

あ れ み ゆ う

2023冬
VOL. 65

季刊誌あれみゆう
マスコットキャラクター
「みゆう」



あれみゆう 2023年冬 VOL.65

発行/医療法人社団五風会 さっぽろ香雪病院 〒004-0839 札幌市清田区真栄319 TEL.011-884-6878 (代表) FAX.011-884-6731 <http://www.sapporo-kohsetsu.or.jp>

p1 ベトナムから
外国人技能実習生を迎えて

p4 【コラム】
・ひきこもり支援
臨床心理科 公認心理師 新井博達

p5 きよたマルシェパスポートスタンプラリー

p6 あれみゆうレシピ!
「パップ サオ テップ(BÁP XÀO TẾP)
~とうもろこしと海老炒め~」

表紙イラスト：うらつかりょうま

医療法人五風会
さっぽろ香雪病院
精神科・内科・心療内科・歯科



〒004-0839 札幌市清田区真栄319番地
TEL.011-884-6878 FAX.011-884-6731
[URL]<http://www.sapporo-kohsetsu.or.jp>

基本理念

わたしたちは深い愛と思いやりの心で潤いのある医療を大切にします。
わたしたちはチーム医療を実践し、より専門性を究め良質で適正な医療を提供します。
わたしたちは社会の平和を願い奉仕の精神で地域社会に開かれた病院づくりをめざします。

基本方針

さっぽろ香雪病院は、患者さまの人権を尊重するとともに、ご家族、並びに地域の皆様に安心してご利用いただける医療サービスを提供し、高度な知識と技術の習得に努め、良質な医療の実践をめざします。



- 〈アクセス〉
- 地下鉄東豊線「福住」駅下車
福住バスターミナルより 中央バス(福87)「香雪病院前」下車
 - 地下鉄東西線「大谷地」駅下車 車で約20分
大谷地バスターミナルより 中央バス(大88)「真栄3条2丁目」下車乗換
中央バス(福87)「香雪病院前」下車
 - 駐車場 120台

送迎バス

地下鉄大谷地駅、福住駅から無料送迎バスがあります。
詳しくはホームページをご覧ください。
(<http://www.sapporo-kohsetsu.or.jp/>)

関連事業所

- 1 福住メンタルクリニック・デイケアクルール
〒062-0051 札幌市豊平区月寒東1条15丁目1-20 メール福住ビル3階
TEL.011-853-1889 FAX.011-856-2030
- 2 訪問看護ステーション ラパン
〒004-0839 札幌市清田区真栄328
TEL.011-375-7515 FAX.011-375-7525
- 3 札幌市障がい者相談支援事業所 相談室きよサポ
〒003-0022 札幌市白石区南郷通14丁目南4-8 キャッスル大木戸1階
TEL.011-860-1750 FAX.011-860-1760
- 4 ケアプランセンター
〒004-0839 札幌市清田区真栄323
・相談支援事業所 相談室りっか
TEL.011-802-6880 FAX.011-802-6881
・居宅介護支援事業所 セラヴィ
TEL.011-887-6355 FAX.011-887-6356
- 5 ワークサポート・プティバ
〒004-0873 札幌市清田区平岡3条1丁目2-5
TEL.011-887-5111 FAX.011-887-5112
- 6 グループホーム イエール福住
〒062-0035 札幌市豊平区西岡5条1丁目2-8 セントラルステート福住 内
TEL.011-827-7532 FAX.011-827-7531

- 7 ケアホーム イエール真栄
〒004-0836 札幌市清田区真栄6条1丁目1-1
TEL.011-885-6400 FAX.011-885-4000
- 8 住宅型有料老人ホーム パティオ真栄
〒004-0836 札幌市清田区真栄6条1丁目1-1
TEL.011-885-0100 FAX.011-885-1800
- 9 高齢者支援複合施設 美しが丘テラス
〒004-0813 札幌市清田区美しが丘3条8丁目2-1
TEL.011-887-6311 FAX.011-887-6340
・サービス付き高齢者向け住宅
TEL.011-887-6311 FAX.011-887-6340
・訪問介護ステーション 美しが丘テラス
TEL.011-887-6830 FAX.011-887-6340
・デイサービスセンター 美しが丘テラス
TEL.011-887-6876 FAX.011-887-6340
・小規模多機能ホーム 美しが丘テラス
TEL.011-887-6781 FAX.011-887-6340



水分ゼリーの準備



ベッドメイキング



食事前の嚥下体操



患者さんとお話

ベトナムから 外国人技能実習生を迎えて

外国人技能実習制度 について

当院では今年度、日本精神科病院協会監理団体を通して、ベトナムから介護士を目指す2名の第1号技能実習生を受け入れております。実習期間は3年で、現在、第2号技能実習生を目指し日本語と介護の勉強に励んでいます。両名の最終目標は、第3号技能実習（特定技能実習生）と介護福祉士、国家資格を目指しています。

もともと外国人技能実習制度は、日本の技術・知識を途上国に伝え、その国の経済発展に寄与する国際貢献が目的の制度でしたが、現在は日本企業側も外国人労働者から刺激を受け、メリットが享受できる制度とも言われています。例えば、人手不足が深刻化する産業においては、外国人技能実習生を受け入

技能実習生を受け入れて
2022年8月から、当院認知症治療棟で、ベトナムから来た2名の技能実習生を受け入れるにあたり、一番心配だったのは、言語の問題です。育ってきた文化も常識も違う中、高齢者の精神科看護、介護技術を言葉で指導するということは、非常に難しいのではないかと心配でした。ですが、彼女たちは日本語の勉強をしっかりとできて

ており、その努力は計り知れないものだったと思います。実習開始時から問題なく指導を進めることができているのは、彼女たちの努力のお陰です。それでも、日々の生活の中で初めて聞く単語はやはり沢山あるようです。メモを取った後、指導者に聞いたり、帰宅後に調べて毎日勉強をしています。

技能実習生が日本語を聞き取りやすいように、私たちは標準語を使い、略語や倒置法などは使用しない様に心がけています。技術を指導する時は、基本はまずマニュアルを読み

実技へと移行していきま

すが、技能実習生の場合、

実技のみで指導していま

す。視覚と身体で学んで

もらうためです。

病棟に来てまず、空い

る

こと

で

は

な

〈表1〉

第1号技能実習	入国後1年目の技能等を修得する活動 技能検定基礎級又はこれに相当する技能実習評価試験の実技試験及び学科試験への合格など
第2号技能実習	2・3年目の技能等に習熟するための活動 技能検定3級又はこれに相当する技能実習評価試験の実技試験への合格
第3号技能実習	4年目・5年目の技能等に熟達する活動 技能検定2級又はこれに相当する技能実習評価試験の実技試験への合格

れることで労働力不足をカバーできるといった側面もあります。2017年には外国人の技能実習の適正な実施及び技能実習生の保護に関する法律（技能実習法）が施行されました。技能実習制度の内容は、外国人の技能実習生が、日本において企業や個人事業主等の実習実施者と雇用関係を結び、出身国にお

いて修得が困難な技能等の修得・習熟・熟達を図るものです。期間は最長5年とされ、技能等の修得は、技能実習計画に基づいて行われます。

技能実習の区分は年数ごとに3つに区分されます。（表1）
また、第2号技能実習移行には日本語検定（N1～N5までの5段階）でN3程度の日本語能力検定に合格しなければなりません。難易度としてはN1が最も難しくなっております。



ファミ キエウ オアンさん
TRA VINH 省 南部出身
TRA VINH 医科短期大学卒業（薬学）



キエン ティ ウット リンさん
TRA VINH 省 南部出身
TRA VINH 医科短期大学卒業（看護）

た時間があれば患者様の名前を頑張つて覚え、3ヶ月でほぼ全ての患者様の名前を言うことができている。そして、彼女たちの名前を覚えてくれた患者様もいて、そのことをとても喜んでいました。

指導者の見守る中、食事介助、オムツ交換、車椅子移乗、入浴介助などの一般的な介護技術はスムーズに行うことができている。患者様の中には、その日の精神状態によって、介護抵抗や拒食、暴力をされてしまう方もいます。時折、患者様から拒まれることもあります。ですが、彼女たちは諦めずに次の日にまた挑戦し、拒食の患者様を完食へ導いてくれたり、易怒性のある患者様のトイレ誘導を成功させてくれました。そのような中、彼女たちは「仕事が楽しい」「ここで働けて幸せ」という言葉を口の中綴っています。

現在の目標は、患者様ができること、できないことを理解することです。介護は全てのことを「介助する」ではありません。患者様の残存機能を維持するため、患者様ご自身でできるようにサポートすることも介護の1つです。こ

の目標に向け、技能実習生と指導者をはじめ、病棟全体で取り組んでいると思います。彼女たちの熱心が伝わり、患者様からも良い評判が聞かれます。今後も技能実習生が認知症治療棟での高齢者介護にやりがいを持ち、楽しく学んでいけるよう指導とサポートに努めたいと思います。

インタビューを通して

日本に来ようと思ったきっかけは何ですか？

リンさん 私は、最初は中国を考えていました。しかし、勉強をしていると中国語の発音や漢字は難しく、日本語は自分で勉強をしている中で、大丈夫ではないかと感じたので日本を選びました。また、既に日本にいる友人や従妹から、日本は季節があつて綺麗だと聞いていました。北海道は一番寒くて雪が綺麗だという事をインターネットで知り、私は雪を見たことがなかったので見てみたいという気持ちもあり日本を選びました。

オアンさん 私は家族の世話の



あれみゆう

コラム



ひきこもり支援

ひきこもりという用語は病名ではなく、社会との関係の中で生じる現象を表すものです。原則6か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態と定義されています。ひきこもり状態に対して、全ての人が社会的支援や治療を必要としている訳ではありません。一方で、生活上で何らかの困難や精神疾患を有する方も多くいます。近年はひきこもりの長期化に伴い、ご本人とその親が高齢化する「8050問題」が生じており、80代の親が50代の子を支えるような状況で社会的孤立や生活困窮に陥る懸念があります。

ひきこもりへの向き合い方や支援

ひきこもり状態にご本人が罪悪感を抱く



取材の様子

手伝いができると思ったからです。ベトナムでは短大の専門は薬学で、介護ではありませんでした。介護のやり方も日本とは違います。例えば、ベトナムではシャワーだけなので、入浴介助の方法が違います。日本に行けば介護の勉強や仕事もでき、お年寄りや家族を支える力になれると思います。北海道は雪もあり生魚も食べられるので、日本語は難しいですが、面白いと感じています。

日本に来て驚いたことはありますか？

オアンさん ベトナムより夏が涼しいのに驚きました。料理も

日本の味はちょっと変に感じますが、今では慣れました。

リンさん スーパーへ一人で来ているお年寄りが多いことに驚きました。ベトナムでは子や孫など若い人が買い物をし、お年寄りは行かないからです。あと、セルフレジにも驚きました。

好きな食べ物は何ですか？

オアンさん うどんとラーメンです。職場の昼食メニューで食べて好きになりました。作り方を知りたいです。

リンさん カレーライスとハヤシライスです。日本に来て初めて食べましたが、美味しかったです。

新型コロナウイルスが流行し、なかなか日本に行けなかった間、何をしていましたか？

オアンさん 日本語が今ほど出来なかったので、オンラインで沢山勉強をしながら家事や母の仕事の手伝いをしていましたので、不安はありませんでした。

リンさん 病院で看護師の仕事の手伝いや日本語の勉強、家事をしていました。新型コロナウイルスが流行し、家から出られない時期もあったので、いつ日本に行けるのかわからない状態でしたが、家族が励ましてくれていたので大丈夫でした。

行ってみたい場所がありますか？

オアンさん 海や登山、動物園です。札幌、ビール園に行つて、ベトナムと日本のビールの味の違いも知りたいですね。

リンさん 雪まつりや富士山、金閣寺、道頓堀、広島島の原爆ドームも行つてみたいです。

職場の雰囲気や、上司、先輩方の指導はどうですか？

オアンさん とても優しいで

す。わからないことや生活のことなどをよく聞きます。

リンさん 本当に皆さん親切で、色んな人が教えてくれます。わからない事もずっと教えてくれますし、仕事のやり忘れも声掛けしてくれます。皆さん本当にありがとうございます。

将来の目標はありますか？

オアンさん もっとこの仕事を続けたいと思っています。

リンさん N1(日本語能力試験1級)を取つて日本語をもっと上手くなり、いつか介護福祉士を目指せたら、と思っています。

どんなことにもまっすぐに努力する技能実習生、夢に向かってがんばる2人を応援します！

ひとことベトナム語

チャオ
chào
こんにちは/バイバイ

カム オン
Cám ơn
ありがとう

チュック マイ マン
Chúc may mắn
がんばって/応援しています

発音が6パターン!?

ベトナム語は、数ある言語の中でも特に難しいと言われます。同じスペルでも、発音が6パターンあります。

ことは少なくありません。しかし、ひきこもりは何らかの事情により誰にでも起こりうる状態で、責められることはありません。強い自責の念でかえって回復に時間がかかることもあります。まずは、ささいなことでも良いので、自分が生活の中で楽しめることを探すことが大切です。対応に戸惑いを持つご家族もおられると思いますが、ご家族自身の生活が充実することで気持ちにゆとりができ、ご本人の回復にもつながります。

ご相談は精神科の医療機関のほか、ひきこもりの支援機関として、ひきこもり地域支援センター、精神保健福祉センター、児童相談所、保健所等の市町村の担当部門、当事者団体や家族会、NPO法人等があります。



臨床心理科 公認心理師 新井博達

バップ サオ テップ (BẮP XÀO TẾP) ～とうもろこしと海老炒め～

ベトナムの定番、ストリートフードです。
現地では、おやつやおかずの一品として屋台で売られています。

みゅうちゃんオススメ!

あれみゅう レシピ!

材料 (2人分)

- ・スイートコーン … 2缶 (トウモロコシ 2本)
- ・干しエビ …………… 15g
- ・小ネギ …………… 45g
- ・サラダ油 …………… 大さじ2
- ・バター …………… 30g
- ・ナンプラー …………… 大さじ1と1/2
- ・砂糖 …………… 大さじ1
- ・塩 …………… 小さじ1/2
- ・コショウ …………… 少々
- ・鷹の爪 …………… 1本

栄養

カロリー (1人分) …………… 約417kcal

ワンポイントアドバイス

日本のトウモロコシだと
甘く仕上がります。
お好みで唐辛子を追加すると
辛味が増え、より美味しいです。

レシピ提供

ファム キエウ オアン さん
(技能実習生)



作り方

*bắp xào=とうもろこし炒め
*tép=干しえび

- 1 材料を準備します (干しエビは桜エビでも可)
- 2 中火で熱したフライパンに油とバターを入れて香りが出るまで溶かします
- 3 コーンを入れて1分炒めたら、塩、コショウ、ナンプラーを入れ、蓋をして蒸し焼きにします
- 4 1分ほどしたら蓋を取り、小ネギ少々、砂糖を入れて2分炒めます
- 5 干しエビ、鷹の爪、残りの小ネギを入れて、よく混ぜながら炒めます
- 6 器に盛り付けたら完成です

きよたマルシェ パスポートスタンプラリー

2022.11.1~2023.2.28



カフェ プティパ



清田区秋の風物詩が甦りました。中止となっていた音楽イベントの「きよフェス」、食のイベント「きよたマルシェ」。令和4年度は3年ぶりの開催となり(9月17日)久々に盛り上がりを見せました。
そして、11月から「きよたマルシェスタンプラリー」が開催されています。このスタンプラリーは、清田区内に点在する多様な飲食店の魅力を発信し、清田区への愛着を深めていく取組です。参加店舗はカフェやラーメン店、焼き肉店など計27店舗が参加しています。パスポートの特典は店舗により異なりますが、ドリンクサービスや一品など、お得な内容になっています。スタンプは3箇所(3店舗以上)の利用で1口となるので、スタンプを集めて応募期限内に清田区役所地域振興課へ持参、または郵送を

カフェ ラ・ベルコリーヌ



詳しくは

清田区役所ホームページ
するとなんと抽選で70名の方に参加店舗の商品詰合せ等のプレゼントが当たります。
当法人就労支援事業所の「カフェ・プティパ」や高齢者住宅「美しが丘テラス」に併設する「カフェ・ラ・ベルコリーヌ」も参加しています。この機会にぜひ立ち寄ってみてください。

<https://www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/marufes/passport/top.html>



カフェ プティパ
(ワークサポート・プティパ 就労継続B型・移行支援)
〒004-0873 札幌市平岡3条1丁目2-5
TEL.011-887-5111

11:00~15:00
・お食事 L.O.14:00 ・ドリンク L.O.14:30
定休日 土・日・祝日



カフェ ラ・ベルコリーヌ
〒004-0813 札幌市美しが丘3条8丁目2-1
美しが丘テラス内
TEL.011-886-3303

11:00~14:00(感染対策のため時間短縮中)
定休日 木・日・祝日