

# 心のひろば

## 春を迎える芝焼きを終えた後楽園へ梅見の散歩



▲皆で春を満喫

林病院デイケアでは、梅の咲く頃に後楽園へ散歩に行くのが恒例行事になっています。今年もたくさんの方の希望があり、梅見の散歩に行きました。

今年は開花が早そうと聞き、例年より早めの2月15日に掛付けました。天気予報はくもりのち雨。雨で行けなくなるのではと心配しましたが、出発する頃には明るいくもり。これなら大丈夫そうと、総勢17人で後楽園に向かいます。空はさ

らに明るくなり、気温は暖かく、気持ちのいい散歩日和になりました。

後楽園につくと、奥にある梅林をめざします。後楽園では1週間前に芝焼きがおこなわれたばかり。園内の芝は真っ黒。この時期ならではの景色を楽しみながら、「今年は焼きが少し足りないかなー」など冗談を言い合い歩きます。

梅林では白梅、紅梅、一重、八重、しだれ梅など様々な梅が咲きほころんでいます。全体的には6分咲きでしょうか。近寄って花

第481号 二〇二四年四月一日  
発行 703-8520 岡山市中区浜四七二  
林友の会  
電話 〇八六二七二一八八一(代)  
電話 〇八六二七二一九五七(代)  
発行責任者 石田 正也  
紙代一部50円(郵送料15円)

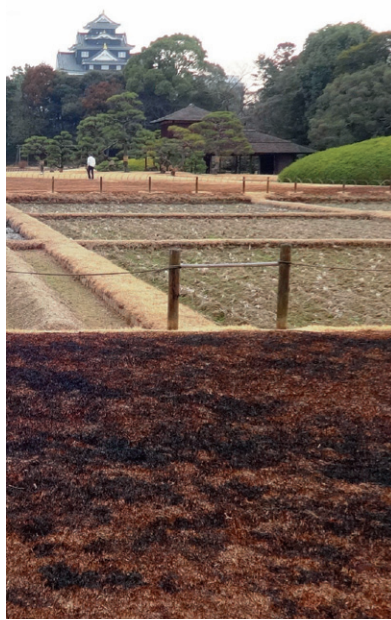
を見たり、香りを楽しむ。つたり、それぞれに梅を楽しみます。梅の他にも、木に生えているキノコを見つけたら、この時期に一番美しくなるというわれるタンチヨウを愛でたり、園内に訪れた春を満喫しました。

これから春本番。みなさんもぜひ身の周りの春を見つけて楽しんでください。

(林病院 デイケア 臨床心理士 田淵琴美)



▲約100本ある梅の木



▲今年の焼き加減はいかが

### 春を感じる交流会

日時：4月13日(土) 10時45分~12時  
(10時30分 後楽園正門前集合)

場所：後楽園内鶴鳴館本館  
内容：琴の演奏、ゲームなど  
参加費：会員500円、非会員2,000円

・参加費は当日集金します

申し込み締め切り：4月9日(火)

- ・お弁当をご用意します。会の終了後に食べていただくかお持ち帰りとなります。
- ・障害者手帳をお持ちの方は当日お持ちください。入園料が無料になります。

参加申し込み・お問い合わせ

林友の会 TEL：086-272-2957  
当日：090-9731-3667

### 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、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ご参加ください。

日時：4月11日(木) 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)

### 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。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：4月17日(水) 15時~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」ことを大切にしたいカフェです。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：4月22日(月) 14時~  
場所：岡山市南区郡  
参加費：100円 (コーヒー代)



### こだま

▼2014年の精神保健福祉法改正では、医療保護入院の見直しを柱に、医療保護入院者を中心に退院促進のための措置を講ずることを精神科病院に義務付けた。退院後生活環境相談員が選任され、退院に向けた環境整備等を地域援助支援者と早期に連携を図ることが明記された。▼一足先の2012年、地域移行・地域定着事業を担う一般相談支援事業所が誕生した。法整備により病院の内と外から退院への動きを作る仕組みができたわけだが、実践はどれだけ進んできただろうか？岡山市の障害者福祉サービスによる地域移行支援利用者は2022年度が15ケースで、年々微増ではある。筆者は地域移行支援に実践してみようとしたが、実際に積極的に利用する価値があるのではないかと感じていた。▼長期入院患者の退院支援には大変な時間とマンパワーが必要となる。法改正のたびに事務処理に費やす時間が増加の一途をたどるなか、退院に向けて地域に出ていく喜びを感じ、具体的に地域で生活するイメージをもっていた。患者さんと一緒に夢を膨らませる活動を集中的に行っていくことが重要になる。ほかに生活の場や日中の活動の場をどこにするかなど支援内容は多岐にわたる。▼これからは一人でも多くの入院患者さんの退院を促進し、人生を自分らしく主体的に生き抜いていただくために一層上手に制度を利用していききたいものである。(M・H)

# 当事者・家族が願い続けた 県の制度実施に向け前進

## 精神障害者の医療費助成を実現する会



▲報告集会以の石田共同代表

県の医療費助成が2025年度から開始に  
昨年6月から始めた「精神障害者の医療費公費助成を求める要請署名」にご協力いただきありがとうございます。精神障害者の医

療費助成を実現する会では、2月21日に岡山県健康推進課に1687筆の署名を提出し、第1次集約分と合わせて8566筆の集約となりました。

岡山県では、2025年4月から重度心身障害者医療費公費負担制度に精神障害者の枠組みが追加されることになりました。精神障害者保健福祉手帳1級と自立支援医療受給者証の所持者については、一般科の医療費が入院・外来共に1割負担に。また、精神科の入院については3ヶ月間まで1割負担となります。対象者や期間など充分とは言えない部分もありますが、当事者・家族の切実な要望の一步前進には違いありません。制度の開始までにはまだ1年あり、これから各自治体での制度の創設や、該当となる当事者や医療機関などへの周知が進められる予定です。3月18日にはこの間の署名運度のとりくみについて報告集会を開催しました。今後、制度の実施に向けて県や各自治体での準備作業の進捗状況等について確認と働きかけをおこなっていくことを確認しました。

### 共に歩みを進め 課題の解決めざす

#### 心身障害者医療費公費負担制度

私が精神障害のある当事者やご家族の皆様と交流するようになったのは、議員になって2年くらい経った頃、林病院で行われた集まりに参加したことに始まります。精神障害をお持ちの本人やご家族の方と面と向かってじっくり話をしたのは、その時が初めてでした。それぞれの壮絶な体験を伺う中で、障害そのものの大変さはもちろん、周囲の偏見や理解不足がもたらす理不尽な現実、それを受け入れなければならないやりにやりの怒りや悔しさ、諦めのような思いが伝わってきた。「何か力になれることは

ないか」という思いがこみ上げてきたのを覚えています。その後、家族会等が主催する勉強会や交流会に定期的に参加させていただくようになり、その過程で、精神科医の先生や精神保健福祉行政の関係者の方々と繋がることができました。「病院から地域へ」という大きな流れについて学び、これまでの県内での先進的な取り組みや、他県の優良事例などについても理解を深めることができました。そうして得た知見や問題意識に基づき、議会で質問を行ったことも一度や二度で

はありません。とりわけ、県精神保健福祉センターの野口正行先生とは何度も意見を交わし、その都度示唆に富んだ貴重なお話を伺いました。心より感謝しています。

関係者の皆さんからは、精神障害がある方への医療費公費負担制度や、岡山市南区内尾で行っていた地域移行センター事業の見直しなど、折に触れて陳情、要望等が寄せられ、様々なルートを通じて県当局に働き

かけてきました。必ずしも皆さんの意に沿う結論に至らなかったこともあったかもしれませんが、力不足をお詫びしつつも、課題解決に向け、今後も皆さんと一緒に頑張りたいと思っております。引き続きの指導をよろしくお願い致します。

(岡山県議会議員 高橋とおる)



## 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

### 集团的自衛権の行使に反対する中区の会 第101回行動 デモ行進

デモ行進でのアピール行動です。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時：4月16日(火) 12時半~  
場所：高島公民館前~高島駅前

### 林友の会2024年度定期総会

1年の活動を振り返り、今後の活動方針を確認します。今年は記念行事も行います。

日時：5月11日(土) 午後  
場所：林病院ひまわりホール  
内容：定期総会  
記念行事 畑奉枝さん「トイピアノ演奏とお話」

## こころの ほっと ステーション



### セルフケアのススメ

「セルフケア(自分で自分を上手に助ける方法)は何ですか?」と聞かれたら、何種類も思いつきますか?私



### セルフケアの 道具箱

ストレスと上手につきあう100のワーク

伊藤 絵美  
イラスト 細川 佳佳

私たちは日々様々なストレスにさらされます。セルフケアの種類が少ないと、ストレスに対応しきれないだけでなく、依存症など二次的な問題に繋がってしまうことも。ストレスと上手につき合うため、小さくても

なセルフケアを作ることも大切ですが、新しいセルフケアとは?と考えると、出てきにくいかもしれません。まずは「最近リラックスした時間や場所」を思い出してみよう。そこでしていた行動や相手が、セルフケアを考えるヒントです。また、『セルフケアの道具箱』(著:伊藤

絵美)という本もお勧めです。この本には、カウンセラー歴30年の著者の知識と経験に基づいたセルフケア法が100種類紹介されています。こんな方法もあるのかと、私自身とても参考になりました。

セルフケアに正解・不正解はありません。自分にとって合ったセルフケアを見つけるために、ぜひ色々試してみてください。

(林病院 公認心理師 細川佳佳)



# お茶を飲み会話楽しみ 困った時の拠り所に

カ  
ひだまりの家フェ



▲大工仕事はお手のもの

グループホームひだまりの家で2023年8月から月に1度開催している「ひだまりの家フェ」。地域の方々がもつとグループホームを身近に感じ、困った時に相談できる拠り所となる事を願い、立ち上げた認知症カフェです。これまでも、地域の方だけでなく、近隣施設の方や包括支援センターの方など、多くの方が訪れてくれました。今では、入居者の皆さんと地域の方が

一緒にお茶を飲み、会話を楽しみ、一緒に過ごすその光景はまさに「ひだまり」のようです。今年になってからは、いつもカフェに参加して下さっていた、こおり銀座カフェの森さんが、カフェ以外の日にも訪れて下さり、得意の日曜大工で、施設の環境が少しでも良くなるようにと不具合のある箇所を修繕して下さいました。入居者の方がお茶を飲むためのテーブルを作っています。

2023年度は4年ぶりに来賓をお招きしての卒業

## 仲間との学びを糧に 看護の道を歩み出す

ソワニエ看護専門学校

式となりまして。27期生は、2021年入学当初より新型コロナウイルス感染症の影響を受けました。感染症予防の観点から広い講堂での授業が始まりました。オンラインと対面式のハイブリッド授業や分散しながらの演習。まだ慣れない専門知識を学びながらの新しい生活様式への適応はとて大変だったと思います。課外活動なども縮小し、様々な制限の中



▲卒業証書授与

で何ができるのかを模索しながら常に生活様式が変化し続けてきました。初めての実際においても同様に感染症の影響を受け、学内での実習となりました。そのような環境でも、仲間と協



▲卒業生のお礼の言葉

力し、互いを尊重しながら全員で取り組むことができました。強みを持つ学年でした。



大森健司  
(ソワニエ看護専門学校)

2023年度は新型コロナウイルス感染症も5類感染症になりました。臨地での実習を行いました。患者様に出会う事で、患者様の思いに沿った看護をする大切さを学ぶことができました。これから卒業生達は、看護の道を歩みますが、さらなる研鑽を積み、素晴らしい看護師に成長し活躍されることを、心より祈念します。



▲和やかな雰囲気のカフェ

「ひだまりの家フェ」の場を地域の皆さんと共にあたためていきたいらと思います。

(岡山ひだまりの里病院  
精神保健福祉士  
加嶋夏代)

## チーム医療を体験し 患者さんの気持ちを

林病院



▲デイケアでの懇談の様子

林病院の医師研修  
林病院では毎年10名前後の初期研修医(※)の研修(1、2ヶ月)を受け入れています。また、精神科を志望する医師の専門研修(後期研修)も受け入れています。

実際、研修に来た医師からは「患者さんの生の声を聴くことができた」「精神保健福祉士とよく話す機会があったが、わからないことがあればきちんと教えてくれた」「研修後半では、患者さんが顔を覚えてくれる声をかけてくれるようになり嬉しかった」など、医師だけでなく、病院全体で研修の受け入れが歓迎されていると感じています。そして

研修の良さが伝わって就職につながった医師もいます。これからも、林友の会の皆さんを始め、医師や職員力を借りながら魅力ある研修を作っていきたいと思っています。

(林病院 医局事務課  
中川俊彦)



※ 医師国家試験合格した医師が最初の2年間行う研修。内科、精神科、など様々な科を回り、総合的な力をつけるために行う。

声



●貸し農園での野菜作り。最近残念ながら一緒にしていた80代の方が、次々病気で出来なくなつてしま...

(原田恵子)

●ピア交流会に参加しました。「春といえは」と「オスメのランチ」のテーマで...

(藤原尚)

●3月から岡山市のプラゴミ回収が始まります。2月頃から意識的に分別して...

(赤嶺勝)

●デイケアの仲間と操山に登山しました。木の葉路を一步一步、旗振り台を目指...

(中山芳樹)

●5年振りにひなめぐりに備前片上に行つて来ました。江戸時代から最近のもの、子供達手作りのおひな様が...

(めぐこ)

●3月は去る、新たな時をみなで越えていきたいです。(ミカエル・ハイン)

(ミカエル・ハイン)

●「倉敷の街ひな祭り見学会」という住寄さんの案内を見て、参加してきました。大原家旧別邸の新溪園で...

(黒田恵美)

●自民党の裏金づくり、さらにそれにかかわった政治家が知らなかった、秘書がやったと知らんふり。ここ...

(山崎晶弘)

●お正月も休まず毎朝ラジオ体操を続けて9年目、寒さに負けず頑張ってきました。最近では、7時には明るくなり日差しも暖かくな...

(住寄善志)

●文字を読むのがだんだんと億劫になってきました。老眼が進んでいるのを感じます。(がんばろう能登)

(がんばろう能登)

●俳句や時事川柳、イラスト投稿欄があると紙面に広がりが出て読者も増えるんじゃないかと思ひます。書籍紹介とかも。(矢野広行)

(矢野広行)

●心のひろばを読み、お正月、節分、ひな祭りの記事に触れ季節感を感じる機会になっていきます。季節の節目には体調を崩してしまいがちなので、しっかりとリズムを保つていこうと思ひます。(藤原千奈)

(藤原千奈)

●精神医療の助成制度が前進しそうでよかったです。運動は大切ですね。(崎本敏子)

(崎本敏子)

●初詣の外出レクよかったです。「立派な龍の絵馬」すごいです!!私は72歳で「たつ年」です(2歳違いの姉と私は同じ3月14日が誕生日です)。(門東美知子)

(門東美知子)

●とんど焼きの紙面を見て、病棟の無病息災祈願をしなければと思ひました。スタッフ全員が健康でいられるよう早めにお祓いのご祈禱に行こうと思ひます。(岸本玲奈)

(岸本玲奈)

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480号の答

カイテンズシ

パズル当選おめでとう

- ▼中岡 誠 ▼黒田 恵美 ▼住寄 善志 ▼がんばろう能登 ▼ミカエル・ハイン (敬称略)

タテのカギ

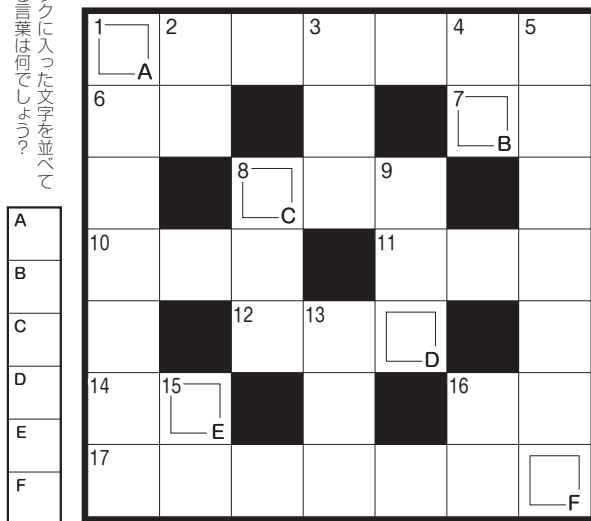
- ①プランを立てたものの、実行が伴わず ②アイロンでピンと伸ばす ③関東のそば、関西の? ④三叉的アルファベット ⑤たとえば、「3.7」を「4」にしたリ ⑥抱きつきアニマルの代表 ⑦犯人をこっそりと追う ⑧和風の「ABC」 ⑨キログラムより重量級 ⑩ユニコーンのは長い

ヨコのカギ

- ①土俵入りの力士がつける、綺麗な刺繍の布 ②山にたくさん、ゴツゴツゴロゴロ ③〇〇薄弱=成し遂げようとする ④薄気が弱い ⑤2人のグループ ⑥ゲームのステージを攻略だ! ⑦漢字の学習や文の読解などを目的とした教科 ⑧ピカゴロ、ザーザー ⑨耳にドンドン入ってくる ⑩そばのスープ ⑪ある物をはじめとして、次々となることが起こる

※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 (2024.4.1~)

Table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for time slots (午前, 午後) and staff names (北山, 吉井, 尾原, etc.).

※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

Table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金) and staff names (本田, 藤田, 岡本).

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