

# 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10・11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](mailto: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。  
ただし、2016年10月28日は中村橋福祉ケアセンターになります。ご注意ください。
  - ・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。

NPO法人練馬家族会主催 練馬区保健所協賛

## 精神障がい者の暴力と家族

日時：平成28年7月17日 13:30～16:00

場所：区民・産業プラザ（ココネリ）研修室2

講師：東京大学大学院医学系研究科地域看護学分野 助教 蔭山正子氏

わたしの研究の目的は精神障がい者の家族が、暴力によって追い詰められた結果、心中や障がい者の死を家族支援や本人支援をすることによって防ぐことである。

日本での暴力の発生率は、第2回（2004-2005年）精神障がい者による犯罪実態調査での国際比較を見ると、過去5年間で日本は1.1%の発生率で先進国では最も低い。一般集団の発生率と比較してみても、精神障がい者の暴力事件の発生率は2分の1以下である。そして、その暴力対象は家族が圧倒的であり、見ず知らずの人に対しては極めて少数である。これは高い同居率、家族依存の施策をはじめとする問題があるのではないかと思われる。

次に精神障がい者の暴力の特徴であるが、精神障がい者の暴力には男女差がなく、女性は軽度の暴力が多い。故意に暴力をふるっているのではなく病状や障がいと深く関連し、依存症や反社会的な問題は関連がないし性格の問題でもない。

ではその暴力はどのように起こるのだろうか？暴力は生物学的要因と社会的要因の相互作用によって起きる。まず暴力発生時の生物学的要因への対処の仕方を、食事療法について述べる。

一つにはオメガ3脂肪酸やDHAを多く含む青魚の摂取である。これはシナプスの機能を高め、神経伝達物質の働きを調整する。また、暴力発現の遺伝子のオン・オフに関与しているのである。

もう一つは血糖値の変動が少ない食事をとることである。これは低血糖状態を引き起こしにくい食事と高カロリー精製炭水化物を取りすぎない事である。一方心理社会的治療としては認知リハビリテーションとして家族以外の人と関わりを持つことである。社会的要因としては高いストレスがあげられる。統合失調症では、陽性症状に認知機能障害、高いストレスが原因となり、家族とのコミュニケーションがきっかけとして暴力が起きるのではないだろうか。

家庭内暴力は、病状が重いか障がい者が重たい状態で起きやすいので家で発生する。またその暴力行為

は、家族の感情や周囲の対応が影響し密室化しやすい。そして、その暴力に耐えることは結果として本人のリハビリを送らせる事になるのである。対処方法として、家族は家族会や保健師等の支援者と繋がっていき、コミュニケーション方法を学んで当事者と向かい合う事が必要である。また当事者は、訪問型支援を受けて人と話すことをしたらよい。

最後に家庭内暴力の解決に向けて家族会や保健師などの支援者時はどのようにしたらよいかを考察する。家族会は家族による家族学習会プログラムを立ち上げ、家族が声をあげられる場を作ることである。また保健師などには、家族の生活や気持ちを知らないことが多いので知ってもらうような機会を作るようにしたらよい。一緒に行政窓口相談に行ったりして、当該家族が孤立しないよう配慮しなければならない。さらに病院に対してであるが、入院までの家族の修羅場、家族の傷つきや退院した後の生活や困りごとなどを病院職員はあまり知らないで、生活実態や困りごとを知ってもらうように努める必要がある。

大阪府家族会では平成27年度より次のような試みを行っている。

- ・病院で「家族による家族学習会」の実施
- ・病院の外来に家族相談窓口を設置

最後に、地域で支援者ができることとしては次のようなことが考えられる。

第一に慢性期の人だけではなく、危機介入も含めて訪問型支援を充実させること。第二に病院と連携した訪問看護の導入などの退院調整を実施すること。第三に保健・医療・福祉関係者が、家族の生活の実態や困りごとの話を聞き、ともに検討する場を設けることなどである。

(文責 H・K 生)

今回の企画は練馬区（保健所）との協賛となり、家族会会員の他専門職の方々の聴講が多かった。講師は、保健師の経験があり地域看護学の専門家。講師からは、当日の発表用パワーポイント15枚と蔭山氏他の共同研究成果物30頁（「精神障がい者の家族が受ける暴力—私たち支援者が向き合うべきこと」—全国の保健所等へ5千冊送付）の資料提供があり、実際の具体例として一昨年の東京都内の事件を引用しておられた。

参加者約50名のうち、保健師他の専門職10名、他の家族会からの参加者が8名と真剣な聴講の様子が、質問用紙で伺われた。実際に家族内での暴力は質問の内10件に達しており、最後の講師から真剣な回答が、この問題の深さ、複雑さを表していた。

(MM)

## 各会派に平成29年度予算要求を行いました

平成29年度練馬区予算に係る家族会としての要求を出しました。8月30日、31日の両日に亘り、練馬区議会 自由民主党、公明党、民進党・無所属クラブ、日本共産党の各会派への予算要求を行いました。ご参加者頂いた方々にはお礼申し上げます。

要望事項は次の通りですが、前年に引き続き同一要求(1)、(2)が出されています。

- (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して頂きたい。
- (2) 心身障害者福祉手当の精神障害者への支給をして頂きたい。
- (3) 福祉タクシー券を他の障害者並に支給して頂きたい。
- (4) 練馬区保健福祉サービス苦情調整委員を差別に対する申し立て窓口にして欲しい。
- (5) 差別解消のための条例制定を検討していただきたい。

今年は、「練馬区障害者福祉のしおり」の巻末の152頁以下の障害者別サービスの内訳に基づいて精神障がい者に対する差別を具体的に見える形で訴え。

	愛の手帳	視覚障害	音声、言語、聴覚、平衡障害	肢体不自由	内部障害	難病	精神障害
心身障害者福祉手当(区の制度)	●	●	●	●	●	●	×
心身障害者医療費助成	●	●	●	●	●	●	×
福祉タクシー	●	●	●	●	●	●	×
初心者パソコン教室	●	●	●	●	●	▲	×
住宅修築資金の融資斡旋	●	●	●	●	●	●	×
都営交通無料乗車券	●	●	●	●	●	●	×
有料道路通行料	▲	▲	▲	▲	▲	×	×
自動車運転免許の無料講習	×	×	▲	▲	▲	×	×

●：概ね全部が対象、▲：一部のみが対象、×対象外

## 杉並のカフェ「フィーカフィーカ」見学会

杉並区の誘致を受けオープンしたカフェです。株式会社ワールドの特例子会社で杉並区内に3店舗あります。

日時：平成28年7月28日（木）15：00～16：00

杉並のカフェ「フィーカフィーカ」の見学会に参加してきました。（株）ワールドビジネスサポートは特例子会社として障がい者雇用の推進に力を入れています。明るい「フィーカフィーカ」のカフェでは障がい者の方が生き生きと働いている姿を見ることができました。喫茶の他にもグループ会社の事務、店舗のバックヤード、清掃等いろいろな業務を請け負い、健常者の方と共に働いているとのこと。

息子は現在事務補助として仕事しておりますが、事務所にはほかに障がい者がいないので、会社の皆さんに幻聴などの障がいを理解していただくのは難しいことのようにです。上司も努力して下さいて感謝しておりますが、同じ障がいをもつ仲間がいれば相談したり悩みをきいてもらったりと心強いことと思います。今は家に帰ってきて家族に話をきいてもらうことでどうにか心の安定を保っています。

こちらの会社では障がい者の定着にも気をくばって下さっているようで嬉しくなりました。会社に相談できる人がいてくださるのはどんなに心強いことでしょう。

障がいを持っていてもひとりでも多くの方が社会の一員として誇りをもって働けるようにと祈っています。（KT）



## 食事会—夏は野菜カレーを

日時：平成28年8月27日 10：00～14：00

場所：光が丘区民センター 2階 調理室

8月27日光が丘区民センター2階の調理室で食事会をしました。今年は時期が遅くなった為か参加者が少なくどうなるかと思いましたが、全部で14名の参加でほっとしました。

お母さん達が2人の当事者にアドバイスしながら、和気あいあいと楽しく夏野菜カレーを作り上げました。デザートに差し入れの美味しい梨とぶどうもいただきました。

食事をしながらの楽しいおしゃべり、あっという間に時間が過ぎました。後片付けは洗うそばからお父さん達がしまってくれてすぐ終わりました。

家族会の皆さま、この食事会には是非一度おいで下さい。当事者の方が参加できれば大歓迎ですが、お一人でも様子を見に来て下さい。

12月の望年会にはメニューも増えて楽しい事が待っています。参加お待ちしております。（KK）

## 食事会—家族と当事者の輪

8月27日（土）毎年恒例になった食事会が開かれました。メニューは夏野菜カレーとサラダ。買い出しに行く人、おなべ、お皿などを洗う人、食材をカットする人など協力して作ります。僕もじゃがいもと人参のカットなどトライしました。人参は同じ大きさに揃えるのが難しかったが、この工程は楽しく勉強になりました。

その後、煮立った野菜のあくとり、ローリエを入れることなど教えてもらい、最後に僕の提案のヨーグルトを入れすぎて水分が多くなってしまい、スープカレーになってしまったのが残念だったけど、みんなで食べる食事は何より楽しい。

（次ページへ続く）

## 医療法人社団一陽会

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**

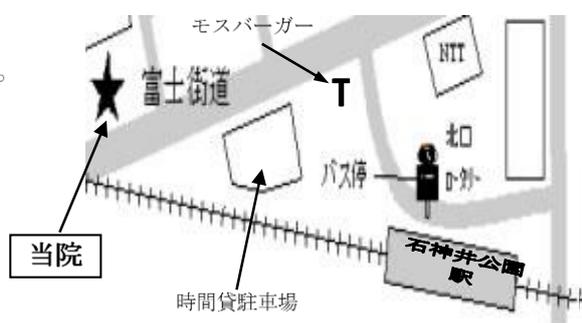
日曜・祝日・水曜日休診

〒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

## こころのクリニック石神井



当事者がとてもがんばって仕事を続けている話をきいて、僕も少し悩んでいたのが励みになりました。

今回は当事者が3人だけだったので寂しい感じがしたので、次の時は参加者が増えてそれがきっかけで半歩でも一歩でも前へ進んでくれたらうれしい。自分もこのようなイベントの度にほとんど参加して、それがリハビリになって就職につながったので、家族の人達と当事者の輪はとても大切な宝だと思いました。

(TK)

## 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、7月に開催された「七夕 WITH 練馬子ども笑店街」「豊玉睦会納涼祭」について報告いたします。

### 七夕 WITH 練馬子ども笑店街

すでに真夏の暑さだった7月の上旬、商店街の方たちと南田中にある「おくらやま憩いの森」で七夕に使用する竹の切り出しを行いました。街に飾るための竹と小学校や保育園等で使用する竹など約70本の竹を切り出しました。竹は、小学校や保育園、幼稚園、高齢者施設、福祉施設などに配られたのち、各所で短冊を付け、商店会の方たちと大鳥神社で飾りをつけて街のあちらこちらに飾られました。短冊には「友だちをたくさん作りたい」「プールが上手になりたい」等、子どもたちのものや「パートナーが欲しい」「平和でありますように」など様々な願いがみられました。

そして、七夕と時期を同じくして5回目を迎えた「練馬子ども笑店街」が開催されました。このイベントは練馬駅南口の地域一帯を大きく活用し、多くの関係者の関わりによって行われています。子どもが様々な仕事を体験することが出来るように、いろいろな世代の人がこのイベントの準備に参加し、当日も大人と子どもと一緒にブースを担当するなど、イベントをきっかけに人と人の繋がりができることを目的としています。さらには、かき氷のお店を「茶処 きらら」として提供しました。小さなエプロンをつけた子どもたちが、「いらっしやいませー!」「おいしいですよ」「食べてください」と一生懸命に声を出し、シロップを掛けて販売する様子は、子どもたちがこのイベントで働く体験を楽しんでいることが分かりました。きららのメンバーもこの日は、子どもたちに役目を譲り子どもたちが仕事するための環境整備やエプロンをつけてあげたりしており、とても頼もしい振る舞いが見られました。

### 豊玉睦会納涼祭

練馬子ども笑店街の翌週、「豊玉睦会納涼祭」は開催されます。きららは、かき氷を販売しました。天気は曇りでしたが、たくさんの来場者の方たちと夏の風物詩の一つである盆踊りやかき氷を楽しみました。

納涼祭では、メンバーも地域の方たちとあいさつや談笑する場面もあり、きららと地域の関わりが続けられてきた成果が感じられました。



この写真は練馬子ども笑店街の様子です

### 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



♡♡ 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/>

(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」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」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

心はどれくらい脳なのか  
「心の病は誰でもかかる」  
～治る？最新の精神医療ついて～

日時：平成 28 年 6 月 23 日（木）  
場所：世田谷区烏山区民会館ホール  
講師：東京都医学総合研究所 糸川昌成氏  
主催：東京都精神保健家族会連合会  
（略称 東京つくし会）

AGE(終末糖化産物)という物質がある。この蓄積のある人は 25 倍統合失調症になるリスクがある。この AGE を解毒するために活性型ビタミン B6(ピリドキサミン)が有効であることが分かってきた。そしてこのビタミン B6 の欠乏は統合失調症になるリスクを 10 倍まで高める。これらにより活性型ビタミン B6 の投与が臨床試験の結果統合失調症に有効であることが実証されたので、2020 年に新薬として承認できるよう現在研究中である。ここで注意しなければならないことは、ビタミン B6 は 3 種類あって、有効なのはそのうちのピリドキサミンであって現在市販されているビタミン B6 ではない事である。

ところで AGE とはどのような物質なのか？リンゴを剥いたままにしておくで酸化で茶色に変色する。このように酸化された物質をカルボニル化合物という。このカルボニル化合物は、内科的には動脈硬化の促進因子や糖尿病合併症の増悪要因として知られている物質であるが、私たちの研究で統合失調症の発症に大きく関わっているという事が分かった。カルボニル化合物がある時点を過ぎると AGE という物質になるのである。この AGE を解毒する作用をするのが活性型ビタミン B6(ピリドキサミン)であることが分かったので、これを主成分とした新薬を現在研究中なのである。

ここに遺伝と環境の問題がある。例として、

人間の性別をみると X 遺伝子と Y 遺伝子の組み合わせで 100% 遺伝子によって決まる。ところがワニの性別を見ると、受精した卵が 31℃を超えた環境だとオスで生まれ、31℃以下ではメスで生まれる。性別決定も環境に依存しているのである。遺伝と環境が影響しあいながら脳を決定していくが、脳が体験する知覚は 100% 遺伝子で決まるのだろうか？五感や情動は脳を調べてもわからない。遺伝子だけでは脳はきまらない。近代科学では統合失調症は脳の病気であるので薬を使って脳を直せば統合失調症は治るとする。ところで精神疾患は本当に脳の病気だったのか？

1970 年代に群馬大学で開発された生活臨床という手法がある。患者の性格や行動特性などを分類して、それに合わせて支援していくという手法である。具体例を挙げると、20 代で発症した 40 代の男性がいる。毎年正月のたびに再発して入院していた。調べてみると正月になると 10 歳下の弟が孫を連れてくるので高齢な両親は大喜びでお年玉をあげたりしている。ここである高名な先生は弟に「今度正月に来た時には、兄さんに親と生活してくれてありがとう。おかげで安心して自分は生活できる」と兄さんに言いなさい。親にはお年玉は長男から渡すようにしなさいと指導した。その結果二度と再発することは無かった。

心は脳と脳以外の場所がある。脳は遺伝子で決められるが体験・知覚は遺伝子だけでは決まらない、履歴が大事である。

では知覚・体験に影響しているのは個人だけの履歴なのであろうか？民族の歴史も DNA に履歴として刷り込まれているのである。脳は心の一部らしいし、脳には身体も影響している。そして知覚には履歴・関係性という脳以外のものが影響を与えているのである。

(次ページへ続く)

～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

近代医学がどのように発展してきたかとい  
と、1865年にベルナルが実験医学序説を著  
わしたことによって始まった。観察に基づく伝  
統医学に代わり医学は実験医学となるべきだ  
と唱えたのである。例えば心臓の弁が悪ければ  
弁を取り換えれば元のようになる。では精神疾  
患はどうか。壊れた部品を交換するというよう  
な発想でよいのか。臓器の物資レベルの実体  
化、これが身体医学であるが精神医学では心  
を脳に実体化することだろうか？

心は脳に実体化して良いのだろうか？薬は  
脳に作用しているが心そのものに作用してい  
るものではない。尊厳という蛋白質はない、遇  
した相手と自分との間の共鳴現象である。自尊  
心という化学反応はない、人が人に相対したと  
きにしかなしえない共鳴現象である。使命感・  
生きている証・献身・敬意といった心の働きは  
実体化できないのである。

遺伝と環境は二項対立するものではなく、相  
互補完的に影響しあう。脳は経験の履歴によっ  
て心を形作る。遺伝子はその民族の歴史によっ  
て適応的に伝播される。命はオブジェとしての  
タンパク質に宿るが、DNAというゲノムはオブ  
ジェのみを決定する。このオブジェに履歴が  
書き込まれると命が灯り魂として完了するの  
である。 (文責 H・K生)

## 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。

### 《糸川先生講演会の感想》

#### 1 新たな理解を

とにかく当事者や家族は、悪かった症状に意識  
が向いてしまって、反省や後悔に陥りがちで  
す。それは決して脳に良いことではありません。  
むしろ状態が安定しているときのことを考  
えるべきです。また、原因があるから発症とい  
う結果に至る、だから原因究明に奔走するとい  
う因果律の解釈をしていますが、それほど  
単純なことではありません。当事者がいるから  
こそ家族の誰かが救われていることもあるよ  
うです。家庭生活はマンダラのようにあらゆる  
事象が関連して日々展開しています。日常の些

事の1つ、2つを改善するように努めてみま  
しょう。すると家族の生活のテンポが変わって、  
当事者に良い影響を与えます。

当事者の奇行を問題行動として捉えないこと  
も大事です。それが対症療法であって、脳を守  
っていることも考えられるからです。

幻覚、幻聴は常人には無い霊的能力によるも  
のとして、古代から統失者は霊媒師として重用  
されていた歴史があります。病気にはイニシエ  
ーション(通過儀礼)(※編集注)という性質があ  
ります。統失の深い意味を当事者、家族共に悟  
りたいものです。当事者が自己の病気を認識、  
納得し、自分なりの物語を描くことです。以前、  
当事者の報告会に参加したとき、報告する誰も  
が統失の経験は無駄にはなっていないと語って  
いました。それは当事者を見守る家族にも当て  
はまるはずです。当事者は、回復した後には以  
前とは違う自分になっています。

当事者は、もともと正義感が強く清濁合わせ  
飲むことが出来ず、かといって、不正に抗(あ  
ら)うほどの性格の強さが無いために、自己  
矛盾のうちに発症し、心を閉ざしてしまったケ  
ースが多いのではないのでしょうか。病気を克服  
した後には、統失の患者の最良の理解者になれ  
るのです。

#### 2 前向きに接する

家族として、最近学んだオープン・ダイアロ  
グやSSTを活用して、当事者が心を開いて、  
自分なりの物語が描けるようになるように前向  
きに接していきます。(HF)

(※編集注) イニシエーション(通過儀礼)：  
通過儀礼(イニシエーション)という言葉は、  
講演後の質疑応答で出てきていました。  
外科的治癒の結末：原状に戻れない  
内科的治癒の結末：原状への復帰  
精神の治癒の結末：原状と違うところへ復帰。即  
ち、イニシエーションの考え方(病気を通過す  
る事)の意義を考えたい。  
統合失調症に出る幻覚・幻聴の中に意味がある。  
完全に消すことが目標ではなく、「賦に落ちる」  
物語に落とし込むことが大切である。悪いとき  
の思い出が多いことから、問題行動として扱う  
ことが多いのですが、それは間違いです。例え  
ば、曼荼羅の一部は、全体に及ぶと同時に全体  
が細部に及ぶと同じ考え方です。

## 《「当事者研究の研究会」に参加して》

日時：平成 28 年 7 月 24 日（日）14:00～16:30

場所：光が丘区民センター

講師：向谷地生良氏

（浦河べてるの家・北海道医療大学教授）

まず自分が変わることから

統合失調症当事者である娘は、3月末に自身の意志で区内のY病院に入院した。家庭内では母親にしか心を開こうしない娘だったが、5月下旬に病院から一時帰宅した折り、たまたま私と何かの話題が弾んだ。

6月になって私は、水曜日に2週続けて見舞いに行き、病院の近所のファミレスで歓談した。私は胸中に、以前にはなかった「本人だって辛いんだ、父親がわかってやらなけりゃ」との思いを秘めて接した。以心伝心したのか、翌日、昼前に「週末にまた一時帰宅しなよ」と電話をすると、その日の夕方、4、50分かけて徒歩で母親の仕事場を訪ね、「家に帰りたい」と懇願するので、結局週末に退院することになった。症状は2ヶ月半の入院生活の後、以前よりも感情の起伏は少なくなっている。

7月24日の向谷地生良氏の講演会では、当事者を変えようとする前に自分が変わることが肝心であり、アルコールのような依存性は、病院よりも仲間で治すものとの話があった。さしあたりは、当事者の心情を理解することから始めるべきなのだろう。（HF）

練馬区障害者団体連合会主催 映画上映会

### 「みんなの学校」

インクルーシブ教育に関する映画を鑑賞し、共生社会への理解を深めます。

日時：平成 28 年 11 月 14 日（月）10 時～4 時

場所：練馬区役所地下 2 階 多目的会議室

## 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

## 《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。先月に引き続きご紹介します。

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

\*\*\*\*\*

### ◆Mさん：

私のトレス解消法、または趣味

#### ・テレビ体操：

毎朝 6 時 25 分から 10 分間のテレビ体操をここ数年日課にしている。以前は東京体育館のプールに通っていたが、2、3年前に改装のため1年近く休館しているうちに休みぐせがついてしまい、後始末が面倒になってきて以来ごぶさたしている。プール行きに比べるとこちらはずーっと楽だ。場所をとらず、時間がかからず、おまけにお金もかからずいい事づくめ。

#### ・犬の散歩：

我が家はビーグルとチワワ（共に雄）、2匹を飼っている。そばを通った時の気配で「あれっ？散歩に連れてってくれるの？」と分かった時の喜びようたらない。くるくる廻り出し、嬉しいよ 嬉しいよと、とびついてくる。こんなお易い御用でたとえ犬でも喜んでくれると、ささやかな善行らしき感じがしてきて満更でもない。

時々の行き詰った雰囲気もこの犬達が癒してくれるので頼もしい。共に仲良くして行こうね、となる。

#### ・気分転換に近場の温泉へ：

高齢者と当事者の3人暮らしだが、数日間予定のない日ができるのと犬も車に乗せて東京から西へ向かう。

国道 135 号、小田原を過ぎると左側は一面の海となり、遠く横浜や房総半島もうっすらと見える。このあたりで練馬のあれこれはすっかり飛んでいってしまう。当事者も 40 代となり温泉が気に入ったようで湯河原でゆったりと過ごしてくる。



## 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 10・11月スケジュール

- |  |  |
|--|--|
| <p>■10月8日（土）<br/>2016年度第6回運営&amp;理事会<br/>時間：14：00～17：00<br/>場所：NPO 法人練馬家族会事務所</p> <p>■10月28日（金）<br/>2016年度第6回練馬家族会交流会・勉強会<br/>「障がい者の自立」<br/>時間：13：30～17：00<br/>場所：中村橋福祉ケアセンター 2階 集会室</p> | <p>■11月12日（土）<br/>2016年度第7回運営会議・理事会<br/>場所：NPO 法人練馬家族会事務所<br/>時間：14:00～17:00</p> <p>■11月25日（金）<br/>2016年度第7回練馬家族会交流会<br/>時間：13：30～17：00<br/>場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3階 研修室5</p> |
|--|--|

## 区内各保健相談所「家族の集い」10・11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。

10月14日(金)	11月11日(金)	13:30~15:30	10月24日(月)	11月28日(月)	14:00~16:00
関保健相談所	関町東1-27-4	電話03-3929-5381	石神井保健相談所	石神井町7-3-28	電話03-3996-0634
10月18(火)	10月15日(火)	10:00~12:00	10月26(水)	11月16(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
10月18(火)	11月15日(火)	14:00~16:00	10月31(月)	11月28日(月)	14:00~16:00
北保健相談所	北町8-2-11	電話03-3931-1347	豊玉保健相談所	豊玉北5-15-19	電話03-3992-1188

### —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  
 轡田 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。

### —練馬家族第6回会勉強会—

#### 「障がい者の自立」

日時：平成28年10月28日（金）14：00～16：30  
 場所：中村橋福祉ケアセンター 2階 集会室  
 講師：石神井保健所地域保健係長 徳永かおり氏  
 昨年度よりスタートした練馬区独自のアウトリーチ事業で、豊玉・石神井保健相談所で2名の「地域精神保健相談員」を配置した成果を含め、障がい者の自立についてお話を伺う予定です。

### —ご注意ください—

10月28日(金)の家族交流会・勉強会は、会場が、中村橋福祉ケアセンターになります。  
 西武池袋線・中村橋駅下車徒歩5分、練馬区貫井一丁目9番1号 中村橋区民センター内

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10・11月号

2003年11月創刊 通巻第153・154号

発行日：2016年9月20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