

自由、責任、活動  
そして大切に思う心

Vol.  
**8**

2026. April



photo by haruka923

人生のABC

技能実習生が仲間入り！

友和病院 外来

自分メシ

友和病院 作業療法だより

デイケア叶えです！

診療時間等ご案内



## 「人生のABC」



人生のABCとは、亡き父が教えてくれた木下家の人生の家訓である。

人生のA（明るく）B（バカになって）C（コツコツ）である。

父が亡くなってから早いもので、今年の四月で七回忌を迎えると同時に、僕が友和病院に入職して丸六年になります。

全く畑違いの仕事をしていましたが、前職で倒産危機に合いました。若いスタッフは転職を勧められ、何の仕事をするか悩んでいましたが、昔から「介護等の仕事に向いてそう」と恩師や友人に言われた事や、前職で作業所の方達と月に一、二回携わり可愛がってもらっていたこともあり、病院や特養の違いもよく分からず「ちょっとチャレンジしてみよう」と入職しました。

最初は訳も分からず、オムツ？パット？リハパン？脱健着患？「木下君！早く青パット持って来て〜！」毎日の業務に無我夢中でしたが、先輩方の優しいご指導もあり、少しずつ仕事に慣れていきました。

元来、人生の大先輩であるお年寄りが好きだったこともあり『自分自身が毎日面白おかしく、患者さんに喜んでもらいたい、笑わせてあげたい！日々の刺激のない毎日に、ほんの少し彩りがあれば！』と自分なりに明るく、バカになって、コツコツと頑張ってきたと思います。

しかし、ここ最近では自分の中で何か停滞感を感じています。なぜなら、成長著しいミヤンマー

から来日してくれたオンマーさん、ユンさん達に刺激を受けているからです。

自国での内戦もあり、家族を残した彼女たちは毎日とても気が気ではないと思います。そんな状況の中で、まだ完璧ではない日本語を学びながら介護の仕事に懸命に従事し、患者さんにとっても優しく、明るく積極的に接している姿は素晴らしく、一年前、二年前と比べるとすごく成長していて、とても頼りになる存在です。自分自身は彼女たちみたいに成長出来ていないかなと感じています。

父から教わったAはできているな、BとCに関しては出来てないな。日々の業務をこなしているだけになっているのでは：と感じます。このコラム掲載のお話を頂くまでは、日々反省をする事はあるものの、自分自身を改めて見つめ直す事はなく、とても良い機会になりました。

目標を持ってば少しはこの現状を打破できるのではないかと思ひ、患者さん達に喜んでもらえる様に習って三年のピアノで美空ひばりさんの『愛燦燦』を弾けるように頑張ってみる！二年後に受験資格を得るケアマネージャーの資格取得を目標に頑張ります。死の間際まで、ずっと仕事の話をしていた父の様に生きていきたいと思ひます。

（二階病棟看護補助者 介護福祉士 木下哲光）



（写真右）父と娘。（写真中）技能実習生たちとひろしまゲートパークにてミヤンマーの伝統行事「水かけ祭り」を楽しんだ。（写真左）病棟行事の出し物「白鳥の湖」コスチュームで。

友和病院では現在ミャンマーから3名の技能実習生が病棟の看護補助業務に従事しています。2024年にはオンマーさんが、2025年からはユンさん、そして今年の3月からカインさんが仲間に加わりました。ご紹介するのは1年ずつキャリアの違うお三方への一問一答です。できる限り回答用紙そのままの、彼女たちの文体のままお届けします。



カインさん  
2026年入職



ユンさん  
2025年入職



オンマーさん  
2024年入職

Q. 日本に来てそれぞれの月日が経ちました。今、何を感じていますか？

A. 私はミャンマーで約2年間日本語を勉強しました。そして何度も面接を受けて、4回目ですと合格しました。広島空港に到着した時、自分の夢がついに叶ったんだと感じて、とても嬉しくて感動しました。

A. 日本に来て一年がたちました。初めは言葉や生活になれるのが大変でしたが、今はだんだん慣れてきました。毎日いろいろなことを学びながら、楽しく過ごしています。

A. 日本の静けさです。私のふるさとは遠くからでも人の笑い声や車の音がして屋台の賑やかな声がかきこえてくる。賑やかさが恋しくなる時もある。でも日本の静けさの中でじぶんの心と向き合える気がする。今では好きになった。

Q. 日本の食べ物で、好きなものを教えてください。

A. 日本の食べ物で気に入ったものは、お好み焼きです。

A. 焼肉やラーメンが好きです。とてもおいしくて、よく食べています。

A. お好み焼き、焼肉、天ぷら、焼きそば、唐揚げ、たこ焼き、餅、ソーセージステーキ

Q. 日本の好きな場所、行ってみたい場所はどこですか？

A. 行ってみたい場所は、京都と大阪です。

A. 広島では、宮島や広島駅が好きです。景色がとてもきれいで、有名な場所なので行くと楽しい気持ちになります。日本では鎌倉の寺や神社にも行ってみたいです。

A. 広島の宮島です。自然が美しく、歴史が感じられるからです。



Q. 今食べたいミャンマー料理は？

A. モヒンガー (Mohinga) です。



▲ミャンマーの国民的料理モヒンガー。魚の旨味が効いたマイルドな出汁を米粉麺にかけ、ゆで卵や揚げパンなどをトッピングして食べます。

Q. 患者さんやスタッフに一言

A. スタッフの皆さんに、一言お願いしたいのは、皆さんがとても優しく親切な人たちだから、これからは分からないことがあったら教えていただけると嬉しいです。私は外国人で、(2階病棟では)みなさんの中で一人だけなので少し怖い気持ちや寂しい気持ちもあります。だから皆さんともっと仲良くなりたいと思っています。これからもどうぞよろしくをお願いします。

看護部長からお三方へ一言



明るい笑顔がチームに新しい風を運んでくれています。共により良い病棟づくりをしていきましょう！

Q. 仕事ではどんなことが難しいですか？

A. 日本語が分からない時や、理解が間違っていて問題を起こしてしまうことがあるので、難しいと感じることがあります。でも気をつけながら、どんなに大変でも一生懸命頑張っています。

A. 食事介助する時に誤嚥しないように注意することは難しいと思います。とても危険なので、ゆっくり食べてもらうことが大事です。

Q. 仕事が休みの日は、何をしていますか？

A. 買い物に行ったり、友達と遊んだりしています。家族と電話で話すこともあります。あとは家でゆっくり休んで、掃除をしたり料理を作ったりします。

A. 休日は疲れを癒すためにゆっくりと過ごしています。普段は一人で過ごすことが多いですが、月に1回ほど友人と会って行ったことのない店を開拓するなど気持ちを切り替えるために休日を使っています。

Q. 仕事ではどんなことが嬉しいですか？

A. 仕事でスタッフの皆さんが優しく教えてくれる時や、ほめてくれる時、とてもうれしいです。また、おじいさんやおばあさんのお世話をすることも、とてもやりがいがあります。皆さんが元気で過ごして下さることが私にとっても嬉しいです。これからもよろしくお願いたします。

A. 介護の仕事はたいへんなこともあるけど、毎日患者さんから、笑顔ももらって心があたたかくなって楽しいです。毎日「ありがとう」と言ってもらえるからうれしいです。





## 外来からつながる「大切に思う心」

友和病院 外来

友和病院に入職して十年が過ぎ、十一年目を迎えました。私自身では「そんなに経った・・・？」という認識ですが、振り返れば三男は高校を卒業して進学し、保育園で走り回っていた四男も今では高校生になりました。夫婦そろって頭に白いものが目立ち始め、年齢を考えると「そうだよな。」としみじみと感じています。

入職した頃の友和病院では、デイケアがリハビリ棟で行われており、今の外来とはまた違った形で患者さんと関わる機会がありました。さまざまな意味で賑やかな毎日だったように思います。その後、電子カルテの導入や機能評価の認定などに伴い業務の見直しが進み、忙しさを感じることもありましたが、曖昧だった部分が整理され、職員同士で業務を共有する機会にもなつたと感じています。

さて、皆さんは外来という部署にどのような印象をお持ちでしょうか。以前勤めていた病院で、クリニック経験者の同僚と私の入職初日に、病棟科長の方が開口一番こう話されたことがあります。

「病棟業務は、外来のように愛想を振りまいてくれればよい部署ではありません。」

病棟の仕事の大変さを伝えられたのだと思います。が、少し複雑な気持ちになりました。外来にもまた、外来ならではの役割と責任があると感じていたからです。

友和病院の外来では、診察のサポートをはじめ、

レントゲンなどの検査対応、受診予約の調整、施設の協力医対応、職員健診の実施と管理、入院対応、ワクチン対応、それぞれに付随したものと、さまざまな業務を担っています。日によって業務内容は変わり、複数の仕事を同時に進めながら対応することも少なくありません。もちろん、予期しない出来事に対応するのは外来に限ったことではありません。患者さんの観察や医師への報告、指示の実施など、それぞれの部署が大切な役割を担っています。時には他部署に助けをもらい、またこちらが協力することもあります。チーム医療とは、互いの役割を理解し、思いやる気持ちがあつてこそ成り立つものだと感じています。

外来では、不安そうな表情で来院された患者さんが、診察を終えて少しほっとした表情で帰られる姿を見ることがあります。そんな瞬間に、私たちの仕事の意味をあらためて感じます。精神科に限らず、寄り添う医療を実践するためには、まず私たち自身が安心して働ける関係の中にあることが大切だと思います。

友和病院の基本理念でもある『大切に思う心』は、患者さんへそして共に働く一人ひとりに。そうした温かな循環をこれからも大切にして従事していきたいと思っています。

今日も外来で、患者さん一人ひとりの出会いを大切にしながら。

(看護部外来 看護師 堀家マサエ)

### 友和病院 (精神科・心療内科・内科・歯科)

友和病院外来では様々な心のお悩みに対応しています。「眠れない」「気分が落ち込む」といった日常的な不調から、認知症・統合失調症・依存症などのご相談まで、幅広くお受けしています。

また、ご本人だけでなく、ご家族の不安やお悩みについてのご相談にも対応しています。「受診するべきか分からない」という段階でも構いません。まずはお気軽にお電話でご相談ください。

住所 廿日市市峠字下ヶ原 500

TEL (0829) 74-0688

電話受付 8:30 ~ 17:30 (日祝休)

診療時間についてはP.6をご覧ください



忙しい時も、自分に栄養

# 自分メン

ステップ6

健康は食事から。道具や材料が少なくても作れる、手軽で栄養価の高い一品を、管理栄養士が紹介します。今回は小麦粉の代わりに豆腐、キャベツはカット野菜を使用し、電子レンジで調理するヘルシーで簡単なお好み焼きです。



## 「簡単お好み焼き」

《材料》1人分

- ・千切りキャベツ 1袋
- ・木綿豆腐 150g(半丁)
- ・だしの素 小さじ1
- ・卵 1個
- ・塩 2つまみ
- ・豚肉細切れ お好み
- ※トッピング用のソースやマヨネーズ

《作り方》

- ①木綿豆腐をキッチンペーパー2枚で包み600wで2分温めます。
- ②卵とだしの素、キャベツ、塩、①の豆腐を入れてよく混ぜる。
- ③耐熱容器に②と豚肉を乗せてラップをかけ、600wで6分温める。
- ④豚肉に火が通り、ソースやマヨネーズをかけたら完成です。



### 包丁やフライパンを使わない

ので洗い物の手間が省けます。また、電子レンジ調理の為、失敗も少なく作ることができます。豆腐を使うことでお好み焼きがフワフワに仕上がリ、薄力粉などで作るよりもヘルシーになります。豆腐には、イソフラボンが含まれており強い抗酸化作用があります。さらに、女性ホルモンのエストロゲンに似た作用があることから、更年期障害や骨粗鬆症の予防に効果があるとされています。

昨年に引き続き、1月末の行事で『とんど焼き』をしました。年度の振り返りという事で、様子をご紹介できたらと思います。



友和病院 作業療法だより ⑧



さあ燃えろ

午年生まれの患者さん  
による火入です。

2



寒いから中で見る人も多かった

風が強い日で、開催も危ぶまれましたが決行となりました。

1



来年もできるかな

とんどの後は、おしるこや善哉を皆で食べました。「美味しかった」と大好評。

4



書き初めも焼きました

今年もよく燃えました。

あんまり近寄ると前髪燃えるんよね

3



10年を振り返る写真展。見応えあり！

ありがとう  
10周年！

廿日市エリアより



精神科デイケア  
かな  
叶えです！



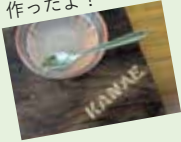
巨大ジェンガ  
おっつとつと



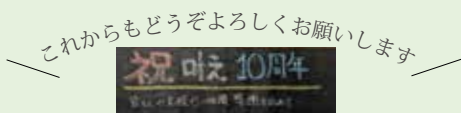
私たちは  
ノッポさん世代

ゆずゼリーも  
作ったよ！

“叶えのわくわくさん”  
作業中・・・ルーターで  
口ゴ彫りも思いのまま



2016年1月13日に始まったデイケア叶えは2026年に10周年を迎えました。10周年記念イベントとしてお楽しみ抽選会やデイケア内には10年を振り返る写真を貼り出し、皆さんからは「こんなことしよったんじゃねえ〜」「〇〇さん若いねえ〜」と口々に言いながら写真を楽しまれていました。あつという間の10年。当初は現在クリニック待合室となっているスペースのみで外出行事等も少なく、新たなこの地で何をやっていくか試行錯誤の連続でした。現在の場所になり個室も増え、プログラムにも幅が生まれましたが、ひとえに続けて通われるメンバーさんがおられること、メンバーさんの「声」を職員一人一人が丁寧に聴き取ってくれて、プログラムに反映できていることが現在の叶えに繋がっているのだと思います。双方に感謝をしつつ11年目を迎えました。また新たなプログラムも企画中です。メンバーさんとの1日1日を大切にしながら、また叶えの時を刻んでいければと思いますので、引き続きよろしくお願いたします！



楽しい&美味しい  
調理プログラムの  
ハンバーグ！

診察時間等ご案内

《旧佐伯町エリア》 〒738-0202 広島県廿日市市峠字下ヶ原500



・友和病院

☎ 0829-74-0688  
8:30~17:30 (日祝休業)



当院には“オレンジドクター  
(もの忘れ・認知症相談医)”  
が在籍しています。

予約優先制		午前部 9:00-12:00 (受付 11:30 まで)						
		午後部 14:00-16:00 (受付 15:30 まで)						
		月	火	水	木	金	土	日
精神科・ 心療内科	午前	末田	名越・西田	清水	末田・西田	名越	予約	—
	午後	予約	予約	予約	予約	予約	予約	—
内科	午前	高内	—	—	—	—	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—	—
歯科	午前	—	堀	—	堀	—	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—	—

・訪問看護ステーション  
「ゆうわ」 ☎ 0829-40-0822  
8:30~17:30 (日祝休業)

・共同生活援助事業所エスペランサ ☎ 0829-74-1106  
・短期入所事業所エスペランサ  
・相談支援事業所エスペランサ  
8:30~17:30 (日祝休業)

《廿日市エリア》 〒738-0033 広島県廿日市市串戸4丁目2-16



・串戸心療  
クリニック ☎ 0829-30-6014  
受付：8:45~17:30

・デイケア叶え ☎ 0829-30-1900  
9:30~15:30 (木日祝休業)

完全予約制 受付は診察時間終了30分前まで								
祝祭日休診 (日曜日が祝祭日の場合は診療、翌月曜日を休診とする)								
		月	火	水	木	金	土	日
心療内科 ・精神科	午前	9:00~ 12:00	9:00~ 12:00	9:00~ 12:30	9:00~ 12:00	9:00~ 12:00	9:00~ 12:00	9:00~ 12:00
		青森・高山	末田	高山	高山	青森	青森	青森
	午後	13:30~ 18:00	15:00~ 18:00	13:30~ 17:00	13:30~ 16:30	15:00~ 18:00	15:00~ 18:00	15:00~ 18:00
		青森・高山	末田	高山	高山	青森	青森	青森
内科	木曜：午前 9:00~12:00 / 中村 午前中のみとなりますのでご注意ください							

・訪問看護ステーション  
和み ☎ 0829-30-8915  
8:30~17:30 (日祝休業)