

心のひろば

だれにでも起こりうる病気 依存症のメカニズムと症状を知る

2月28日、林病院ひまわりホールで林友の会市民公開講座を開催しました。林病院の北山幸雄副院長を講師に「依存症について」の講演をおこないました。依存症とはどういう病気なのか、そのメカニズムや症状、治療などについてお話しいただきました。講演後には専門職による相談コーナーも設けました。

講演では、依存症は特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブル、ゲーム）へのコントロール障害（適度に実行することができず、やむを得ず中絶することができず）が出現した結果、日常生活や社会生活に何らかの支障をきたしてしまつた状態のこと。そして、依存症は病気であり、性格や意志の弱さなどの問題では

ない。否認の病と言われる依存症の治療では、自分自身で病気であることを理解し認めることや、周りや家族の対応、孤立しないよう支えてくれる協力者を得ることがなによりも大切である。その一例として、アルコール依存症のご本人であれば自動断酒会、家族であれば家族会などの仲間の集りに参加し、つながることが力になると紹介されました。



▲熱心に話を聞く参加者

最後に、困っていることがあれば林病院に相談してほしいと話され、ご本人からの相談や受診が難しい場合でも、ご家族から話を伺い今後のことを一緒に考えていくことができれば迷わず相談してほしいと呼びかけられました。



▲講師の北山幸雄医師

講演後の質疑では、会場からご自分のことや家族について、その状態や様子から依存症なのではないか、どうすればよいかなどの相談や、わかりやすいお話で依存症について知ることができた、との感想が出されました。（事務局 頭師裕貴）

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：4月9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：4月15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27日(月) 14時～
場所：岡山市南区郡
参加費：100円 (コーヒー代)



林友の会定期総会記念講演 「生き生き健康で長生き」

5月23日に開催する林友の会定期総会では、記念講演に保健師の小椋芳子さんをお迎えして健康についてお話ししていただきます。講演のテーマは「生き生き健康で長生き」です。元気に幸せな気持ちで生きるヒントをもらえるお話です。

みなさん、ぜひお越しください。

林友の会定期総会

日時：5月23日(土)
13時半～16時半
(講演は13時40分～)
場所：林病院内
ひまわりホール

こだま

▼アメリカによるベネズエラ攻撃、アメリカとイスラエルによるイラン攻撃は、どのような理由を付けても先制攻撃です。国連憲章、国際法に反しています。口実も結局はアメリカの言い掛かりです。かつてのイラク攻撃のまやかしと同じです。▼また、ベネズエラやイランの政治に問題があり、国民が困難な目に遭っているからといって、よその国が武力で介入することは許されません。アメリカは利益が見込めるところに自分の都合と判断で介入しているだけです。決して正義の執行者ではありません。ベネズエラやイランに喜んでいる人がいたとしても、武力行使は正当化できません。▼憲法は前文で「平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼して、われらの安全と生存を保持しようと決意した。」と述べています。平和の国際秩序の確立こそが日本の安全保障です。日本国政府はアメリカに国連憲章の遵守を求めるべきです。アメリカにも戦争に反対する運動があります。NATO加盟国にも戦争には加担しない動きがあります。日本も戦争中のホルムズ海峡に自衛隊を派遣すべきではありません。▼反戦と民主化を求める世界の人々との連帯で戦争を止め、戦争にならない関係を構築することが平和な世界への道です。(J・H)

進まぬ不妊手術の補償 国の責任で被害の救済を

国は、旧優生保護法の下、病気や障害を理由に不妊手術などを強いられた人への補償法を2024年10月に制定しました。しかし、2026年になっても補償を受けた人はわずか2%です。なぜ、補償が進まないのでしょうか。

旧優生保護法は、1948年(昭和23年)から1996年(平成8年)まであった法律です。この法律は、病気や障害のある人たちが『不良』とし、国の政策として本人に何の説明もなく、またはだまし、子供をつくらせない手術や妊娠しても堕胎処置を行ってきました。

この手術の圧倒的多数は精神障害者や知的障害者に対して実施され、その被害は子供ができない手術をされた被害者が約2万5000人、墮胎手術をされた被害者は約5万9000人とされています。

この法律が私たちの知るところになったのは、2018年1月、宮城県在住の女性が、旧優生保護法による不妊手術を強制されたとして全国で初めて国に対して訴訟したことによります。これ以降、旧優生保護法に基づいて強制不妊手術を受けさせられたとする被害者やその配偶者・相続人らが、国に対して国家賠償を求め民事訴訟が全国各地で提起されました。しかし国は

時金の申請受付が2025年1月にはじまりました。ところが、国に申請して認定に至ったのはこのうちの1629件しかなく、被害件数に対する認定件数の割合は1・9%にしかありません。岡山県でも32件しか認定されておらず、3・1%にしかありません。

手術の多くは半世紀以上前に実施され、記録はほとんど残っていません。記憶が薄れている人や手術を受けたこと自体を認識せずに暮らしてきた人もいます。偏見を恐れて名乗り出られない人もいるでしょう。本来ならば、国から被害者や遺族を見つけ出し補償が受けられると個別に通知していく必要があります。しかし、こうしている間にも被害にあった方々は亡くなっています。

優生思想の怖さは、私たちが気づかないうちにいつの間にか意識の中に入りこんでいることです。「やまゆり園事件(2016年7月)」「ALS患者囑託殺人事件(報道2020年7月)」「生活保護バッシング」等、社会の生産性経済性の乏しい人々への攻撃や排除、その行為の中に優生思想の影が見え隠れしています。

私たちにできることは、私たちの周りの身近な人たちの目のつくるところにこの情報を提示し伝え知ってもらうことです。私たちが同じ過ちを繰り返さないために、一人でも多くの被害に

あった方々へ補償が届けられることを望みます。
(社会福祉法人結い 高橋陽子)

岡山県旧優生保護法相談窓口
TEL 086・226・7870
こども家庭庁旧優生保護法補償金等相談窓口
TEL 03・3595・2575

介護家族交流会 しゃべり場

認知症のご家族を介護されている方の集まりです。ご家族のことやご自分のことなど自由に話をしています。お気軽にご参加ください。

日時：4月18日(土) 10時~11時半
場所：岡山ひだまりの里病院
参加費：無料

集団的自衛権の行使に反対する中区の会 第123回行動 スタンディング

スタンディングでのアピールです。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時：4月16日(木) 12時半~13時
場所：岡山協立病院前



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

こころのほっとステーション



呼吸を通してリラックス

不安を感じると、自然と呼吸が浅く速くなり、息苦しくなります。すると息苦しさによって不安がさらに

強くなるため、息苦しさを解消しようとしてさらに息が速くなる...という悪循環が生まれます。

この悪循環から抜け出す方法として、『意識的に深くゆっくりとした呼吸をする』がお勧めです。深い呼吸をすることで動悸が少し落ち着き、それに伴って少しづつ不安も落ち着いていきます。

- ① 楽な姿勢で、ゆっくり口から息を吐き出す
- ② 3つ数えながら、おなか膨らむように鼻からゆっくりと息を吸う
- ③ 吸いきったところで息を止め、1つ数える
- ④ 6つ数えながら、おなかへこむように口からゆっくりと息を吐き出す
- ⑤ ②~④を繰り返す。

コツは、息を吸う時間よりも吐く時間を長くすること。最初は違和感があるかもしれないので、コツがつかめるまでは時間や心に余裕のあるときに練習してみてください。慣れてきたら、不安で眠れない夜などにぜひお試しください。

参考：マイナスイ思考と上手につきあう 認知療法トレーニングブック
(心理士 細川佳佑)

幹事会報告

★第5回幹事会(3月16日)
1. 旧優生保護法被害者に対する補償法の概要と課題について紹介がありました。

2. 5月23日の定期総会の開催と、会員名簿の整理に向けて定期総会で会則

変更の提案をおこなうことを確認しました。
3. 4月11日の春の交流会と公式LINE開始の案内がありました。

林友の会 公式LINE



林病院デイケアの満開の桜

一步前に踏み出し 自分の言葉で思い語る

岡山ひだまりの里病院



▲元気になるメイクのコツをアドバイス

岡山ひだまりの里病院では、「メイクをきっかけに自分自身が前向きになるように」との思いから、若年性認知症や認知症初期の方が活動する『きぼうのわ』にて、1月より月1回のメイクセラピー講座を開始しました。講座は、医療的な

かにメイクセラピーを取り入れて活動されている岡山協立病院の菅野さんに来ていただきました。メンバーのAさんは、診断当初の大きなショックから閉じこもりがちで生活となり、不安な日々を過ごされていきました。しかし、『きぼうのわ』で同じ立場の仲間と出会い、少しずつ笑顔を取り戻してこられました。今回、銀行の新入職員向け認知症サポーター養



▲1人ひとりに合ったメイクの仕方をお伝え

仲間との3年間で 新たな歩みのスタート

ソワニエ看護専門学校

3月7日、ソワニエ看護専門学校は令和7年度の卒業式を挙行了しました。



▲卒業証書授与

「3年間、看護師という夢に向かってこの道を歩んできました。ときには同じ

成講座で体験を語る機会を得て、不安と緊張を抱えながらも一步踏み出す決意をされました。講座に向けてメイクセラピーに取り組む中で、周囲の温かな声かけや支えに励まされ、表情は

明るさを増していきまし。読本を手に何度も練習を重ねる姿には、自分らしさを取り戻そうとする前向きな思いがあふれていました。当日は、装いを整え会場へ。受講生の前に立ったAさんは、これまでの歩みと今の思いを、自分の言葉で丁寧に語られました。その

姿はとてもいきいきとしており、皆の心に深く届くものでした。仲間や支援者との出会い、そしてメイクセラピーは、Aさんの背中をそっと押す大きな力となりました。
岡山ひだまりの里病院
ソーシャルワーカー
加嶋夏代



▲Aさん用に作られた読本を見ながらメイク

林病院の病棟構成の変更のお知らせ

令和8年3月1日より、林病院では病棟構成の変更を実施いたしました。今回の変更は、近年増加している閉鎖病棟での入院治療を必要とする患者さまのニーズに対応するため、より安全で適切な医療体制を整備することを目的としています。

これまで開放病棟として運用していた北2病棟を閉鎖病棟に変更し、安全な入院環境を提供してまいります。また、アルコール依存症の治療については、南2病棟（開放病棟）で引き続き行っております。今後とも、より良い医療サービスを提供できるよう努めてまいりますので、ご理解とご協力を宜しくお願い申し上げます。ご不明点がございましたら、職員までお気軽にお尋ねください。

林道倫精神科神経科病院 院長 林 英樹

目標を抱きながらも、道の途中で背中を向け、去っていく仲間の姿を見送ることもありました。仲間が減っていく現実には、この道の険しさを痛感しました。自分の痛みを強さに変え、大切なものは自分の力で守れる人間でありたいと思いません。

卒業生のこの言葉を聞き、楽しさや悲しさなど、仲間がいたからこそ、学生たちはさまざまなきことを乗り越えてこられたのだと改めて感じました。卒業生1人ひとりの想いが伝わってくる、とても温かく心に残る素敵な卒業式でした。ソワニエ看護専門学校で



ソワニエちゃん キビダンくん



instagram

の3年間を糧に4月からの新生活をスタートさせてほしいと願っています。
(ソワニエ看護専門学校
石原公美子)

声



●微力でも無力でもない！ 軍事費が9兆円をこえ、高市政権はさらに増す構えです。「戦争依存症」のようなアメリカトランプ大統領は、ベネズエラに続きイランを攻撃しました。小学校を破壊し、子供達が命を落としました。背筋が寒くなります。力があつて欲しい。だから声を上げることが大事です。その行動は微力でも無力ではありません。(崎本敏子)

●高市首相が今回の選挙で当選議員全員にカタログギフトを贈り問題になつていますが原資はどこからか？法的には問題ないとうそぶいていますが世間の常識とあまりにかけ離れていてあきれかえります。(原康子)

●3月8日、旧勝北のわたしんちは山沿いが雪でした。野菜の種を植えたのに、種が「さぶー」って言っているのが聞こえるかのような日でした。(やっちゃん)

●今年の冬は家でタコパをしました。タコパと言つてもタコ以外のものが沢山です。えび、イカ、ウインナー、チーズ、餅、塩焼き鳥と色々です物価対策で次は何を入れるか思案中。(三宅敏広)

●春になるとたくさんさんの団体が楽しい企画を行います。岡山民医連の退職者の会では、新春食事を毎年開催しており、今年も35人で懐かしい現役時代のことや暮らしていくための元気の秘訣などを語り合いました。(山崎晶弘)

●私は今、ジャニーズにはまっています。Smile Upになつたけどまだファンを続けています。彼らの曲を聞くと気持ちが若返ります。(ミカエル・ハイリ)

●心のひろばのクロスワードを解き始めて気づくと、皆様の声を読み、日々過ごしています。他国では、戦争の毎日を見ますが、絶対にあつてはならないことです。強欲なら、尚更です。和平を願うばかりです。(村田光)

●明日がわからなくなるような日々になつていっているようでこわいです。皆で頑張り、助け合ひましょう。(ゆるちゃん)

●最近になり、自炊をすることを目指して、持つていなかった台所用品や調味料を揃えていっています。野菜をしっかりと食べようと、蒸し器も買って調理をしてみました。ダイエツトも目標の70kgを目前に足踏み状態なので、食事の内容を見直しながら、継続していきたいと思ひます。(井原誠司)

●自民党と維新による医療福祉の改悪は恐怖です。社会保険料を少しだけ下げるかわりに高額療養費の自己負担を大幅に上げたら本末転倒です。さらにアレルギ治療薬や頭痛薬なども大幅に値上げするなんて、命を軽く考えているのかと心配になります。最近では殺傷能力がある武器輸出を認める動き、こんな政権を支える人の気持ちが理解できません。(かずつち)

●日帰りバス旅行楽しかったことでしょう。春にどこか腫れた日に出かけたくなりました。京都でも行こうかと思つていいます。(こうちゃん)

●林友の会のライン登録しました。案内が届くのを楽しみに待つています。記事の上のダイヤケアの毛糸アト素晴らしいですね。又、新聞に載せて下さい。これも、楽しみにしています。(鹿倉恵子)

●昨年の「春の交流会」初めての参加でしたが、楽しい会でした。ぜひ今回も参加させていただきたいと思ひます。林友の会の「公式LINE」が始まること、いいですね。柚木さんからシンビジウムをいただきまし



シンビジウム (住寄さん提供)

た。(住寄善志)

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カ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504号の答

ライオン

パズル当選おめでとう

- ▼中岡 誠 ▼鹿倉 恵子
▼こうちゃん ▼光本 令子
▼N・N (敬称略)

タテのカギ

- ①源頼朝が幕府を開いた地
②場所が変わりました、〇〇〇先
③仕事を変えること
④おまけすること=〇〇をつける
⑥脅かすこと
⑧夢中になって大喜びの様子
⑩カメの〇〇より年の〇〇
⑬お許し、〇〇〇をもらう
⑭何か起こりそうだと感じること
⑮和歌山産や愛媛産がダントツの果実
⑯江戸時代は二本差しといわれた

ヨコのカギ

- ①海の底
⑤草津の湯でも治らないらしい病
⑦超高層ビルのこと
⑨危うきに近寄らない人
⑩寝坊が原因かも
⑫宴会などでする芸
⑭イントネーション
⑯上司の下に
⑰衣食住に関する授業
⑱淑女

クロスワードパズル

Crossword puzzle grid with letters A-E and numbers 1-18. Includes a key for letters A-E.

林病院 けやき外来診療表 (2026.4.1~)

Table showing clinic schedule for Hayashi Hospital. Columns: Day (月, 火, 水, 木, 金, 土), Time (午前, 午後), Doctor (北山, 吉井, 尾原, 藤本, 原, 廣中).

※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 showing clinic schedule for Hinomari no Sato Hospital. Columns: Day (月, 火, 水, 木, 金), Doctor (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