

NPO法人練馬家族会

特定非営利活動法人 練馬精神障害者家族会

2016年8・9月号

発行元：NPO法人練馬家族会事務局 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北1丁目2-3 エトワールマンション101

URL: <http://www.nerima-kazokukai.net/> Tel&Fax.No.: 03-3994-3382 E-Mail: info@nerima-kazokukai.net

当会では、精神障害者が共に普通に暮らしていける地域社会の実現を目指しています。家族の思いを分かちあう交流会、および勉強会、一般の方々の理解と協力を得るための活動、障害者がより質の高い生活を送るための支援などをおこなっています。

—皆さまのご参加をお待ちしています—

- **家族交流会**・他の家族の方々とお話してみませんか。
 - ・日時：第4金曜日 13:30～16:30
 - ・場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3階 研修室5（練馬駅北口1分）です。
 - ・初めての方は事前にご連絡ください。
- **電話相談**：精神障がい者相談員による電話相談が始まりました。連絡先は8ページをご覧ください。

- ・練馬家族会のホームページに是非お越しください。なお、URLは <http://www.nerima-kazokukai.net> です。今年からホームページに会報がアップされています。ご覧ください。
- ・会員投稿に関しては、法令、制度や固有名詞等以外の「障害」表記は原則として「障がい」または「障碍」とします。

第三回オープンダイアログ自主勉強会 in 練馬

主催：NPO ふらじゃいる

開かれた会話がもたらす回復

日時：平成28年5月28日 14:00～16:00

場所：ココネリ研修室1

講師：斎藤環 教授 筑波大学大学院 人間科学総合研究科 社会精神保健学研究室

NPO ふらじゃいるの理事長 Jiro さんの挨拶で始まった。Jiro さんは当事者研究のリーダーですが、斎藤先生の紹介の後、講師 斎藤先生の登場です。

【オープンダイアログの概要】

オープンダイアログ（Open Dialogue=開かれた対話）は、フィンランドで手探りで開発された統合失調症のケア技法です。

1980年代にフィンランドの西ラップランド地域のケロプダス病院で始まりました。

大きな特徴は、精神科治療のニーズのある人に「治療ミーティング」を当事者や家族の希望する場所（自宅が多い）で実施されることです。薬物療法も提案されますが、オープンダイアログそのものがセラピーです。治療費はタダです。

ダイアログ（対話）の特徴はディスカッション（討論）との比較で説明します。

ダイアログ	ディスカッション
<ul style="list-style-type: none">・ゴールを敢えて設定しない・リーダーを置かない(決定権を持つ人を存在させない)・選択肢を炙り出す・想定を保留する・意味を共有する	<ul style="list-style-type: none">・初めに明確なゴールを設定・進行役を置く・用意された選択肢の中から取捨選択する・決断を下す・他人を説得する

デービッド・ボーム（米国の物理学者）「ダイアログ 対立から共生へ、議論から対話へ」（英治出版 2007年）

（次ページに続く）

【手法について】

1. 通常の医療では、まず、医師の診療がきますが、オープンダイアログでは治療ミーティングを優先します。緊急電話が治療セラピーの開始で、24時間以内に最初の接触が持たれます。電話の相手は、本人、家族、学校の先生、ソーシャルワーカー等です。

専用電話で応対する看護師は、地域の事情を熟知していて、殆どが心理療法も家族療法もできる家族療法セラピストの国家資格を持っています。

2. 電話に出たスタッフは、治療ミーティングに参加するチーム全員に呼びかけます。過去に治療歴があれば、当時のスタッフも必ず呼ばれます。ミーティングを開く場所は自宅が多く、それを望まない人は地域のクリニックや病院で行います。ミーティングの時間は最長で1時間30分です。

3. 危機が去るまで家族との関係も継続されます。安心感が暴力を抑えます。暴力は統合失調症の結果と見ていません。

【オープンダイアログの衝撃】

a. 対話(ダイアログ)が主体

ロシアの文芸評論家ミハイル・バフチンの概念で、対話的であることはモノログ(独白)的であることとの対照です。モノログ的とは、説明の意味を独占する、相手を黙らせるようようコントロールする事がそれにあたります。医師による一方的な治療方針の決定や、本人に聞いているのにお母さんが答えてしまうことや、一方的に話しまくり相手を黙らせることもモノログです。

b. ポリフォニー(多声)

これもバフチンの概念です。ポリフォニーは音楽用語で多声音楽のことです。即ち、治療ミーティングの中では、ある人の声だけが大切ということはない。全ての参加者の声が響き合うように誰にとっても安心・安全な場を作るよう、治療スタッフは留意します。

c. 薬や入院を極力使わない=これまでの精神医学の常識に反する

d. 「診断」、「治療方法」に固執しない

e. 治療者全員がセラピストとして平等

f. 専門家同士の会話=リフレクティング(反射・反映・映像・熟考)の技法

精神科医トム・アンデルセンが1985年に始めた技法。ミーティングの途中で本人や家族の語ったことで緊張場面が生まれた後などに、専門家スタッフだけで、感じたことを本人や家族の前で話合うことをリフレクティングといいます。これに50%の比重が掛かっています。リフレクティングでのルールとして、

本人の努力を評価しつつ今後の方針について意見を交換します。重要な決定は本人の目の前で行うことで透明性を保つ。

g. 「変化」や「改善」を目標としない。

h. 不確実性への不安はチームで支える。問題発言(暴言他)には事務的に対応する。

i. 終了10分前になったら、ミーティングの継続、連続性を担保するため、最後に話されたことを要約し、決定事項は振り返り、次回の日時を決める。

【日本への導入の問題点】

(1) 精神科医がネックとなろう。最大の抵抗勢力である。処方以外の仕事が増えるから。

(2) 薬物療法を最小限にすること。

(3) 診療報酬はどうするか

【慢性期の症例にも有効】

(1) 減薬の処方が有効——1錠の1/4ずつ減らす。

(2) ダイアログの手法は守ること

(3) 結果を重視——後味が良いか? 苦しいのは良くない。

(注)【精神科スタッフの国際比較】人口10万人当たり2005年WHO

	日本	フィンランド	イギリス	USA
精神科医師	9.4	22.0	11.8	13.7
精神科スタッフ(注)	81.7	409.0	171.0	72.9

(注) 精神科スタッフは看護師、臨床心理士、ソーシャルワーカーをいう

○質疑応答

・日本導入の条件は?

日本に最初にオープンダイアログを紹介したのは精神障害者リハビリテーション学会でした。このときの反応は、スタッフが疲弊してしまうということです。フィンランドの西ラップランド地域は人口が非常に少ないので、濃密なサービスでも勤務時間内で成り立ちます。日本で制度として取り入れている医療機関はないと思います。診療報酬や人口規模の問題があり、各地域や病院の独自のシステムにしないと、スタッフが疲弊してしまって非常に難しいでしょう。

・導入の危険性は?

精神分析や対人的なカウンセリングほど危険性はなく、家庭でもその手法や考え方を取り入れられます。ダイアログは安心・安全な場所を作れば良いのです。

・参考文献は?

下平美智代 「さらに見えてきたオープンダイアログ フィンランドケオプダス病院訪問記」『精神看護』第18巻2号、19巻1号 (MM)

精神障害者に対する心身障害者福祉手当の支給等を求める陳情書

練馬区議会平成28年第二定例会へ陳情書を提出しました。

皆様方のご署名を頂き有り難うございました。以下、陳情書の全文です。現在区議会建国福祉委員会にて審査を受けており、採択されれば本会議にて確定します。

平成28年5月30日

NPO法人 練馬精神障害者家族会

理事長 松澤 勝 ほか47人

精神障害者に対する心身障害者福祉手当の支給等を求める陳情書

練馬区区議会議長 かしわざき 強 殿

要旨

1. 精神障害者にも身体障害者、知的障害者と同レベルの医療費助成をするよう関係機関に働きかけられたい。
2. 精神障害者にも心身障害者福祉手当を支給するよう関係機関に働きかけられたい。

理由

現在、精神障害者については、長期入院、入所している当事者を地域生活への移行が進められていますが、そのためには安定した住まいの確保に加えて、経済的基盤の保障がなくては、当事者は地域で安心して暮らすことが出来ません。

これに対して、精神障害者に対する精神疾患のための通院治療については、自立支援医療制度により医療費の軽減負担がなされていますが、全診療科を対象としていないため、収入の少ない当事者にとっては医療費に係る負担が大きいのが現状です。

また、精神障害は、その特性などにより一見分かりにくいことから、未だ社会一般の理解が正しく得ら

れていない状況です。従って、障害当事者は、継続的に就労することが困難で、就労以外の収入は障害基礎年金などに限られており、経済的に厳しい状況に置かれています。

平成18年4月に施行された障害者自立支援法（現行の障害者総合支援法）は、その給付の対象者として身体障害者、知的障害者、精神障害者、障害児と定められ、どの障害も同じ障害福祉サービスを受けることが可能になりました。

しかし現状は、「東京都心身障害者（児）医療費助成」、「練馬区心身障害者福祉手当」に関しては、精神障害者は除かれています。

また、平成26年1月にわが国が批准した障害者権利条約の目的として「全ての障害者によるあらゆる人権及び基本的自由の完全かつ平等な共有を促進し、保護し、及び確保すること並びに障害者の固有の尊厳の尊重を促進すること」と述べています。

この目的に即して、全ての障害者が分け隔てなく、個々の状況に応じた障害福祉サービスなどを受けられることにより、誰もが地域の中で安心して住み続けられることが求められています。

よって、練馬区議会におきましても、東京都及び練馬区に対し、精神障害者のおかれている現状を十分ご理解いただき、「東京都心身障害者（児）医療費助成」及び「練馬区心身障害者福祉手当」において、精神障害者を適用対象とするよう強く働きかけるよう要望いたします。

練馬家族会主催 講演会
練馬区保健所・練馬区社協 協賛

練馬区に於ける精神保健医療の過去～現在～未来

日時：平成28年9月5日（月）14:00～16:30

場所：練馬区区民・産業プラザ

ココネリ3階 研修室2

講師：金杉クリニック院長 金杉 和夫氏

医療法人社団一陽会

こころのクリニック石神井

当院は予約制となっております。

ご相談の際はまずお電話にてご相談ください。

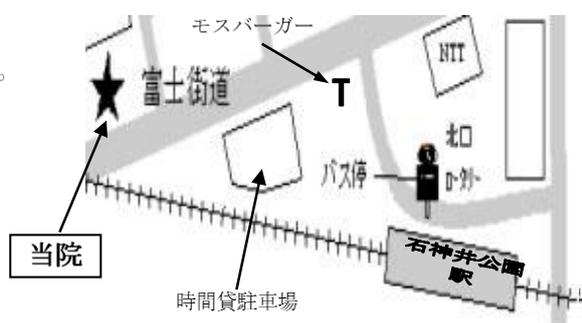
TEL:03-3997-3070

日曜・祝日・水曜日休診

〒177-0041 東京都練馬区石神井 4-3-16-101

●家族相談・精神保健相談

お気軽にご相談下さい



ういんぐ便り

石神井障害者地域生活支援センター所長

出口育代氏

練馬家族会の皆様こんにちは。今年度4月より「石神井障害者地域生活支援センターういんぐ」で所長を務めさせていただいています出口と申します。日頃より地域生活支援センターおよび練馬区社会福祉協議会へのご支援とご協力をいただきありがとうございます。

今後ともどうぞよろしくお願いたします。

平成28年度のういんぐは、相談支援事業の充実を図り、当事者主体の活動を応援し、誰もが安心して暮らせる地域力の向上を目指して様々な事業に取り組めます。地域交流などを通じて、地域での日常的なつながりや支えあいの関係を築き深めていくために、地域の清掃や花壇の整備を継続的に実施し、商店会・町会主催のイベントにも当事者と一緒に積極的に参加していきます。また、地域の課題に気づき、誰もが安心して暮らせる地域になるよう「精神保健福祉講座」や「精神保健福祉ボランティア講座」を今年も開催します。

今回は「精神保健福祉講座」についてご紹介します。この講座は平成21年度に、石神井障害者地域生活支援センターういんぐの開設記念講演として行ったのが始まりです。この講演では「誰もが暮らしやすい地域をつくるために私にできること」をテーマに、病を抱えている人も地域の一員として共に生活していく方法を考える機会として行ないました。参加者からは「地域の理解を深めること、家族との関係、当事者主体の考え方が大切」「自分のことについて考える機会となった」という感想がありました。

平成22年から毎年、誰もが暮らしやすい地域を作っていくため、メンタルヘルスや精神

疾患、地域活動についてなど様々なテーマで開催しています。今年度は8月25日(木)の午後2時から「安心して自分らしい生活を送るには」というテーマで、大泉病院の冨田先生と患者様をパネリストとしてお呼びし、医療現場から見た、地域での支援と医療のつながり、安心して生活している患者様の声をお届けします。どなたでもご参加できますので、是非お申し込みください。講座終了後には、ういんぐの見学会も予定しています。

ういんぐではこれからも障害のある人たちや、その家族が地域で孤立せず、安心して自分らしくいきいきとした生活を送ることができるように、一緒に考え、様々な相談にも対応し、関係機関の皆様と連携しながらサポートしていきたいと思っています。

練馬区障害者団体連合会の平成28年度定期総会が開催されました！

日時：平成28年6月20日10:00～11:30

場所：光が丘区民センター3階多目的ホール

安部井障団連副会長の司会進行で始まり、市川障団連会長の開会挨拶、前川練馬区長、区福祉部関係者の来賓挨拶、区議会議員の来賓ご紹介等に続き議長選任、議事録署名人選出の上、定足数確認がなされ、第1号議案から第6号議案まで全て滞りなく議決されました。松沢副会長の閉会挨拶で総会は無事終了しました。

今年の総会から各団体に5名の議決権(5票)を持たせ、出席者の挙手による議決の新方式に変わりました。

また、本年度の障団連会長・市川良臣(練馬区聴覚障害者協会)、副会長・安部井聖子(練馬区重症心身障害児・者を守る会)、副会長・松沢勝(NPO法人練馬精神障害者家族会)の体制で新たにスタートします。(HS)

寄り添う心と ころ

精神科急性期治療、高齢化社会に対応した認知症治療病棟
専門医師とスタッフたちが愛情込めて適切に対応します

(交通のご案内)

武蔵関駅(西武新宿線)より 徒歩15分 又は関東バス「荻窪駅行き」「三鷹駅行」にて

慈雲堂前下車徒歩3分

大泉学園駅(西武池袋線)より 西武バス「吉祥寺駅行にて関町北一丁目下車徒歩10分

(診療科)

精神科 内科

(併設など) 訪問看護ステーション 精神科大規模デイ・ケア/デイナイトケア グループホームまいとりい



♡♡ ここは 武蔵野サンクチュアリ ♡♡

医療法人社団じうんどう 慈雲堂病院

院長 田邊 英一

東京都練馬区関町南4-14-53

〒177-0053 TEL. 03(3928)6511

homepage: <http://www.jiundo.or.jp/>

きらら風便り

豊玉地域生活支援センター所長 岩田敏洋氏

練馬家族会の皆さま、こんにちは。日頃より地域生活支援センター、練馬区社会福祉協議会の活動にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。今号では、前号でご案内した「オープンきらら（6月13日(月)開催）」の報告をしたいと思います。

初めてきららを利用した時に多くのメンバーが、「きららってどんなところだろうか」「行ってみたいけどどんなことしているのかな」「行ってみたいけど・・・なんとなく行きにくい」「自分がきららに行ったらメリットあるかな」...と考えてしまい、見学や相談するまで時間が掛かったというお話を聞きます。そこで、不安や疑問をお持ちのご本人やご家族、関係者に向けて、利用の仕方やプログラムなどについてご案内しようという趣旨で開催しました。様々な方に利用していただけるように手話通訳者にも来ていただきました。

当日はあいにくの雨でしたが、障害のあるご本人・ご家族・就労継続支援B型事業所・高齢者相談センター・福祉事務所・相談支援事業所の方などの関係者あわせて17名の方に参加いただきました。所長挨拶にはじまり、「プログラム説明」「利用手順の案内」「メンバーからの発表」「保健師からの報告」「きららスタッフ紹介」「利用についての個別相談」と続きました。3名のきららのメンバーからの発表では、きららを利用し始めたきっかけや参加しているプログラムの良さ、また、きららを生活の一部としてリズムを整えていることやこれからの目標についてもお話していただきました。

オープンきららをきっかけにきららに通うようになった方がいることは大変うれしいことです。

これからも年に2回程度を目途に「オープンきらら」を開催していこうと思っています。

イベントのお知らせ

☆豊玉睦会納涼祭

7月22日(金) 23日(土) 7時頃～

場所：大鳥神社境内

きららは、花くらぶで作成した花の葉やポストカード、かき氷の販売をします。夏の夜風を感じながら一緒に楽しく地域交流をしませんか！

平成27年度第11回NPO法人練馬家族会 通常総会が開催されました

日時：平成28年5月27日(金) 13:30～14:30

場所：区民・産業プラザ(ココネリ)3階 研修室5

松沢理事長が仮議長となり本日の総会の議長に嚮田副理事長を指名。嚮田議長は応諾の上、本日の定足数を確認し、正会員41名中出席者・委任状提出者合計で37名(欠席者4名)と過半数を超えているため総会の成立を宣言し、議事録署名人に篠理事、依田理事を、書記に内藤理事を指名した。

次いで議事に入り第1号議案平成27年度事業報告、第2号議案平成27年度収支決算報告並びに山田監事からの監査報告、第3号議案平成28年度事業計画、第4号議案平成28年度収支予算計画、第5号議案監事の再任等が松沢理事長から報告され、承認された。

なお、理事の変更に関しては、任期満了により退任する小林理事を除く理事9名が再任されたことが報告された。

総会終了後、第2回交流会に入り、事務局報告のほか、会員間で各種情報交換が行れた。また、区議会あてに精神障がい者に対する福祉手当の支給等を求めて提出する陳情書についても話されました。(N)

～心の扉を開く医療がここにはあります～

都市型病院を
目指す



医療法人財団厚生協会

大泉病院

《診療科目》 精神科・神経科・心療内科・歯科

〒178-0061 東京都練馬区大泉学園町6-9-1

Tel・03-3924-2111(代表) Fax・03-3924-3389

★診療について★

受付 午前9:00～11:30 午後1:00～3:00

診療日 月曜日～土曜日(水曜日は午前のみ)

休診 水曜日午後、日曜日、祝祭日、年末年始

受付時間内は、経験豊富な専門医が常時2～3名担当しております

みんなの声

このコーナーは会員の皆さまと創っていくコーナーです。原稿は随時募集しております。(随筆・感想・さし絵・イラスト etc.)
お気軽にご意見お寄せ下さい。

癒しの船旅 (私のリカバリー)

4月の末、久しぶりに旅行に出かけました。横浜港より出発、一週間の大型客船(イタリア船籍)の船旅です。長い間、心の病を患った息子はこここのところ以前よりは落ち着いて来ました。

お世話になっている訪問看護の看護師さんに相談した所「行って来てください。いざと言う時は携帯にすぐ電話してくれれば、駆けつけます。」と言葉をいただき、この力強い言葉に後押しされ私の心の準備はでき、後ろ髪を引かれることなく出発できました。

クルーズのコースは横浜から始まり、チェジュ島(韓国)、鹿児島、鳥羽、横浜。船内の公用語は英語。乗務員のほとんどはイタリア、スペイン等の外国人700名、乗客は約2000名、カジュアル系で気取らない雰囲気と値段の安さにひかれ決めました。船内にはコンサート、オペラ、バレエ、生バンド付きダンス、水泳、料理教室等、エンターテイメントがそろい、非日常的な空間にただ驚き見入って過ごしました。

私は部屋のドアキーの操作に弱く、今回もまたドアにカードを差し込んで例によってもたしている、さっと横から手が伸びカードを差し込んでドアを開けてくれたのです。この人は客室乗務員で何度もお世話になり、英語での会話も徐々によみがえってきました。最初の日、高知沖で波が高く海が荒れ、頭がふらふらすることを乗務員に話すと、彼はバスタオルでくるくる巻いてかわいい象を作り、翌日には象から犬に代わり、なんとその犬は私のメガネをかけているのです。見ているだけで嘔き出しそうになるものを、私が部屋を留守にする間につくってくれていました。柔らかい親切にただ感謝でした。

3日目は鹿児島港。岸壁が街の中心地より離れたところにあり、向こうには桜島が見えます。夜9時頃ざわめいていた岸壁に和太鼓が響き渡って来ました。なんと小学生10名が和太鼓をたたっているのです。音が心地よく船にも海に

も響き渡っています。互いの出会いと別れ、再開の約束をし合う歓迎出港のセレモニーでした。太鼓に合わせ船側は手拍子。「来てくれてありがとうございます。また来てください。」「又来ますよ。元気でね」「さようなら」と岸壁と船との間に別れを惜しむ気持の交換がしばらく続きます。やがて、ボーと大きな汽笛とともに船は岸壁を離れ、地元の温かい心を受けながらゆっくりと出港しました。こうして私の旅は思いがけない人の温かさと宝物をいただいて癒しの旅となりました。(MH)

《練馬家族会の役員紹介コーナー》

個々にはいろいろな事を抱えながらも家族会の活動をパワフルにこなされている役員の方々にその元気の源を探るべく、突撃インタビューをしました。

- ① 私の趣味またはストレス解消法
 - ② 座右の銘・気に入っている言葉
- 今回は5人の紹介ですが、これから順次掲載していきます。

◆ 轡田さん

- ① 趣味：登山 太極拳 読書 絵画鑑賞
ストレス解消法：できるだけストレスを溜めない、楽しいテレビ番組を見る、山を歩き温泉に入り一杯やるとスッキリする
- ② 座右の銘
和同(和して同ぜず)
「君子和して同ぜず」が正しいが君子ではないので君子は付けない。東洋大学の創立者である井上円了が旧制中学在学中に命名した母校の生徒会の名称である「和同会」による。
好きな言葉： ケセラセラ

◆ 志村さん

- ① 趣味
音楽鑑賞・500円玉貯金を貯めてコンサートに行くこと
- ② 私の気に入っている言葉
「人生、後半戦がおもしろい」
以前サッカーのワールドカップで日本中が盛り上がっていた頃CMで流れていた言葉です。後半戦突入の私にとってご活躍されている理事の先輩方の勇姿はワクワクします。

◆渡邊さん

① 趣味

読書、たべること、温泉

私のストレス解消法：甘いものを食べながら coffee をのみ、ボケーツとしている時（自宅台所で）

② 座右の銘：「義理と人情」

好きな言葉：「この世に 10 億の母あれど
我が母に勝る母なし」
「終着駅は始発駅」

おまけとして好きなたべもの・・・モンブラン（ケーキ）、卵焼き（自分でつくったもの）、白桃



◆松沢さん

① 私の趣味&ストレス解消法

DVD 鑑賞——毎週 3~4 枚を借りにバスに乗ってレンタルビデオ店へ。

・米国発科学捜査班もので、現在観ているのは CSI 第 9 シリーズ：各編 3 事件を扱っています。

現実の捜査では、DNA 鑑定や遺体の毒物検査の結果が判明するまでに数週間から数ヶ月かかるのに対し、劇中では数時間程度で結果が出るという近未来捜査の姿を描いています。また、米国の犯罪者に繋がるビッグデータの威力が凄いです。

本作は放送が 10 年以上に及ぶ長寿作品ということもあり、レギュラー 7~8 人はもちろん、その他の出演者の入れ替えも随時行われています。好きな女優がいます。

・英国物「ダウントン・アビー」（2015 年シーズン 6 迄 NHK で放映された）で美貌の 3 人姉妹を中心に展開される英国貴族没落物語で、現在シリーズ 3 を観ています。

シーズン 1 の冒頭ではタイタニック号沈没事件が起きて、相続順位が替わるという劇的な出だしでした。シーズン 2 では第一次大戦や汚職スキャンダルであるマルコーニ事件やスペインかぜが猛威をふるい登場人物の運命を変えていきました。

② 座右の銘

・「男は 40 歳になったら自分の顔に責任を持たなくてはならない」（リンカーン）
・「他人を励ますことはできても、自分を励ますことは難しい・・・」（詩人吉野弘の「自分自身」より）

◆佐藤さん

① ストレス解消法、または趣味

現役時代は、ゴルフ、カラオケ、麻雀とサラリーマンの典型的な公私に亘るストレス解消法・趣味だったと思いますが、リタイア後は園芸、里山歩き、麻雀、時々カラオケ位でしょうか。現在シーズンでもあるのですが園芸に力を入れており、ヤマアジサイの育成・栽培(25 鉢)に注力しています。5 月末から 6 月初め頃には、楚々としたカラフルな花で楽しませてくれることでしょう。

② 座右の銘、または、気に入っている言葉

「我以外皆我師」

読書は若い時から好きでした。確か高校生の頃、吉川英治さんの本を読み、このような言葉に遭遇して以来、人間形成の理想的な言葉として現在も時には思い起こしています。

自分を育ててくれるのは、自分と関わったすべての人や物であり、常に感謝の気持ちを持つことが必要ではと思っています。年は取ってもなお道半ばの気持ちです。

ありがとうございました。皆様ご参考(?)になられる事もあるのでは。

最後になりましたが、役員一同よりご挨拶申し上げます。「今年度このメンバーで『当事者とその家族が暮らしやすい社会づくり』を目指し、皆様と共に家族会活動を進めて参りたいと存じます。疑問、ご意見お気軽にお声かけ下さい。どうぞよろしくお願い致します。

—事務所夏期休業のお知らせ—

8 月 13 日（土）～21 日（日）の間、事務所はお休みします。



第 59 回日本病院・地域精神医学総会練馬大会

今、変えていく勇氣
～病院を問い直し 地域を耕し
当事者と共に生きる社会を創ろう～

日時：平成 28 年 10 月 13 日（木）～14 日（金）
場所：練馬文化センター、ココネリホール（13 日のみ）
10 月 13 日・講演 1. 薬物療法の功罪

2. 成年後見・意思決定支援
・シンポジウム・市民公開講座他

10 月 14 日・講演 3. 精神医学の過去・現在・未来
4. 当事者研究から見た痛みと支援
・シンポジウム・セミナー

NPO 法人練馬家族会 入会のお誘い

- ・月1回発行する会報をお届けします。
“みんなねっと”をご希望の方は事務所までご連絡ください。
- ・毎月行なわれる交流会、勉強会及び、福祉施設見学会（年2回）、講演会（年3～4回）にご参加いただけます。
- ・その他、随時おこなわれる行事には家族揃ってのご参加をお待ちしています。

- ・会 員：年会費 9,000 円（個人、但しお支払い方法は一括払い、4,500 円の2回分割払いでも結構です）
 - ・賛助会員：年会費 3000 円（団体可／一口）
- <振込先>
三井住友銀行 中村橋支店
普通預金 口座番号 1588974
口座名義：特定非営利活動法人練馬精神障害者家族会

NPO 法人練馬家族会 8・9月スケジュール

- | | |
|--|--|
| ■8月26日（金）
2016年度第3回練馬家族会交流会
時間：13：30～17：00
場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3階 研修室5 | ■9月10日（土）
2016年度第4回運営会議・理事会
場所：NPO 法人練馬家族会事務所
時間：14:00～17:00 |
| ■8月27日（土）
食事会
時間：10：00～14：00
場所：光が丘区民センター 2階 調理室 | ■9月23日（金）
2016年度第6回練馬家族会交流会
時間：13：30～17：00
場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3階 研修室5 |

区内各保健相談所「家族の集い」8・9月スケジュール

※初めての方は、事前に、各保健相談所の家族教室担当保健師か、地域の担当保健師にご連絡ください。

8月5日（金） 関保健相談所 関町東1-27-4 電話03-3929-5381	9月9日（金） 13:30～15:30	8月 休み	9月20日（火） 14:00～16:00
8月29日（月） 石神井保健相談所 石神井町7-3-28 電話03-3996-0634	9月26日（月） 14:00～16:00	8月 休み	9月26日（月） 14:00～16:00
8月 休み	9月6日（火） 10:00～12:00	8月 休み	9月28日（水） 14:00～16:00
大泉保健相談所 大泉学園町5-8-8 電話03-3921-0217		光ヶ丘保健相談所 光ヶ丘2-9-6	電話03-5997-7722

—精神障がい者相談員が電話で相談を伺います—

- ・練馬家族会事務所への電話相談： 電話番号 03-3994-3382 火・水・金 13：30～16：30
- ・携帯電話への相談： 松沢 勝 070-4097-2801 月～金 10：00～17：00
響田 英夫 070-3975-9372 同上 渡邊ミツ子 070-3965-8791 同上
工藤 邦子 070-3991-4924 同上 ・携帯電話は受信専用になっていることをご了承下さい。

—練馬家族会の福祉施設見学会のお知らせ— 「フィーカフィーカ」井草店

日時：平成28年7月28日（木）15：00～16：00
集合：西武新宿線 井草駅南口 14：30
費用：500円（デザートセット）

この施設は株式会社ワールドビジネスサポートが障害者の働く場所として、杉並区の誘致を受けオープンしたカフェです。
参加希望の方は工藤までご連絡ください。電話 03-3931-2471

—夏の食事会—

今年も野菜カレーを食べて
元気に夏を乗り切ろう！
サラダとスイカもありますよ。
・平成28年8月27日（土）
調理10時～食事11時半～14時
・光が丘区民センター2階調理室
・参加費：会員は1000円
会員家族当事者は無料です。

大泉学園北口徒歩3分

医療法人社団地精会

大泉 金杉クリニック

神経科・精神科・心療内科

～精神科デイケア・ナイトケア・訪問看護～

<http://www.kanasugi-clinic.com>

Tel 03-5905-5511（予約制）

練馬家族会 会報 2016年8・9月号

2003年11月創刊 通巻第151・152号

発行日：2016年7月15日

発行所：特定非営利活動法人

練馬精神障害者家族会 事務局

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北1丁目2-3

エトワールマンション101

Tel&Fax 03-3994-3382

発行人：NPO法人練馬家族会

編集：NPO法人練馬家族会

編集委員会