



社会医療法人 葦の会 オリブ山病院

オリブ山たより

O R I B U Y A M A T A Y O R I

ご自由にお取りください

春号

2025.04 No.86
社会医療法人 葦の会 広報誌

特別
対談

NY在住の指揮者

伊藤 玲阿奈
いとう れおな

オリブ山病院長

玉城 尚
たまき なおし



公開レッスンの様子（首里中学校）



オリブ山病院HP

profile

指揮者。1979年、福岡県生まれ。ジョージ・ワシントン大学国際関係学部を卒業後、音楽家の道へ。ジュリアード音楽院の夜間課程などで指揮を学び、アーロン・コーブランド音楽院を卒業(修士号)。2008年、NYにてプロデビュー後、カーネギーホールや世界遺産・エウフラシウス聖堂(クロアチア)など、世界各地で指揮。2014年、「アメリカ賞」(プロオーケストラ指揮部門)を日本人初の受賞。2020年、ロックダウン中に執筆した『「宇宙の音楽」を聴く』(光文社新書)を上梓、アマゾンにてカデゴリ・ベストセラー1位。現在NYマンハッタン在住(在米28年目)。武蔵野学院大学客員准教授(大学院)。別名:伊藤玄遠(いとう・はるか)



コントラバスを演奏する職員への公開レッスン



首里中学校の生徒さんへ公開レッスン

と“分けること”を意識しました。一度でできるのではなく、習慣づけていくことが大事だと考えています。そこは医療でも同じなのではないかなと感じます。

玉城院長 患者さんの為に、一つの方針を持つてチーム医療を行うことが大事ですが、自分でも考えるということも確かに必要だと思っています。

伊藤さん 今回の講演会の中で、首里中学校の生徒さんに対して僕はただちょっとヒントを出して、背中を押してあげるようなレッスンを行いました。彼女たちは自分自身を信じて、自分で考えて、表現することをやってみて、自ら表現できたことにびっくりしていました。小さなことから積み重ねていく中で、大人は支えてあげるような助け舟を出してあげることが大切です。これは先生にも必要なスキルだと思います。

玉城院長 精神科でも同じように医師と患者さんの間に、人間対人間としての信頼関係がないと、本音を言わないことが多いです。それを引き出すのも技術かなと思うので、そこは大切にしています。

伊藤さん 特に子供の場合は、小さなことでも大人が“そうそう”って

共感して、寄り添ってあげて、彼らの心の扉を少しずつ開けていくわけですね。極端に失敗を恐れ過ぎずに、自分自身を信じて続けていくことを伝えていきたいですね。

伊藤さん 今回玉城先生とのご縁で、「心のチューニング」と題しましてオリブ山病院で講演会をすることになり、沢山の方に来ていただいたとてもびっくりしました。ありがたいなと思います。

玉城院長 今回の講演会は、私たちが普段からどういつかうに考えたら楽しくできるか、そういうところが非常にためになりました。幸せというのは、一人一人違うので、自分の捉え方次第。患者さんには、自分で幸せだと思えば幸せなんですよ。“と良く話しています。結局は感謝ですね。

伊藤さん 音楽と医療はものすごく共通点があると思っています。玉城先生は病院の院長として、私は指揮者として、異なった職種・専門の人を率いていかないといけない立場になります。自分と全体をチューニングしていかないといけないと思うんですね。

玉城院長 医療を提供する上で、看護師、リハビリ職員等、医師の指示が必要になります。オーケストラも指揮者の指示で、全く違った個性の



講演会の様子

伊藤さんが1番やりがいを感じることや仕事は?

- コミュニケーションのとり方、人間関係のあり方を学び、心が楽になりました。
- 感動という言葉がぴったりくる講演会でした。仕事、家庭、全ての分野に共通します。
- チームでのマネジメントとして必要な視点やヒントを得ることができました。
- 音楽で心をあらわされ響きました。久々の感動です。
- ご自分の経験からの気持ち、気付きをわかりやすく話してくれて良かったです。私がいままで聞いた講演会のベスト3になりました。
- これからの私の生き方が変わる、とても重要なお時間をいただけました。
- オリブ山病院が、我々地域の市民に機会を作ってくれる事に感謝します。

講演会に参加された方から沢山の声をいただきました

特別対談

世界で活躍される
NY在住の指揮者

いとう れおな
伊藤 玲阿奈

×

オリブ山病院長

たま き なおし
玉城 尚

去る2024年11月に、伊藤玲阿奈さんを講師にお招きし、特別講演会「心のチューニング」をオリブ山病院で開催しました。地域住民の方々や学校関係者など約150人が参加される中、オリブ山病院職員や首里中学校吹奏楽部に所属する生徒への公開レッスンも実施しました。

今回、当院の玉城尚院長と、伊藤さんが共に青雲高校(長崎県)の卒業生である事がきっかけとなり開催しました。

今回の講演会開催について

伊藤さん 今回玉城先生とのご縁で、「心のチューニング」と題しましてオリブ山病院で講演会をすることになり、沢山の方に来ていただいたとてもびっくりしました。ありがたいなと思います。

玉城院長 今回の講演会は、私たちが普段からどういつかうに考えたら楽しくできるか、そういうところが非常にためになりました。幸せというのは、一人一人違うので、自分の捉え方次第。患者さんには、自分で幸せだと思えば幸せなんですよ。“と良く話しています。結局は感謝ですね。

伊藤さん 音楽と医療はものすごく共通点があると思っています。玉城先生は病院の院長として、私は指揮者として、異なった職種・専門の人を率いていかないといけない立場になります。自分と全体をチューニングしていかないといけないと思うんですね。

玉城院長 医療を提供する上で、看護師、リハビリ職員等、医師の指示が必要になります。オーケストラも指揮者の指示で、全く違った個性の



前日に購入したばかりの「かりゆしウェア」を着て指揮をとる伊藤さん

音が出るわけですよ。そこが共通するところかなと思いますね。

伊藤さん ただ指示を出して、パワーでコントロールするのは簡単ですが、それでもやはり長い目でみるとうまくいなくなるわけで、人によって個性が違いますから難しいですよ。

玉城院長 看護師も自分の看護観があるので、個人個人の性格を見ながら明確な指示を出すことが必要になってきますね。

伊藤さん 特に日本は全部自分で考えるという訓練(教育)をあまりしていないので、ここは集団で指示の下でやる所と、ここは自分で考えればできる、そしてそこは任せますというということを柔軟に対応していけたらいいのかなというふうに思います。今日のレッスンでも、私が指示した所、自分達で考えてもらう所、



左から、島袋盛洋院長、平良直人理事長、玉城尚院長、竹中智華さん、崎山裕美さん、金城真理枝さん



リスナーからの質問に答える玉城院長と平良理事長

FM 93.1 AM 88.5
ラジオ沖縄

華華天国 特別番組

いま、ひとりで 悩みを抱え込んでいませんか？

那覇市の自殺者数は、近年減少傾向でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け、令和3年以降増加傾向にあります。令和4年の自殺者は83人と前年に比べ27人増加しており、過去10年で1番多い状況となっています。（那覇市自殺対策計画 令和6年3月より）

那覇市医師会では、自殺対策対応について精神科の専門的な取り組みを広く周知してもらうことを目的とし、令和2年から毎年ラジオ沖縄の番組「華華天国」にて特別企画を送りしています。毎年大変多くの反響が寄せられますが、今年は「いま、ひとりで悩みを抱え込んでいませんか？」をテーマに、沢山のメッセージや質問をいただきました。（2025年2月5日放送）当院からは、精神科医の玉城尚院長が出演しました。

MC 竹中智華さん 那覇市医師会の恒例企画で、今年は「いま、ひとりで悩みを抱え込んでいませんか？」をテーマに、専門の先生をお迎えし、沖縄の現状、ひきこもりとは、精神科の診療について、家族や周りの方が抱え込み過ぎないよう気軽に相談できる相談窓口等についてお伺いします。

平良直人（那覇市医師会・理事／天久台病院 理事長）
日本は世界の中でも自殺率が高い国ですが、沖縄県も那覇市は自殺率が高く、最近では高齢者や認知症のひきこもりも問題になっています。

崎山裕美（那覇市地域保健課 精神保健グループ）
私は那覇市保健所で精神保健グループに所属しています。眠れない、気分が落ち込んでいる、心の不調、ひきこもり等の様々な心の健康に関する相談が増えてきています。すぐ病院に行くのは抵抗がある方もいらっしゃると思います。ご本人でなくても、ご家族や同僚、ご友人の方からのご相談も受け付けています。ひとりで悩まずに、お気軽にこころの相談室にください。

こころの相談室

☎ 098-8853-7973
時間 9時～11時30分
13時～16時30分

オリブ山病院では「本人にとって幸せな生活が送れるように」そして「ご家族が安心できるように、希望・期待をもてるように」そこを大切にしています。お気軽にご相談ください。

ナビダイヤル 0570-099-784（代表）



オリブ山病院
玉城尚院長

す。那覇市医師会や行政もこの問題に取り組み一つとして、今回のようにラジオでお話することで、精神科受診のハードルが下がるよう啓蒙活動に取り組んでいます。

玉城尚（オリブ山病院 院長）
精神科というと敷居が高い、マイナスなイメージがあると思うのですが、こじらせてしまつと長くかかる場合もありますので、受診のハードルを下げて、気軽に相談できるようにしていきたいです。

私はオリブ山病院では、ご家族の方から希望があるひきこもりの方に対してこちらから出向いていき、訪問診療を行っています。ひきこもりには色々な理由がありますが、精神的な病気（うつ病・統合失調症）発達知的障がい、認知症など見えにくい部分もあります。ひきこもりで共通してみられるのは「不安・不信・不満」が積み重なる中で、ひきこもりを選ばざるを得ない状況の方がほとんどです。ご家族にもその「不安・不信・不満」が芽生えて抱えこんでしまつこともあります。私たちが訪問診療することで「ご家族が安心できるように、希望・期待を持てるように」そこを大切にしています。病

リスナーの方からいただいた
相談メッセージの一部を
ご紹介します。

● 今まで第三者に相談したことはなく、思い切つてメールします。社会人になった息子が4年ひきこもり状態です。コミュニケーションを取ろうと努力していますが、聞く耳を持ってくれません。すぐに部屋に行つてしまいます。毎日悩んでいます。親である私たちが死んだあと、生活していけるのか…心配です。

玉城院長 どこにも相談したことがなかった中で、メールくださつてありがとございます。親御さんとしては、やっぱりこの子の将来どうなるんだろう？と心配し焦る気持ちもあると思います。息子さんのことを1番考えてくれているということは間違いないので、本人に伝わっていないわけではないと思うんです。声掛けはちゃんと耳に入っています。なので今のような声掛けはずつと継続してください。メールだけでは判断できませんが、精神的な疾患がある場合は、治療を行う為にも診察する必要があります。

院や公的機関等と連携し、自宅へ介入することにより状況が変化することがあります。家族だけで抱え込まない体制作りをする為にも、訪問診療で適切な診断をすることが必要です。この

くらいの症状で…ということは絶対にありません。ご家族が抱えこまないようにすることが大切です。

島袋盛洋（田崎病院 院長）
私は田崎病院で精神科医をしています。思春期、子供の心、児童精神科を専門にしています。子供の数はどんどん減っているのに、自殺者は過去最多となつており、深刻な問題になっています。自殺率が一番低い地域の話を通して、自殺を減らすコツについて3つお伝えしていけたらと思います。①絆が強い（強）制しない。②自由③悩みを軽く聞くことができる④病は外に出せ（精神科・心療内科の受診率が高い）。参考にしてみてください。

1番力になるのは、ご家族です。ご家族がつぶれないことが大切です。この段階で受診相談してください。長年悩んできたと思います。勇気をもってメールしていただいたので、ぜひ相談窓口へ。少しでもご両親の心が軽くなることが大事です。

ラジオ番組後、パーソナリティの竹中智華さんにお話しを伺いました！

MC 竹中智華さん 今回のテーマのように一人で抱え込んでしまつ…というその現状が少しでも良くなるように、ラジオを聞いてくれたご本人、そして周りの人が相談するきっかけになつてくれたらいいと思います。



パーソナリティの竹中智華さん



パーソナリティの竹中さんから
質問に答える玉城院長



心を治める

伝道連携室 課長 チャブレン 呉志堅 正都

「怒りを遅くする者は勇士にまさり、自分の霊を治める者は町を攻めとる者にまさる」

(書 箴言16章32節)

近年アンガーマネジメントという言葉が聞いたことのある方もおられるかと思います。

怒りやイライラなどの感情を適切にコントロールすることをあらわします。怒りの感情は大なり小なり誰にでも起こりますし、感情の表出自体は必ずしも悪いものではありません。

しかし出し方によっては、かえって物事を悪化させる結果を生み出すこともあります。聖書には、別の言葉で「怒っても罪を犯してはなり

ません」とあります。それは怒りの感情以上に、その怒りやイライラを蓄積させ沸騰させる行動が大きな損害を自分にも他者にも与えてしまう危険を教えています。

人によって様々ですが、自分にあたりラックス方法を見つけて(趣味、歌、運動、自然に触れて散歩)心を治める心がけをしましょう。

あなたらしく人生を歩む新年度となりますように。



私たちは2015年5月「就労継続支援B型事業所Caféwakimizu」として開設し、2025年5月で10周年を迎えます。

10年を振り返ると様々なイベントに参加してきました。これは利用者の自信に繋がり大変有意義であると共にCaféwakimizuを知ってもらう良い機会になりました。

最も印象的な出来事としては2019年の「新型コロナウイルス」の流行です。感染対策に追われ非日常的な3年間となりました。残念なことでしたが、この逆境を乗り越え利用者、職員共々成長したと感じています。10周年を迎え新たなCaféwakimizuの発展のため精進してまいりますので皆様のご利用心よりお待ちしております。



10周年を記念し、日頃の感謝を込め、Caféwakimizuオリジナル焼き菓子を、5月1日(木)から30日(金)の期間オリブ山たよりの半券1枚につき好きな焼き菓子を1つプレゼントします。



※オリブ山たよりをご提示いただくと、「オリジナル焼き菓子」を三角クーポン1枚につき1つプレゼントいたします。

〒903-0804 那覇市首里石嶺町4-356-5 首里ビル2階 TEL: 098-886-2320
営業日: 平日11:00~14:30(ラストオーダー 14:15) / 定休日: 土・日・祝日



骨密度測定装置の導入

シャロンクリニック 整形外科専門医 栗國 敦男

このような症状はございませんか？

- ① 以前より身長が低くなった
- ② 背中や腰が曲がってきた
- ③ 背中や腰に痛みを感じる



1つでも当てはまれば当院へご相談ください。

骨密度測定装置 (DEXA法)



検査時間は約10分程度

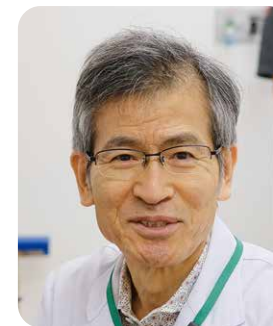
● 骨折を予防して健康に過ごす

『骨粗しょう症』という病気は耳にされたことがあるのではないのでしょうか。

『骨粗しょう症』は50歳を過ぎた女性に圧倒的に多い病気として知られています。

骨密度は4ヶ月ごとに測定が可能です。定期的に検査、治療することで骨密度の低下を防ぐことができます。

早期発見、早期治療が大事です。



整形外科専門医
栗國 敦男

皆さま、大変おまたせしました。これまで地域の皆さまから沢山の要望があった、念願の骨密度測定装置を導入しました。

骨密度測定装置は、骨粗しょう症を早期に発見する為に、骨の量(カルシウム量)を測定します。検査は、腰と股関節の2か所で、10分程度ベッドに横になっていただくだけで、体の負担も少なく、気軽に受けていただけます。

当院が導入した骨密度測定装置は、骨粗しょう症の精密検査や、治療の経過観察、また骨折の危険性予測において非常に有用です。

特に女性や、骨折をした経験のある方、家族に骨粗しょう症の方がいる、ステロイド薬を長期使用されている、過度の飲酒や喫煙、運動不足の方は検査をおすすめします。

高齢者の方は、骨折を予防して要介護状態を未然に防ぐことを目的に検査を行います。年齢問わず気になる方は早期発見・早期治療が最も大切になります。

当院は地域の皆さまの健康を守る為に、骨粗しょう症の適切な診断と、治療効果判定にお役立ちできればと思います。

詳しくは、シャロンクリニックまでお気軽にお問合せ下さい。 ☎098-884-1300



看護師 募集!!

給 与

- 1) 月額: 230,000円～274,910円(諸手当込み)
*内科病棟勤務の場合は、「内科手当」も支給
2) 賞与: 3カ月分(前年度実績)

勤務時間

- 1) 早出: 07時00分～16時00分
2) 日勤: 08時00分～17時00分
3) 夜勤: 17時00分～09時00分
*勤務する病棟により異なることがあります

入職祝い
(前年度)

- 夜勤可・土日祝日勤務可: **30万円**
日勤のみ・土日祝日勤務制限あり: **15万円**

- (*) 常勤に限る 夜勤や土日祝日勤務などの条件により変動します
(*) 支給条件や時期などは、入職時期によって異なります



お問い合わせ



0570-099-784
(看護師採用担当)

- 音声ガイダンスに従って番号をお選びください。
*ご案内の途中でも番号入力することができます。
*該当の部署につながるまで電話料金は発生しません。

オリーブ山病院 外来表

内 科

※脳神経内科(もの忘れ外来)

受付時間	月	火	水	木	金
8:30～11:30	内科 呼吸器内科	内科	内科 脳神経内科(予約) (もの忘れ外来)	内科 脳神経内科(予約) (もの忘れ外来)	内科
13:30～16:00	内科	内科	予約外来 ホスピス(予約)	内科 脳神経内科(予約) (もの忘れ外来)	内科 呼吸器内科

精神科

受付時間	月	火	水	木	金
8:30～11:30 (初診11:00迄)	精神科 心療内科	精神科 心療内科	精神科 心療内科	精神科 心療内科	精神科 心療内科 児童思春期(予約)
13:30～16:00 (初診15:00迄)	精神科 心療内科	精神科 心療内科	予約外来	精神科 心療内科	精神科 心療内科 児童思春期(予約)

オリーブ山病院へ
お問い合わせは



0570-099-784(代表)

- 音声ガイダンスに従って番号をお選びください。
*ご案内の途中でも番号入力することができます。
*該当の部署につながるまで電話料金は発生しません。
*診療時間などは掲載時と異なる場合があります。

シャロンクリニック 外来表

お問い合わせ ▶ **098-884-1300** (平日8:30～16:00)

診療科目	受付時間	月	火	水	木	金
内 科	8:30～11:30	○	○	○	○	○
	13:30～16:00					—

診療科目	受付時間	月	火	水	木	金
整形外科 リハビリ テーション科	8:30～11:30	リハビリのみ	○	○	○	○
	13:30～16:00				(※第3木曜日休診)	

傷ついた葦を折ることなく、ほのぐらい灯心を消すことなく、真実をもって道をしめす。(イザヤ書 42章3節)