心のひろば

とんどの火に両手を合わせ 無病息災・家内安全祈願する

▲火を見ると落ち着くなあ

年末の準備から元旦、松の内と続いてきた正月をしめくくる一連の行事「小正月」。小正月の行事の中でも最も知られているのが「とんど焼き」です。とんど焼きとは松の内まで飾っていた松飾りやしめ縄、お正月にしたためた書初めなどをお焚き上げする行事です。本来はとんど焼きは1月15日ですが、当院ではその前後で風のないあまり寒くない日を狙って行なっており、今年は1月12日に中庭で開催しました。感染症の流行でここ数年は規模を縮小して行なっていましたが、今年は病棟の患者さんに加えて、久しぶりにグループホームの入居者さんも一緒に開催することができました。

あまり寒くない日と言ってもさすがに真冬で、中庭に出た際はみんな体を縮こまらせて「寒いなー」と話していましたが、お焚き上げの火にあたるとほほを赤く染め「あったかいなー」と顔がほころびます。温かい生姜湯で一息つきながら「今年はええ年になるかな」「なるようにしかならんわー」などと話しながら、正月飾りを火に投げ入れて両手を合わせて無病息災、家内安全を祈願しました。

▲ここに投げたらええんかな

今年は元日から能登半島沖の地震があったりして、盛大に正月を迎える気分になりにくい年明けになりましたが、患者さんの願いがそれぞれ叶う1年になってほしいと思います。

（岡山ひだまりの里病院　作業療法士　藤井郁充）

第466号
二〇二四年三月一日
発行　〒703-8520 岡山市中区浜四七二
林友の会
電話（〇八六）二七二―八八一一㈹
電話（〇八六）二七二―二九五七㈹
発行責任者　石田正也
紙代一部50円（郵送料15円）

2024年度定期総会

年に1回の定期総会です。詳細は次号でお知らせします。

日時：5月11日㈯午後
場所：林病院ひまわりホール
内容：定期総会、記念行事

春を感じる交流会

後楽園にある鶴鳴館本館を会場に交流会を開催します。詳細は次号でお知らせします。お気軽にご参加ください。

日時：４月13日㈯ 10時半～12時
場所：後楽園鶴鳴館本館

当事者交流会 ゆとりの会

病気や人間関係、将来のことなど当事者同士で交流しています。事前の申込等は必要ありません。お気軽にご参加ください。

日時：3月13日㈬ 15時～16時半
場所：林友の会事務所
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の集まりです。病気や生活、将来のことなど話をしています。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時：３月14日㈭ 14時半～16時半
場所：林友の会事務所
参加費：100円（お茶菓子代）

カフェこおり銀座

参加者が「ほっとできる」ことを大切にしたカフェです。事前にご連絡いただければ詳しい場所をお知らせします。

日時：３月25日㈪ 14時～
場所：岡山市南区郡
参加費：100円（コーヒー代）

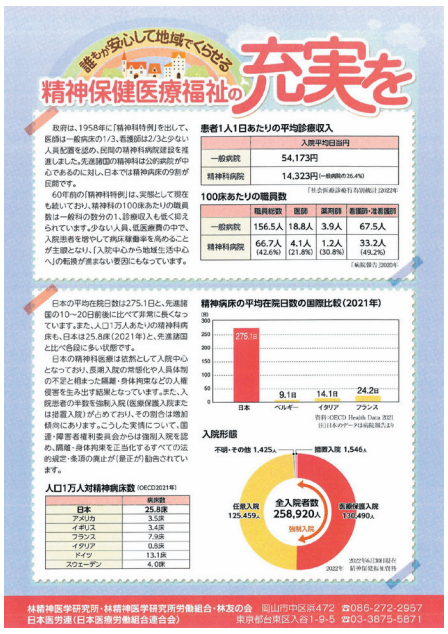
こだま

精神科医の中井久夫は、精神の健康をあやうくすることに対する耐性としての精神の健康をとらえ、「精神健康の基準」として13の能力をあげた。なるほどと思える能力が多く、自身の精神の健康を保つ上でとても参考になる。何年かぶりにソワニエの精神看護学概論保健の講義を引き受け、久しぶりに13項目を読み上げ、学生に説明した。▼その中の1項目に「いいかげんで手を打つ能力、意地にならない能力、しなければならないという気持ちに対抗できる能力」というのがある。世間では自分に厳しいことはよいこととされがちだが、つねに完璧を求めるのは苦しい。自分に対して「ま、いいか」と思えるくらいが健康なのである、とテキストには補足されていた。▼「ま、いいかと思えるくらいが健康」、私はこの言葉にホッとする。部屋が汚れていても「ま、いいか」、食べ過ぎても「ま、いいか」、家計簿が3日坊主になっても「ま、いいか」、と使っている。今年は、能登半島地震、日航機炎上事故から始まり、ガザへの軍事攻撃は続き、心が毎日キリキリと痛むばかり。「ま、いいか」で済まされない事も多いが、時々は声に出して言ってもいいかな「ま、いいか」。

（M・Y）

署名へのご協力をおねがいします

心のひろば3月号に2つの国会請願署名「精神保健医療福祉の改善を求める国会請願署名」と「現行の健康保険証を残してください（請願署名）」を同封しています。それぞれの署名の請願項目実現に向けて、皆様のお力をお貸しください。ご協力いただける方は、署名用紙にお名前とご住所を記入の上、同封の返信用封筒でお送りください。また、追加で署名用紙が必要な場合は、ご連絡いただければお送りします。ご協力よろしくお願いします。



現行の健康保険証を残して（請願署名）

「現行の健康保険証を残してください（請願署名）」です。現行の健康保険証の廃止とマイナンバーカードへの一本化をやめ、健康保険証を残すことを求めて取り組みます。署名用紙は、全日本民主医療機関連合会のホームページからもダウンロードできます。

精神保健医療福祉の改善求める請願署名

「精神保健医療福祉の改善を求める国会請願署名」です。精神疾患や認知症を持つ人が地域で希望する生活を送れるように地域の支援体制を法制化すると共に、人権に配慮した良質な精神医療を提供できる人員配置とそれに見合う診療報酬の実現を求めて取り組みます。署名用紙は、日本医療労働組合連合会のホームページからもダウンロードできます。

集団的自衛権の行使に反対する中区の会

第100回記念行動＆つどい

スタンディングでのアピール行動の後につどいを開催します。お気軽にご参加ください。

日時：３月26日㈫ 17時半～

場所：中区福祉事務所前（スタンディング）17時半～

医療生協会館コムコム別館（つどい）18時～

助成制度の充実でだれでも安心の医療を

心身障害者医療費公費負担制度

精神障がい者家族会「岐阜市あけぼの会」の現在の会員は約１００名（20年前は２００名）です。例会は月１回水曜、土曜、日曜日を順番に開いています。参加者は平均20人ほど。研修会やゲストの公演がある時などは50人くらいになります。

岐阜県は２００６年に精神障害福祉手帳１、２級所持者は全医療科（歯科、内科、外科、耳鼻科など）の診療代が無料になりました。もちろん薬代、デイケア費用、訪問看護、訪問ヘルパー代も無料です（訪問ヘルパー代は65才から介護保険に切り替わる為１割負担）。歴代の会長さん達によると、当時の県知事さんが理解のある方だったそうです。同じ岐阜県でも地方によっては３級まで無料の地域があります。当事者の方の中には、「ちょっと疲れたから入院してくる」と気軽に１～２週間任意入院される方もいます（部屋代と食事代は要ります）。再発予防の為にも気軽に医療にかかれるのは家族にとっても当事者にとっても有難い事です。大垣市、各務原市、瑞穂市から岐阜市内の就労継続支援Ｂ・Ａ型に通われる方は、各市町村が通勤費（ＪＲ・名鉄）を半額援助してくれます（通所日数のみ）。グループホーム居住費１万円の支援もあります。

岐阜県はまだまだ、精神障がいと言う疾患に対してとても封建的な土地柄です。10年程までは同じ家族会の方から「スーパーで会っても声を掛けないで」「会の手紙など送って来ないでほしい」等々ありました。今では少なくなりましたが。県精神福祉会連合会では県からの委託で週３日、10時～15時の電話相談、面談（１人２時間程度）を行っています。来年度からは家庭訪問のお金も出るようになりました。当事者会は月に１度、第４日曜日に開いています。市内のコミュニティセンターは会場が無料の為有難いですが、参加者は年々減って来ています。

私の息子は現在46才、統合失調症疾患歴24年。会長になってまだ３年目ですが、出席して「あー楽しかった、来てよかった」と思っていただけるような家族会にして行きたいと思っています。３障がい同等といっても、まだまだ精神障がい者は差別されています。各鉄道会社やＪＲ。雇用問題など。医療費助成、頑張ってください!!

（岐阜市あけぼの会　会長　熊谷久子）

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

Q：5歳児です。LGBTQについて「男の子」「女の子」はこういうのが子どもに根付いています。どのように話をすればいいでしょうか。

A：LGBTQやジェンダーについての意識や言動は、家庭や学校などによる教育や各種メディアなどからの情報、あるいは現実生活（所得格差や性別役割分業、服装・言葉遣いなど）での経験などを通して生じてくるものです。例えば、家事や育児を父親がほとんどしなかったり、お祖母さんが男のお孫さんに「男色」の衣服やおもちゃなどを買い与えたり、男の子がピアノを習いたいと言っても野球を習わせたり。このような現実があると、いくら口で「差別や偏見はやめましょう」などと現実とかけ離れた話をしても、分かってはもらえないでしょう。

先ずは、家庭内の不合理な事柄を皆で話し合いながら改善していくことが大切です。その努力を続けていく中で、お子様が「なぜお母さんはお化粧をしているのに、お父さんはしないの」などと、ジェンダーやLGBTQの問題について質問してきた時に、「あなたはどう思う？」とか、「もし男の人がスカートをはいていたらどう思う？」などと聞いてみてはどうでしょうか。

お子様が自分の好みや考え方を他の人に否定されて大変辛かった経験などをしていれば、スカートをはくことを認められなかった男の人の辛さなどに気づきやすいと思います。お子様の発達や経験に応じた具体的な事例に即して聞いたり話し合ったりして、一人一人の個性を大切にする方向で一緒に考えていけばよいのではないでしょうか。

（子育て・教育なんでも相談ネットワーク　臨床心理士　福田求）

冬空の下の外出レク 初詣で気持ち新たに

林病院

北２病棟では、入院患者様と久しぶりの外出レクに出掛けました。普段、空調のきいた病棟では薄着で過ごしている方も、この日はしっかりと防寒していただき、午前と午後の２回に別れて岡山神社まで初詣に行きました。

車の中では「昔はここに○○があった」とか「この道をまっすぐ行くと○○がある」などの会話もあり、病棟では聞くことのなかったお話を沢山伺うことができました。岡山神社に着いてからは辰年の飾りを楽しみ、１列に並んで参拝の順番を今か今かと待ちました。また、岡山神社へ行くのが初めての方もいて、嬉しそうな表情で参拝されていました。病棟ではワンフロアの限られた活動範囲のなかで生活をされている患者様が、岡山神社では足元の悪い砂利の上でも体勢を崩すことなくしっかりと歩かれる姿が印象に残りました。賽銭箱の手前にある数段の石段を手すりを持ってのぼられる様子など、病棟の外だからこそ見られた患者様の「普段と違う姿」にスタッフも嬉しくなりました。

▲みんなで順番に参拝

▲立体的な干支の絵馬

▲手を合わせて祈る

コロナ禍で飲食を伴うレクはまだできませんが、今後も季節を楽しめるレクリエーションをしていきたいと思います。

（林病院　北２病棟　看護師　四十塚歩）

事務職員としての災害対応の役割学ぶ

法人事務研修

12月20日に①災害時の状況について学ぶ、②災害時の事務の役割について学ぶ、③事業所を超えた交流を行う、を目的に法人事務研修を行いました。研修当日に行ったことは、①ＨＵＧ（避難所運営ゲーム）、②病院の施設・設備見学、③ＢＣＰ（事業継続計画）シートについて学ぶ、でした。

ＨＵＧは、避難所の責任者となって、避難者の受入や様々なイベントに対して、みんなでどう対応するかを考える机上のゲームです。実際にやってみると判断に困ることも多かったです。

施設・設備見学は、林病院で使っている水、電気、ガスなどはどこからきているのか、非常時にはどう対応すればいいのか、院内を回って現場を実際に見ながら学びました。

ＢＣＰシートとは、災害時にどう元の病院業務に戻していくのかの道筋、そしてそのために各職種がどう動くのか、が書いてあるものです。実際に目を通したことのない職員も多く、まずは存在を知ってもらうことができました。

事務は災害時、多様な役割を果たすことになる職種で、「常に自分に何ができるのか考えておきたい」などの感想が出ました。今後もその時にきちんと対応できるよう、学びを深めていきたいと思います。

（法人事務委員会　事務局　中川俊彦）

▲HUGの様子

▲備蓄庫の見学

顔合わせふれあう病棟での面会再開

岡山ひだまりの里病院

岡山ひだまりの里病院は、２月から病棟内の面会室での直接面会を再開いたしました。

新型コロナウイルス感染症発生以来、感染対策のため病棟での直接面会を３年余りの長きにわたり、中止せざるを得ない状況でした。この間、ご家族様及び関係者の皆様には、ご心配とご不自由をお掛けしました。また、同時に、ご理解ご協力を頂きまして誠にありがとうございました。

面会制限期間中には、非接触の面会室を設立し、非接触での予約面会を行っていました。しかしながら、アクリル板越しでの認知症高齢者の方の面会は難しく、心苦しく思っていました。やっと、直接面会を再開することができ、患者様、ご家族様共にご面会時の笑顔が増えており、大変嬉しく思っております。まだしばらくは、制限をしてのご面会となりますが、直接お会いできるのを楽しみに、患者様と一緒にお待ちしています。

※病棟での面会は予約制となっています。事前にお電話等でのご予約をお願いします。

（岡山ひだまりの里病院　総師長　國分祐子）

声

●私が耕作している田んぼは、管理組合をつくって管理しています。先日役員の方と話す中で、来年から体調を崩して耕作できなくなる人が数人いると聞かされました。これから5年先はどうなるのか不安は増すばかりです。（山﨑晶弘）

●古希を迎えました。7年後の喜寿に向けて元気で地域に貢献したいと思っています。（赤嶺勝）

●能登地方の報道に毎日胸が痛みます。当たり前の日常が本当に幸せであること、また衣食住ができること。そして大切な人の存在が改めて感じます。いつかまた、能登に行ければと思います。（村田光）

●ソワニエ看護学生の国試合格を願う。2月11日は国家試験（看護師）です。今年の卒業生はコロナで苦労した人たちです。よくがんばりましたネ。全員合格を心から願っています。学生支援を始めて3年が過ぎました。物価高などの新しい苦難の中で、学生たちはがんばっています。入学金は不要、学費半減、給付型奨学金の制度拡充は切実です。（崎本敏子）

●ハガキを出すのは初めてなので、ドキドキしております。（Me娘）

●新年早々の能登半島地震による被害に心を痛めています。早くも1ヶ月が経過。なかなか思うような復旧復興への動きができていないようで。自民党の裏金づくりの「テクニック」に感心しきりです。徹底究明と企業・団体献金の禁止を望みます。彼らに被災者の痛みはわからないのだ。（禰屋祐司）

●春を心待ちに。体に気をつけて。（ネコチャン）

●節分の次の日が立春とはピンときていませんでした。70の古希になるまで。呑気なことです。（やっちゃん）

●入院時、食事のありがたさをつくづく感じました。厨房さん、栄養士さんが考えて下さり、毎日美味しい食事をいただきました。肝臓食でしたけれど満足できるものでした。本当にお世話になりました。（西本良広）

●白菜の漬物作りにはまっています。昔、母が漬けていたのを思い出しながらスマホでレシピや塩の量を検索して作ります。捨てずにとっておいた重石がとても役に立っています。家族がおいしそうに食べてくれるのが、うれしいです！（白土博子）

●ロールアートとても可愛いですね。毎回楽しみにしています。（クリームパン）

●お正月のおせち料理とてもヘルシーでいいですね。日中の生活も院内の皆さんの横のつながりが確かで、ものづくりなど楽しく過ごしておられるようでいいですね。学び合ったり、一人一人の思いを受け止めて下さるスタッフの皆さんの存在。本当に安心して過ごせる場だと思います。こうした機関が全国に広がるよう願ってます。（吉倉外喜子）

●診察の待ち時間に拝読しました。何年も通院しているのに初めて置かれていることを知りました。内容も林病院だけでなく他の病院のことも記載されていたので、とても沢山のことが知れて良かったです。クロスワードパズルは簡単な所もあれば難しい所もあり最後まで楽しくできました。今回は途中まで1人で、途中からカウンセラーと一緒に取り組みましたが、1人で考えるより誰かと考えると話も弾んで良いなと思いました。次回も楽しみにしています。（笠井有紗）

●2月号で認知症基本法の施行が今年の1月からであることがわかりました。精神障害者の医療費助成の実施について、県議会は来年度システム作成費用の計上で、実際は25年からとのこと。友の会役員さんのご苦労ありがとうございます。まだまだ、多くの課題があり今後ともよろしくお願いします！（難波光）

クロスワードパズル

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：３月15日

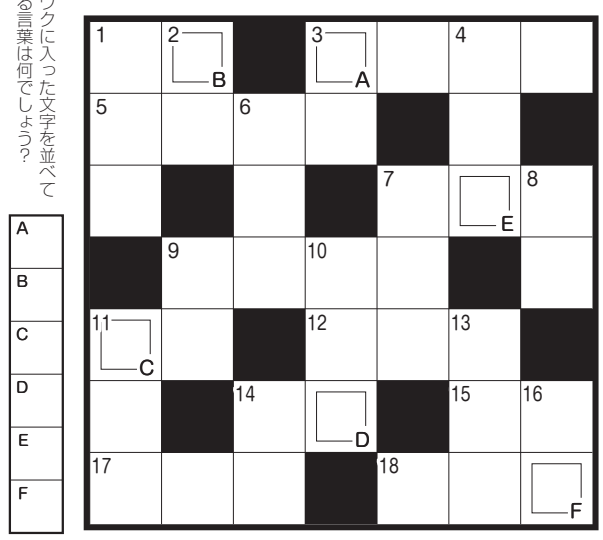
宛先：〒703-8520　岡山市中区浜472
林友の会「心のひろば」編集部
hamawww@po.harenet.ne.jp

⬇タテのカギ

①お寿司の「ギョク」
②大王、スルメ、ヤリ
③アサリやサザエの類
④味噌や醤油の原料
⑥油を取るアブラナのこと
⑦住んでいる所。「終の○○○」
⑧アンコウやカワハギのこれは珍重される
⑨○○魚、○○属、純○○
⑩デザイン
⑪マグロの海苔巻が「○○○巻き」
⑬甘いお酒の調味料
⑭頭皮ケアを行うヘッド○○
⑯エビはこれに刺して茹でれば曲がらない

➡ヨコのカギ

①○○機、期○○、○○望
③夏の風物詩。コワ～い話
⑤飲食店の従業員の食事
⑦セイゴ、フッコと名前が変わる白身魚
⑨リスの別名
⑪運を任せることも
⑫マグロの脂分の少ない身のこと
⑭うんとも○○とも言わない
⑮地球上の７割は海、残りの３割は？
⑰キュウリの別名？　レインコートも
⑱ちらし寿司にのせる○○○卵



第479号の答　テ　ク　ニ　ッ　ク

パズル当選おめでとう

▼赤嶺　勝　▼がんばろう日本
▼やっちゃん　▼Me娘
▼難波　光　（敬称略）

林病院　けやき外来診療表（2024.3.1～）

	月	火	水	木	金	土※1
午前	北山	吉井	吉井	原	吉井	岡崎 中村 前田
	吉井	岡本	田中	松下	清光	
	尾原	前田	前田	林	林	林 清光 北山 藤本
		三村	藤本	アルコール依存症外来	アルコール依存症外来	
午後	岡崎	休診	吉井	北山	吉井	休診
	藤本		尾原	中村	岡崎	
	原		廣中		北山	
	廣中※2					

※1土曜日の医師体制は、隔週毎になります。※2月曜日の廣中医師は、第１・第３・第５週になります。
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）
林財団ホームページ　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・休日も対応しております。

もの忘れ外来
(月)午前
9：00～12：30

重度認知症デイケア
(月)～(土)
9：30～15：30

デイケア
(月)～(土)
9：00～15：00

ナイトケア
(月)～(土)
16：00～20：00

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	岡本

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、相談員へお取次ぎします。

相談員
氏平みほ子（県　議）
森脇ひさき（県　議）
林　潤（市　議）
石田　正也（弁護士）
則武　透（弁護士）
家族会役員