策の充実を求める要望書」への回答文書を基

に交渉しました。岡山市との交渉では、精神障害者の福祉手帳所持者のJ-R料金割引に努力することが、何が問題でできないのか強く抗議しました。岡山県との交渉では、担当課から「心身障害者医療費公費負担制度の65歳の年齢の解除、身障手帳3級、療育手帳B及び精神福祉手帳1級所持者を対象にすることを国に要望している」との回答がありました。

精神障害者は入院費用が3割になり苦しいとの訴えがありました。また、重度障害者が65歳になれば1割負担の介護保険を強制的に受給させることがないよう市町村を指導するよう求める要望では、「介護保険は65歳以上の住民全てに対して保険料負担と共に必要なサービス給付する仕組みで、国民の共同連帯の理念に基づき運営されている」という回答に対し、9割が非課税世帯の重度障害者は、わずかな収入から介護保険料が徴収されている。国民の共同連帯というのは弱い者を支える事ではないのかと訴えました。また、倉敷市のあじさいの輪・あじさいの友(就労継続支援A型事業)による倒産問題について、調査を基に適正な運用が行われるよう監視することを求めました。

#### 自立に向けた交流会 みんなねっと報告会

10月に開催された「みんなねっと岡山大会」の報告会をします。みんなねっとに参加できなかった方も、ぜひご参加ください。

日時：11月25日(土) 10時～11時半  
場所：林病院ひまわりホール

#### 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：12月2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

#### 幹事会報告

##### ★第3回幹事会(10月16日)

- 共同組織拡大強化月間各事業所の拡大目標と取り組み、到達状況の報告があり、友の会の目標と取り組みを確認しました。
- 新春交流会  
新春交流会を1月13日に林病院ひまわりホールで開催することを確認しました。
- その他  
市長選挙の立候補予定者への公開質問状のとりくみが、日程の都合でできなかったことが報告されました。「障害者の就労を考える会(仮称)」への参加を確認しました。

2年前、ひだまり9条の会の紹介も兼ねてこのコーナーで文章を書きました。この2年を振り返っても安保法制、共謀罪法など戦争の準備ともいえる法案が十数本の議論も経ずに次々と成立しました。そして今、その9条の存続が危機を迎えています。安倍首相は国難突破解散という名のもとに国会を衆議院の解散に踏み

### ルーツ いまこそ守るべき 憲法9条

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。

切りました。少子高齢化や北朝鮮情勢への対応を解散の理由としています。その後の国会で憲法改正とりの後の9条改正を狙っていることは明らかです。自衛隊の存在を憲法に加える、いわゆる加憲をもくろんでいます。9条を学び、9条を守ることを目的とした9条の会ですが、その9条の変更が現実におこなわれ

### 子育て Q&A

#### Q・イタズラ盛りの息子への接し方

Q・2歳半の息子がイヤイヤ期&イタズラ盛りで手を焼いています。色々な物を触ったり投げたりして壊して困っている一方で、いろんなことの仕組みを模索している様子もあり、好奇心を伸ばす点では怒りすぎるともよくないかと思っております。保育園では問題は起こしておらず、家とのギャップがあります。どのよう

A・お子さんとしっかり関わっていただける様子がよく分かるお父さんからのサポートが、お忙しい毎日にもかかわらず、保育園や家での様子をつかもうとされていますね。子育てにお父さんが積極的に関わっていただけることは素晴らしいことだと思います。

この時期の子どもは、自分の気持ちを言葉に表現することは難しいようです。それでも、自分の気持ちを言葉で伝えさせようと語りかけておられることだと思います。物に当たるといいますが、保育園では困らない様子とのこと。わがままを抑えている分、ストレスがたまっていることも考えられます。保育園の先生

に、もう少し詳しく聞いて相談されてはいかがでしょうか。

お父さん以外の家族との関わりがよく分かりますが、その点はいかがでしょうか。本人や家族、大切な物に被害が及ぶのは本人にとっても望まないことですので、大切なものの配置は、少し考えたほうがよいと思います。多少のことは大目に見ましよう。

今でもされているとは思いますが、外と一緒に遊んだり、体を動かしたりすることはいいことだと思います。今、お父さんがされているように、子どもさんとしっかり関わるのが大切です。多少、時間はかかりますが、必ず良い結果につながると思います。

(相談員 大谷浩司)

(岡山ひだまりの里病院 院長 藤田文博)

# 被災地視察で福島の実状を知る

## 全国青年ジャンボリーin福島

### 700人の参加

林財団

9月24日～26日に「全国青年ジャンボリー」の参加で福島に行ってきました。

バスに乗り、実際に原発事故の避難区域を視察に行きました。昔ながらの家、新しい家、ファミレス、コンビニ、どの建物も中は荒れ果てていて、駐車場のコンクリートからも雑草が生え、人の気配がない異様な空気が漂っていました。避難区域に近づくにつれ、バスの中の放射線量を表すレーダーの音も途切れることなく続け、まだ人が住むことができない土地なのだと感じました。帰宅が許可された地域も通りましたが、道を挟ん

で右側の地域は帰宅の許可が出て、反対の左側はまだ帰宅が許可されていない避難区域になっていました。正直、道一本挟んで反対側がまだ人が住めない地域なのに、帰っていいと言われなくても不安なのではないかと思いました。初めに、帰宅許可が出ていても帰れない人たちがいると説明をされていて、それはなぜなのかと聞いていました。実際に被災地を見て納得できました。また、安全で帰宅許可が出ていない地域でも、まだ帰っている人が少ないためにお店が営業を再開できないという現実を学ぶことができました。



▲避難所の様子を再現した展示

(林病院 南3病棟 森本愛弓)

# 心に響く演奏 秋どきどきライブ 160人の参加で開催

林病院

10月7日、秋の恒例行事である「秋どきどきライブ」が開催されました。昨年同様の160名規模で開催でき、セミプロのザ・十二ヶ郷陽水さん、岡山協立竹内先生、KAORUBANDが出演してくれました。

今年も、当日の朝まで天候が不安定でしたが、演奏時間になると少しずつ晴れ間が出てきて、天候に後押しされていくのを感じました。中庭で行うことができました。おなじみのKAORUBANDの演奏から始まり、今年初出場の竹内先生のバネオリン演奏がありました。



▲KAORUBANDの演奏

# 人を寄せ付ける笑顔 若年性認知症イノベーションフォーラムin笠岡に参加

魅力があっても、人が勝手に集まってくる笑顔って、この人たちのことだろうかと感じました。

そう感じたのは、9月26日に笠岡で行われた「若年性認知症イノベーションフォーラム」に参加させていただき、当事者4名の対談を聴いているときでした。会場は笠岡市民会館。902席あるホールの8割以上が埋まる盛況ぶり。医療関係者だけでなく、地域住民、当事者も5名参加。その内の1名が当日の対談に

空間が把握できない人もいます。しかし、本人たちは困っていないと言う。困っていると思っていたのはご家族であり、私だった。欠点が目につくこと、見つけることがどれだけ得意だろう。その分だけだけ良いところを見つけて、素敵などを探すことに慣れていないのだろうか。

知らないことはたくさんあるけど、それを素直に知らないと言えようか。彼らにはきつとそれができなくて、笑っている。そんな素敵な笑顔で話される彼らの姿を見てもらいたい。(岡山ひだまりの里病院 共同組織委員 岡田英雄)

# 嘶家さんの芸に引きこまれ 寄席を楽しむ

林病院



9月27日午後2時、南2寄席開演でございます。本日の演目は、車屋円蔵による「一眼国」、風流亭眠主「転失気」、椿屋紫音「松医者」。岡山大学落語研究会の方々でございます。

落語を生で聴くのは初めてで、楽しみにされていた方も多く、早い時間から客席が埋まっていきました。開演後は静かなディールームで嘶家の声に集中しておられました。「オチ」には思わず「あー!!」「くすっ」となり、職員共々落語の世界を堪能させてもらい

この時間は、静かに座るのが苦手な方も席を離れることもなく、黙っていることが苦手な方も声をあげることがもなく、聞き入ってられました。1時間・3演目という短い公演ではありますが、日頃から修行をされている学生さん達の芸に引き付けられ、寄席の雰囲気を感じていただけたのではないかと思います。

# 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 621-1

つばさ薬局

検索

(南2病棟 作業療法士 川合幸恵)

### 園芸ボランティア

林病院やけやき外来の花壇の草抜きや植え替えをします。

日時：11月16日(木) 9時半～11時

\*友の会集合です。道具は用意します。

\*雨天の場合は中止します。

\*作業終了後に少し茶話会を予定しています。

●年中読書をしています。進むペースは遅いです。内容が特に面白いときは一気に読みますが、大体2〜3ページ読むと目が疲れて眠くなります。(木村理穂)

●5年ぶりの静養入院から退院した日(10月5日)に「心のひろば」を拝読しました。声の欄に中山さんの投稿があり、入院中に中山さんの手記(出版本)を読ませていただきました。心の病をもつ人たちの根底にある、やさしさ、不安や葛藤、偏見への模索、努力の積み重ねで、再び回復への道へ一歩踏み出す姿は皆共通です。中山さんとは園芸ボランティアでも一緒に

●秋です。○○の秋と比べて多くの「秋」があります。読書の秋もそのひとつ。ここ数年、後退する脳の働きを保つために、少なくとも週に1冊は本を読もうと努力しています。「ブックオフ」へ行って「108円」の新書を買います。108円なので古い本も多いです。でも、内容は値段と関係ありません。(榎屋祐司)

●本日、つるし柿をつくりました。ピーラーで皮をむいてちゃんと湯どおししました。(上原泰彦)

●「そううつ病」の上には肺ガンにみまわれて2年、娘は今、5種類の抗ガン剤投与に向け自宅療養中です。体力が少しずつ後退して行く中、介護制度利用を考えなければと思っているところ。心「心のひろば」が届くとひと通り読んでいます。果敢にみる力はなく、私(母)が感心のありそうな記事を話してあげています。今号は「食の豆知識」に興味をもって、2人で読みました。お願い、「看取りケア」など載せてください。関連のことなど。(吉倉外喜子)



### 家族交流会 あじさいの会

心の病気をもつ方のご家族であれば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：11月24日(金) 14時半～16時半

場所：林病院喫茶ローザ

参加費：100円 (お茶菓子代) ※時間が変更になっています。

### 当事者交流会 ゆとりの会

病気、人間関係、将来のことなど当事者同士で交流しています。お気軽にどうぞ。

日時：11月28日(火) 15時～16時半

場所：林病院喫茶ローザ

参加費：100円 (お茶菓子代) ※曜日・時間が変更になっています

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：11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403号の答 ドクシヨ

### パズル当選おめでとう

- ◆山口 由嘉 ◆ネコちゃん
- ◆藤内 典子
- ◆木村 理穂 (敬称略)
- ◆吉倉外喜子

### タテのカギ

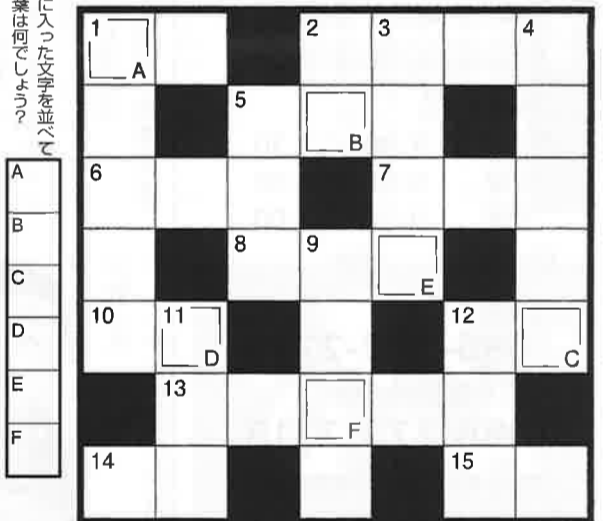
- ①喜んで涙を流す
- ②喜怒哀楽を表す体の部位
- ③空一面のこと
- ④食パンを焼く家電
- ⑤2で割り切れない数
- ⑥寒天はこれから作る
- ⑦ある行動を許すこと
- ⑧神仏に祈ること

### ヨコのカギ

- ①サラブレッドや道産子
- ②知らないふりして上品ぶる
- ③寒暖計ではかる
- ④十二月の別称
- ⑤ベランダとは区別される
- ⑥雨の日
- ⑦『魔女の宅急便』の主人公の名前
- ⑧鍵を英語で
- ⑨ブルガリアやカスピ海が有名な乳製品
- ⑩トンビが生む鳥
- ⑪⇄表

\*二重枠に入った文字を並べてできる言葉は何でしょうか?

### クロスワードパズル



### 林病院 けやき外来診療表 (2017.11.1～)

	月	火	水	木	金	土*	
午前	1診	谷口	谷口	谷口	本田	吉井	前田 岡崎 太田 林 清光 北山
	2診	北山	川崎	前田	谷口	清光	
	3診	尾原	前田	澁藤	林	林	
	4診		吉井	吉井			
午後	1診	岡崎	休診	尾原	北山	岡崎	休診
	2診	廣中*			原	北山	

※土曜日の医師体制は、隔週毎になります。 \*廣中医師は、第1・第3・第5月曜のみになります。 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。

TEL086-272-8570(けやき外来直通) TEL086-272-8811(林病院代表) 林病院ホームページ http://www.hayashi-dorin.or.jp/

### 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・休日に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	鎌田
金	藤田

9:00～12:30 電話で予約してご来院下さい ☎(086)267-2011 認知症デイケア(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