

# 心のひろば

## 当事者の体験から知る こころの健康学ぶ出前授業



▲高校生に向けてお話しする講師の皆さん

1月28日、林病院のお隣にある県立岡山操山高等学校で「心の健康について学ぶ出前授業」を行いました。これは昨年に続く2度目の開催で、1・2年生合わせて500名程が対象です。

最初に当院の原紘志医師より、心の病気についての基礎知識と相談を受けた時の声の掛け方や相談先の紹介などの講義を行いました。その後、うつ病と統合失調症の当事者2名の方にそれ

第492号 二〇二五年三月一日  
発行 〒703-8520 岡山市中区洪四七二  
林友の会  
電話 〇八六二七二一八八一(代)  
電話 〇八六二七二一八九七(代)  
発行責任者 石田正也  
紙代一部50円(郵送料15円)

それぞれの体験を語っていただきました。

この授業は、2022年度の学習指導要領の改訂で、高校の保健体育の授業に「精神疾患の予防と回復」について学ぶことが決まったのを受けて、病院から学校側に提案するなかで実現したものです。それまでは約40年間、精神疾患についての学習は教育として取り組まれておらず、各学校が独自に取り組んでいる状況でした。

林病院では、こうした授業を通して、自分や周りの人の心の不調のサインに気付けるようになることや、当事者から体験を直接聴いてもらうことで心の不調をだれにでも起こりうる身近なことと感じてもらい、偏見の解消につなげたいという目的を持って取り組んでいます。高校生のみなさん、はとも真剣に授業を聴いてくれて、私たちが伝えたいことが伝わって止めてもらえたと感じています。引き続き学校と連携しながら、地域貢献の一環として、長く続けられる活動にしていきたいです。

(林病院 医局事務課  
木村里奈)



**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13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)

**林友の会2025年定期総会**

年に1回の定期総会です。楽しい記念行事も開催予定です。詳細は次号でお知らせします。

日時：5月10日(土) 午後  
場所：林病院ひまわりホール  
記念行事：笑いヨガと落語

**林友の会春の交流会**

日時：4月12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：楽器の演奏、ゲームなど  
参加費：会員500円 (非会員2,000円)  
お弁当をご用意します

参加申し込み締め切り：4月2日(水)  
【後楽園ガイドツアー】  
10時から後楽園のガイドツアー (30分程度) をおこないます。ご希望の方は参加申し込み時にお申し出ください。(先着20名)

申し込み先：林友の会  
TEL：086-272-2957  
メールアドレス：hamawww@po.harenet.ne.jp

**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19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：3月24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**

2024年1月より施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」での認知症施策推進基本計画が昨年12月に閣議決定されました。認知症施策の基本計画は4つの重点目標を立てています。①新しい認知症観の普及、②当事者の意思尊重、③地域で安心できる暮らし、④新しい知見や技術の活用が謳われています。

認知症基本法の重要な内容は、認知症の人や家族などの施策の立案段階からの「参画」や「新しい認知症観」です。国民の責務として「認知症への理解や認知症の人を深く理解する」との記載があります。当事者参画については「行政職員が認知症カフェへの参画など地域における様々な機会をとらえ認知症の人や家族などと出会い、対話すること...理解を深めることが重要である」とあります。

「参画」の始まりは当事者の集まる場所を作り広めることです。その為にも、家族も同様に尊厳を守りながら安心して暮らせる地域社会を構築したいものです。これを機に「新しい認知症観」を広めていき、認知症の啓発活動が拡大することを願わずにはられません。

(H・O)



# ご本人と家族の思い 集い話せる居場所を

## 家族介護教室

間をもとめての歩み”。  
若年性認知症は、高齢者の認知症とは違い、まだまだ社会では認識が浅く、支援機関も不十分なのが現状です。更に、まだ働き盛りでの発症のため、家族関係や経済的な問題も抱えてしまうのが特徴です。



▲講師の多田さん

多田さんはご主人が40歳代で若年性認知症と診断されました。子育て中でもあり、どうやってこれから生きていこうかと苦しまれた経験も、赤裸々に語ってくださいました。認知症ご本人や家族の思いを話せる場がないことを痛感し、みんなが集える場所として「はるそら」を設立。その間も精神科病院への入院、コロナ禍中での様々な葛藤を抱え、最終的には「悔いなく夫と時間を一緒に過ごしたい」



▲ご自身の体験を交えたお話に聞き入る参加者

当法人では、岡山市から委託をうけ「家族介護教室」を年6回行っています。第5回(1月16日)は、一般社団法人はるそら代表理事の多田美佳さんを講師に迎え、若年性認知症をテーマにお話をしていただきました。題して、「居場所と仲間をふやすことが大事であることを学ばせていただきました。」  
当日25名の参加者から「貴重なお話で感動しました」「他人事ではなく自身に何ができるか考えさせられた」などの感想が多数寄せられました。認知症という先入観を持たずに、まずはご本人やご家族の気持ちをしつかり聴き思いを受け止めること、社会にも働きかけていくためにも必要です。

仲間をふやすことが大事であることを学ばせていただきました。  
(林病院 相談室  
ソーシャルワーカー  
二神亜紀子)

# 経済的心配なく 必要な医療受けられる

## 心身障害者医療費公費負担制度

林友の会では、精神障害者の精神科以外の医療費の公費負担を求めて「実現する会」に参加し運動に取り組んできました。それは、精神障害者も身体・知的など他の障害者と同じように助成してほしい、お金の心配なく必要な医療を受けられるようにしてほしい、という思いからでした。

昨年、岡山県も令和7年度から助成を開始する方針が打ち出されました。それを受け、県内各市町村での制度の前進を期待して県社保協の自治体キャラバンに参加しました。そこで、当事者・家族の実態を知る人が直接訴えることが大きな力になることを実感しました。私たちが発言しなければ、他の自治体も実施している

からという受け身の姿勢になりがちです。また、制度の対象者は精神保健福祉手帳1級の人だけですが、今後は2級や3級の人達も対象となるよう更なる取り組みが必要で、来年度予算で軍事費を9兆円までも増額して、高額療養費の自己負担を引き上げる方針が出されています。必要な医療を受けることを経済的な理由で諦めざるを得なくなるのは許せません。お金がないからと社会保障への財源を流す傾向がありますが、税金の使い方を弱者へ目を向ける国政、自治体にしてい

# 署名にご協力をお願いします

## 精神保健医療福祉の 改善を求める請願署名

心のひろば3月号に「精神保健医療福祉の改善を求める国会請願署名」を同封しています。この署名は、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

きたいものです。軍事より暮らし優先で。  
(林友の会  
幹事 赤澤清子)

# 調剤薬局の コシ 知っく



いつもつばさ薬局をご利用いただき、誠にありがとうございます。うございませう。

# 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

つばさ薬局では「kakarri」アプリを導入しております。「kakarri」アプリの機能の1つに、「処方せん画像送信」があります。処方せん画像を事前に送ることで、待合室での待ち時間を短縮することができます。またお薬の出来上がり通知機能があるので、外出先でもお薬が来ていますか確認が可能です。他にもお薬手帳の機能もあり、スマートフォンさえ持っていれば、お薬手帳を忘れてしまったということもありません。どこの医療機関の処方せんも受け付けておりますので、是非この機会に「kakarri」アプリをご利用ください。  
※注意・お薬を受け取る際は処方せんの原本が必要で、処方せんには4日以内の使用期限がありますので、お早目にお越しください。



ダウンロードは  
↓こちらから



ダウンロード時に薬局コードが必要になります。つばさ薬局の薬局コードは「13454」です。

# 集団的自衛権の行使に反対する中区の会 第111回行動 スタンディング

スタンディングでのアピール行動です。お気軽にご参加ください。

日時：3月13日(木) 12時半~13時  
場所：岡山協立病院前

# 杵に合わせ響く掛け声 待ちに待った餅つき大会

林病院

1月30日、待ちに待った5年ぶりの「デイケア餅つき大会」が開催されました。

新型コロナ感染症が流行して以来、飲食を伴うイベントの自粛・縮小が続いていたため、このイベントは、デイケア利用者さんとスタッフが楽しみながら交流を深める貴重な機会となりました。



▲おいしいお餅に大満足

利用者の中には「わしはもち米をこねるのは昔から上手いと言われていたからやらせてほしい」と声を挙げてくださった方もいました。今回は感染対策のため、栄養科で蒸したもち米を、油、きな粉、大根おろしで味付けし好きな味を何度もおかわりして食べられる方が多かったのも印象的でした。今後もこのようなイベントを通して、デイケアという場所で皆さんが楽しい交流を深めていければと思います。

「林病院 デイケア 看護師 安井早織」



▲よいしょーの掛け声に合わせて

# 国家試験合格めざし 思いを込めた壮行会

ソワニエ看護専門学校

春のような暖かさの2月15日、1年生や実習病院の方々、また教職員に見送られ3年生は第114回看護師国家試験に出発しました。



▲3年生を見送る1年生



▲合格するぞー

試験に出発していきました。結果は3月後半にならなるとわかりませんが、今まで頑張ってきた成果が実ることを願っています。ソワニエ看護専門学校では3月まで一般入学試験を行ってまいります。看護師になりたいあなたの受験をお待ちしております。

1年生は4月に入学して約11ヶ月、実習の多い3年生とはなかなか接点はありませんでしたが、「国家試験頑張るぞー」という1年生の思いを込めて壮行会の準備をしました。

3年生は壮行会での励みや1年生からのサプライズに驚きつつも励まされ、



# 人権と平和を仲間と学ぶ 沖縄フィールドワーク

岡山ひだまりの里病院



▲住宅地の中にある普天間基地 (真ん中の緑の部分)

2025年1月17日から19日まで、沖縄ヘフィールドワークに行ってきました。前年の7月から岡山県民連の「平和ゼミナール」へ参加し、毎月1回、同世代の仲間たちと人権や平和について学びを深めてきた集大成です。沖縄戦の歴史や米軍基地のことについて事前学習も行ってきました。1日目は、沖縄戦をテーマに学ぶため「南風原豪邸」や「糸数アブラガマ」などへ行きましました。実際に豪邸の中に入り、当時の状況をイメージし、たどきに言葉にできないような恐怖を感じました。ここではひめゆり学徒隊が傷病兵の治療にあたったこと、その当時14歳ほどの学生が親元を離れ、薄暗く不衛生な環境下で戦争の手伝いをさせられていたと考えると悲痛な思いでした。

2日目は米軍基地をテーマに学ぶため、「普天間基地」や「辺野古テント村」などへ行きましました。普天間基地は住宅街に隣接しており、騒音問題や過去に戦闘機が小学校に墜落した事故があったことから、沖縄の住民は日々恐怖と隣り合わせの生活を強いられていることを知ることができました。

私は現在、医療現場で働きのながら、日々患者様の命や健康、さまざまな権利の大切さを実感しています。戦争によって、そのすべてが守られなくなるといった状況は起きてはいけなと考えています。戦争が2度と繰り返されなために、自分にできることを見つけながら、これからも平和についての学びを深めていきたいと思ひます。

（岡山ひだまりの里病院 ソーシャルワーカー 土居朱音）



▲辺野古テント村に立てられた看板



▲糸数アブラガマの入口

声



「正月飾りの写真」きれいでした。立派な飾りで素晴らしいです。寒い日が続いてインフルエンザとコロナが流行しています。体には気をつけてください。無理をせず、一日一日を楽しんで過ごしましょう。春が来るのが楽しみです。(けんちゃん)

●国家試験の全員合格を祈る！2/16は看護師国家試験でした。年に1度だけのチャンスです。体調を整えて全員が受験し、合格することを祈っています。ソワソワ看護学校は、30周年を迎えます。看護師はいい仕事です。学校の発展を願っています。(崎本敏子)

●ひだまりの里病院の立派な門松、みなさんでつくるのが大変だったでしょうね。我が家も孫と一緒に門松づくりをしました。(山崎晶弘)

●「消費税を5%に」こんなに切実に願った事はありません。ひどすぎる、物価の値上げに悲鳴をあげています。(春子)

●2月8、9日の2日間に渡り15センチずつの雪が降り、3時間ずつ2回雪かきしました。少し運動不足が解消されました。豪雪地は大変だというのに呑気なコメントかな。(やつちゃん)

●今年の年始は、お金がなく初詣も行けませんでしたが。岡山神社はいろいろご利益がありそうですね。皆さんの御多幸をお祈りいたします。(小関正義)

●節分とはいえ1級の寒波。それでも日射しは確実に高くなり春近しとワクワクします。今からジャガイモ植えたり、キャベツやブロッコリーの種を蒔きます。野菜作って少しでも家計の足しに、またみんなに配って喜んでもらえるのが何よりです。今年が酷暑にならないよう祈っています。(原田恵子)

●道路陥没事故には心が痛みます。下水管の点検をしっかりと欲しいと思います。(赤嶺勝)

●家の庭に時々おなかのオレンジ色の「るりびたき」が遊びに来るので、みかんを切っておいてあげました。ところが、みかんの見える高い所にやってきたのは何と猫でした。弱肉強食、虎視眈眈。思わず猫を追いかけてしまいました。(バラ子)

●林病院に勤めている時、1年間で1回がデイクアに配属されました。月に1回は後楽園に行ったり料理のプログラムで皆であれこれ言いながら料理を作りました。この時私も初めて「のり巻き」を作りみんな初めでだねーとわきあい合いと作りました。(山内美智代)

●2月2日の節分の日に恵方巻を食べました。節分に恵方の方角を向いて恵方巻を食べると、その年1年の邪気をはらい、福を呼び寄せると言われているらしいので、家族全員しっかりと西南西の方角を向いて朝ごはん、昼ごはん、夜ごはんに楽しみながら恵方巻を食べました。(藤原千奈)

●今外を見たら粉雪が降っています。昔はこの時期になると岡山市内でも雪が積もって家の庭や小学校で雪だるまを作ったり、雪合戦をして遊んだ思い出があります。最近雪が積もることも減り、昔を懐かしんでいました。地球温暖化が進んでいる証拠かなと思います。(藤原尚)

●毎号楽しみにしています。(Y・O)

●グループホームの初詣で、最上稲荷に行きました。初めて行ったので、その境内の広さに驚きました。人出の多いときは賑やかだろうと思いました。(井原誠司)



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八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。お名前が掲載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

第491号の答

ニホンシユ

パズル当選おめでとう

- ▼ましこ ▼小関 正義
▼光実 愛美 ▼阪田 素子
▼ミカエル・ハイリ (敬称略)

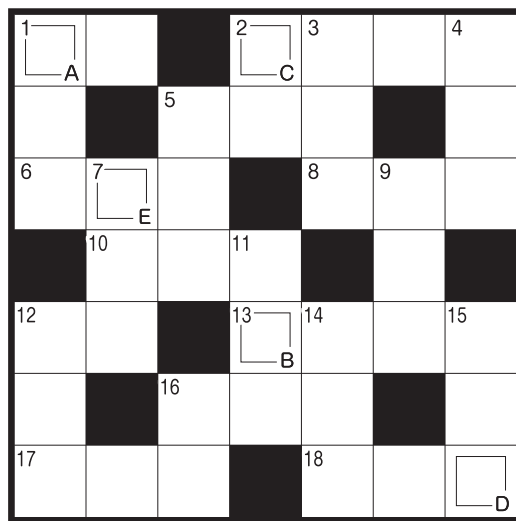
タテのカギ

- ①腕相撲=〇〇〇レスリング
②〇〇人、〇〇能、天〇〇
③農家が飼っているウシ・ブタ・ニワトリなどの動物
④20歳ぐらいまでの芸子さん
⑤今日の次の日は？
⑦きびす=〇〇〇
⑨海辺で割られる青果といえば？
⑪世界一長い「〇〇〇川」
⑫「とちおとめ」や「あまおう」はこれの種類
⑭クジラの名前のような抜刀の達人といえば、「〇〇〇市」
⑮屋根のある移動式の路上食堂
⑯父母の父

ヨコのカギ

- ①キリギリスと対照的な働き者の虫
②上下や順序が逆
⑤名古屋がある県は？
⑥「桃太郎」や「かぐや姫」は〇〇話
⑧インカ帝国の首都
⑩武士が腰に差していました
⑫針の穴に通します
⑬値段、料理、雰囲気が庶民的な大衆酒場
⑭「塩」を英語で？
⑰18の穴にボールを入れるスポーツ
⑱回り道=〇〇〇路

クロスワードパズル



※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？

A B C D E

林病院 けやき外来診療表 (2025.3.1~)

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
重度認知症デイクア (月)~(土) 9:30~15:30
デイクア (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