



発行 岡山県民主医療機関連合会
岡山市北区下伊福西町 1-53
岡山県民主会館 3F
TEL (086) 214-3911
2025年1月号 No. 372
URL: https://www.okayama-min-iren.org

謹賀新年

6年ぶりの集合開催!!
岡山県民医連の事務系集団71名が集い、
法人・事業所の枠を越えて学び、交流し、
有意義で楽しい時間を過ごしました!!



岡山県民医連 事務系職員交流集会
2024年11月16日(土) 岡山県生涯学習センター 情報・創作棟2F・大研修室にて

新年のごあいさつ?!

岡山県民主医療機関連合会

会長 山本 明広

新しい年になりましたが、皆さんは、
AIを活用できていますか? 日常業務や、
報告書、発表スライドに至るまで、AIは
もって活用して良いと思います。文章には、
ChatGPT、スライド作成には、マイク
ロソフトのCopilotやデザイナーが便利
ですよ。AIを仕事に取り入れてみましょ
う。個人の生活の中で参考にするには、食
事のレシピや旅行の計画、休みの過ごし方
とか、果ては、参考図書や要約まで、何で
も回答してくれます。自分の自由時間を
増やすためにAIを活用してみはどうで
しょうか?

以下は、ChatGPTが作成した岡山
県連会長挨拶を載せておきます。



実際の写真が...



AIではこうなりました!

新年あけましておめでとございませう。
岡山県民医連の皆様、地域の皆様と共に新年を
迎えられることを心から感謝申し上げます。
昨年、地域医療を取り巻く環境が厳し
さを増す中、医療従事者としての使命を果た
すべく、日々奮闘してくださった皆様に深く
感謝しております。特に、コロナ禍の長期化
や医療提供体制への圧迫が続く中で、皆様の
献身と努力によって、私たちは地域医療の支
えとしての役割を果たすことができました。
本年も引き続き、地域の患者様一人ひとりが
安心して医療を受けられる環境づくりに
尽力してまいります。特に、高齢化が進み、
生活習慣病をはじめとする慢性疾患への対
応が求められる中で、私たち岡山県民医連は
「地域に根ざした医療」の原点に立ち返り、
全員が質の高いケアを提供できるよう、さ
らなる努力を重ねてまいります。
また、地域との連携をより強化し、地域包
括ケアシステムの構築にも積極的に取り組
んでまいります。地域の皆様との信頼関係
を深め、健康教育や予防医療にも力を入れ
ていくことで、住民の皆様と共に、健康で生
きがいのある生活を支えられる組織を目指
してまいります。
本年も皆様のご理解とご支援を賜りなが
ら、岡山県民医連一同、地域医療の未来を見据
え、進化し続けてまいります。どうぞよろし
くお願い申し上げます。
皆様にとって、この一年が健やかで希望に
満ちたものとなりますよう、お祈り申し上
げて、新年のご挨拶いたします。

の 抱 負

今年も12名の方々に漢字1文字で新年の抱負を語っていただきました。
みなさんも新年の抱負を漢字1文字で考えてみませんか？

世間では少子化の波が止まらないと言われていますが、僕の周りは意外に出産ラッシュです。そこで今年の1文字は、安心・安心・安産の「安」としました。

物価も上がり、生活しづらい世の中ですが、これから生まれてくる夢と希望と未来あふれる子供達に、思いを込めてお祝いしたいと思います。



宇野 正和 (水島協同病院・医療安全管理室)

に、腹一杯の飯を安心して食べられる社会に変えねばと日々考えています。

2025年、私の抱負の1文字は「続」です。今年で入職して16年になります。この間、多くの方々に支えていただき、時には失敗もしながら、様々な経験をしてきました。今年もその経験を活かしながら、さらに新しいことを学び続け、この先へと繋げていきたいと思っています。



太田 真理子 (特別介護老人ホーム中野けんせいえん・事務)

思いを込めて引き続き、笑顔と感謝・思いやりの気持ちを大切に、入居者さまと職員を支えていきたいと思っています。



昨年、長く勤務していた老健からデイサービスに異動となり、新しい仕事を覚えるのに苦労した一年となりました。

私は「抗(あらがう)」を今年の漢字1文字に選びました。自分の年齢が50歳を過ぎ、若いころと比べて身体面、精神面の衰えは隠しきれません。



櫻井 穂高 (健生園デイサービスセンター・作業療法士)

元気にフルマラソンに出場していたコロナ禍前が遠い昔のように感じます。今では運動不足、食生活の乱れ、睡眠不足など、

昨年度からソワニエ看護専門学校に赴任してきました。竹田です。私が2025年の抱負として選んだ漢字1文字は「継」。



竹田 由美子 (ソワニエ看護専門学校・副校長)

これからソワニエが民医連医療・看護の継に貢献できるように、教職員一丸となって、看護学生確保に取



集まれ!!看護学生! 随時募集中! 「ソワニちゃん(左)」と「キビタンくん(右)」がみなさまをお出迎え!

私は今年の抱負の1文字に「健」を選びました。昨年は30歳という節目の年を迎え、私生活でも新たな環境の変化があり充実した一年となりました。

その反面小さな体調不良も重なり、健康面では不安な年でした。患者様の健康をサポートする立場として、まずは自分自



宮本 由樹 (虹の薬局本店・薬剤師)

身が心身ともに健康であることが大切だと思っています。2025年は患者様の健康にしっかりと寄り添

私は2025年の抱負として「裕」を選択しました。理由は、医師国家試験までの勉強や合格後の生活、職場での仕事など余裕がなかった一年だったからです。



安陵 彰太 (水島協同病院・初期研修医1年目)

職場で余裕がない様子を見せると、周りの方々に不安を与えたり、自分自身の行動や考えを振り返ることが十分に



毎年恒例!

2025 新年の

明けましておめでとう
ございます。
2025年 巳年 年女
となりました。
年女とは「良くも悪く
も変化が起こる年齢」と
聞いたことがあります。
少しでも良い事の方への
変化を期待したい今日こ
の頃ですが…
介護の仕事を始めて30



植月 夕子
(ヘルパーステーションまごころ介護福祉士)

年になります。
まだまだ訪問介
護を楽しみたい
と、新たな発見
を日々大切に勉
強させてもらっ
ています。

何事も、反省はしても
後悔のない人生にしたい
と思っっているので、これか
ら笑顔忘れず前へ進
みたいと思っています。
今年もよろしくお願
い致します。



「笑」
某占いで2025年の私
の運勢は「笑いが止まらな
い最高の一年」だそうです。
最近はその分野の治療
にも笑うことが治療効果
を上げると言われますが、
精神科の現場でも「笑う」
ことが心のリハビリに大き
く関与していることを実感
します。嫌なこと、不安な



内田 梓
(林道倫精神科神経科病院・精神保健福祉士)

ことがあっても、
誰かに聞いてもら
い、笑いあうこと
で「なんとかなる」
と思えることが
多々あります。私
自身もしんどい時
たくさん仲間たちの笑
顔に支えられました。
昨年は暗い話題が多く、
2025年も思い通りに
ならないことがたくさんあ
るかもしれませんが、それ
でも笑顔で仲間たちと一緒
に笑い合っ過ぎてほしいと
思います。共に笑える相
手がいることに感謝して。

私は2025年度の抱
負として「関」の漢字を
選びました。人との関係
を大切にし、いろいろな
ことに関心を持つ一年にし
たいと思っただけです。プ
ライベートでは身近な家
族や友人と関わる時間を、
仕事では患者さんとの関
係づくりも大事にしたい
です。



沖嶋 美優
(林道倫精神科神経科病院・看護師)

また、興味関
心を持った事を
掘り下げて新し
い趣味などを持
ち、自分自身の
世界を広げてい
く一年に出来た
らなと思っています。



2025年抱負の一字
は「自」を選びました。
意味としては①おのれ
②みずから③自然に④思
いのまま⑤くからという
意味があるようです。
まず趣味であるサイク
リングにも自転車の「自」
があります。今年行けな
かった場所にも走りに行
きたいと思っています。



齋藤 裕行
(岡山協立病院・歯科医師)

使い慣れない
ですが「自今か
ら」という言葉
には「今から」
というSTEM的な
意味もあります。
また自由や自
主的という言葉も連想さ
れます。
2025年からはより
自主的に色々なことに
チャレンジしていきたい
と思います。



今年の抱負は「感」です。
初期研修医として、あっ
という間に一年が経とう
としています。自信がつい
てきている部分と、まだ
まだ足りない部分の両方
を感じています。
今後、さらに色々なこ
とを経験し、挑戦してい
く中でも、「感じとる」こ
とができる心を持ち続け



長谷川 怜央
(岡山協立病院・初期研修医1年目)

たいです。医学の
ことだけでなく、
社会のことや、地
域、世界のことな
どにも幅広く関
心を持つっていこう
と思っています。

また、どんな状況でも、
いつも「感謝」を忘れない
ようにしたいです。今、与
えられている環境も決し
て当たり前と思わずにい
つも感謝の気持ちを持っ
て過ごしていきたいです。
よろしくお願
いいたし
ます。



デイサービスセンター
ほのほのに入職して10か
月余りが経ちました。ご
利用者様からのありがと
うの言葉に、日々癒され
ながら仕事をしています。
私は今年の抱負として
「心」という漢字を選び
ました。仕事では心を込
めてご利用者様に寄り添
い良い関係を築いていき



水田 泰子
(デイサービスセンター ほのほの介護福祉士)

たい、私生活で
は私自身が心豊
かに過ごせるよ
う自分を大切に
していきたいと
いう意味を込め
ています。何事
にも楽しめる要素を見つ
けて、いつまでも笑顔で
仕事ができるよう努めて
いきたいです。





Point!

「手前の木があることで、奥行きが出る。カットしたらダメ!」と大野先生より



研修会、質疑応答の様子(右:大野先生)

落ちても壊れない! 雪山や戦場でも使える! 誰でも上手に撮れる!

11月15日(金)、倉敷医療生協機関紙編集委員長の大野智久先生(元岡山民報編集長)を講師に迎え、「読まれる機関紙作り」をテーマに『写真の撮り方・使い方』『魅力的な見出しの付け方』を学びました。事前に送った「大塚和西の棚田」の写真は、「棚田は、人の手仕事の跡!人が主役となる題材は素晴らしい!」と高評価をいただきました。ただ、「トリミングで残すべきところ(手前の木)をカットしたこと、奥行きが出せなくなっ

た点が惜しい!!」とのことでした。その他、いまいちと思っている写真や悩んでいる写真についてもアドバイスをいただき、とても勉強になりました。また、「カメラによって手の反応も違う。スマホはダメ!良いカメラを使い『私も撮って!!』という気持ちにさせなさい」「機関紙は、読む人を喜ばせるためのもの。風景画より、人を大きく映しなさい」「写真と見出しは、『見る』から『読む』へのお誘い!とにかく目に留まること!読んでもらい



「植村直己モデル」カメラ

たいなら、良い写真を撮りなさい」という言葉には、なるほどと思いました。今回学んだことを、より良い機関紙作りに活かしたいと思います。 宇谷 直樹 (津山医療生協)

岡山県民医連 機関紙担当者研修会 読む人を笑顔に 😊 目指すはハリーポッターの魔法新聞



能登半島地震支援 (民医連職員へのメンタル支援について)

忘れもしない昨年の元旦、能登半島地震。その3週間後に石川県連の事業所で働く職員さんへのメンタル支援に行ってきました。主には城北病院と関連の事業所、羽咋診療所でお話を伺いました。城北病院(金沢市)でも、元旦ということでも能登の実家に家族で帰省をしていた職員さんも多くおられ、そこで被災をされて、金沢に戻ってこられてからも「少しの物音に敏感になり仕事に集中できない」「いつでも逃げられるように服を着たまま眠っている」と震



左:松岡さん 中央:羽咋診療所の事務長さん 右:EAPの野崎さん

災のショックで心身にストレス反応が出ている方もいらっしゃいました。心身の反応は時間が経てば落ち着いてくる場合が多いのですが、住居の問題やお子さんの教育環境の問題などすぐに解決しない問題も多くあります。今回は数日間の一時的な支援でしたが、被災された方の生活は 今後もしも厳しいなか続いていきます。その時その時にどんな支援が必要なのかを考え、継続的に支えていかなければいけないと切実に思いました。 松岡 恵子 (岡山EAP カウンセリングルーム 精神保健福祉士)



● 11月号読者カードより

職場の体制上参加が叶わず涙...でしたが、交流集会2日間の臨場感のある紙面を拝見し、わくわくした気持ちになりました。奨学生紹介の記事も大変よかったです。ぜひ、看護や歯科の奨学生に関する記事も読みたいです。 名無しさん(水島協同病院)

共同組織活動交流集会は写真が多くあり、生き生きとした様子が伝わってきました。動く分科会の様子を見ることができてよかったです。 T・K(ひだまりの里病院)

能登災害支援への取り組みは、時間が経過しても風化させず、必要な支援や情報を届け続けていくことが大切だと改めて考えさせられました。 E・O(林道倫精神科神経科病院)

わが家のペット自慢

うちの飼い猫、「こいも」

うちの飼い猫、こいも(オス12才)には特殊な能力がある。それはごはんの時に「ごはーん」と鳴くことである。食事前に「こいちゃん、ごはん食べる?」と聞くと「ごはーん」と返事をする。いざれ動画を撮影しYouTubeにアップし、バズり、テレビ取材を受ける予定だ。

こいもは12年前、保護猫としてわが家にやってきた。初めて触れたその時からゴロゴロと喉を鳴らし、なんて人懐っこい猫なんだろう!? と感じたことを覚えている。ゴロゴロは今も健在で、特に帰宅後がすごい。そんな時はぎゅーっと抱きしめる。こちらも超幸せな気持ちになる。

伊藤 高士 (玉島協同病院)



「ごはーん!」と鳴くこいもちゃん動画

こいもがわが家へやってきたその日に撮れた奇跡の1枚です(笑)