

# 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12月・2017年1月号

発行元：NPO法人練馬家族会事務局 〒176-0002 東京都練馬区桜台1丁目6-3吉村ビル303

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。

ご注意下さい。12月の交流会は16日（金）にココネリ3階 研修室3で行われます。
- **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 勉強会

### 障がいの就労移行支援、“未来の可能性・人生のリカバリー” 半歩・そして自分の歩幅

日時：平成28年8月26日 13:30～16:00

場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3階 研修室5

講師：(株) ヒューライフコーポレーション 代表者 内川明彦氏

練馬家族会会員の月1回定例交流会が平成28年8月26日（金）に西武池袋線練馬駅北口に隣接する、練馬区立産業プラザ・ココネリ3階研修室5にて開催されました。

今回は勉強会として株式会社ヒューライフコーポレーションの代表者内川明彦氏をお招きして、障がいの就労移行支援、“未来の可能性・人生のリカバリー” 半歩・そして自分の歩幅というテーマで講演方式の勉強会が行われました。

同社はJR水道橋駅東口徒歩5分程度の閑静な住宅街にあります。内川氏が現在の事業を興した動機は、3歳下の妹さんが約22年間統合失調症で患っており歳を取った母親が面倒を看てきましたが将来を考えて、氏がサラリーマン生活に見切りをつけて障がいの支援事業の会社を設立して現在に至っております。

#### ●ヒューライフの独自就労支援IPSプログラム

IPS (individual placement support)

個人 雇用 サポート

- ・科学的根拠に基づく、精神疾患がある方の援助

付き雇用モデル

- ・個人の希望や長所を尊重して、対話しながら働き方や生き方を決めていくアプローチ

<IPS 基本原則>

- ・症状が重いことを理由に就労支援の対象外としない。
- ・就労支援の専門家と医療保健の専門家でチームを作る。
- ・職探しは、本人の興味や好みに基づく。
- ・保護的就労ではなく、一般就労をゴールとする。
- ・生活保護や障害年金などの経済的な相談に関するサービスを提供する。
- ・働きたいと本人が希望したら、迅速に就労支援サービスを提供する。
- ・就業後のサポートは継続的に行う。

ヒューライフの就労支援プログラムの特色は大きく分けて三つあります

1. 個別サポート：専門アドバイザーが、一人ひとりに個別支援計画を作成、自ら成長する力を引き出します。
2. 企業ネットワーク：人材紹介事業・経営コンサルタント事業などのつながりにより、障がいに理解のある企業の求人情報を提供することができる。

3. 就職相談サポート：就労後も続く専任スタッフによるきめ細やかなサポートで職場の定着を目指します。

第二新卒、ニート、引きこもり、統合失調症等の20代の若者たちの研修を行い、多くの若者が自分自身の力、もしくはコンサルタント紹介先の企業に就労させてきた実績があり、延べ2000名以上にのぼる方々に研修を行い、約300名の方に就労を支援してきた。

☆過去にどのような方が利用されたのか・・・主に以下の悩みを持つ方です。

- ・働きたいけど自分にできるか自信がない。
- ・面接苦手だけど大丈夫かな。
- ・ビジネススキルを取得してから働きたい。
- ・就職しても人間関係がうまくいかない。
- ・障害のことを企業が理解してくれるだろうか。
- ・人と話すのが苦手。
- ・どんな仕事に向いているだろう。
- ・働いたことがなくても受け入れてくれるか。

#### ●利用フロー

こころの相談・・・心の声確認・・・本人意思確認はヒューライフキャリアセンターの独自プログラムです。

ご本人、ご家族よりのメールや電話→相談（初回）場所は施設及び指定場所、本人との面談（複数回）を繰り返し、心の声を聴きます→心の声確認→本人の意思確認。ここまで費用は無料です。各種手続き・・・個別就職プログラム打ち合わせ・・・カンファレンス

#### ●過去の面談から就労に至った事例

##### 1. 30代男性

発達障がい、自閉症スペクトラム・・・就職経験あり、事務職を希望。

面談前・・・ひきこもり、面談時・・・ねくらの傾向、無口、面談複数回・・・私服からスーツ姿に変わり姿勢が良くなる、面談1カ月半・・・アパレル販売が希望であることを打ち明ける。

##### ～心の声の確認～

2ヶ月後・・・アパレル販売会社で販売体験・・・約2時間働く。現在アパレル販売会社に勤務している。

##### 2. 20代女性

うつ病、就職経験あり、事務職を希望。

面談前・・・ひきこもり、嘔吐を繰り返す。面談時・・・ネガティブで私はダメ、面談複数回・・・感想書が書けずにトイレに入り泣く。

面談1ヶ月半・・・過去にクラリネットを吹いており楽器店に勤めたい。

##### ～心の声の確認～

2ヶ月後・・・楽器店に勤務して勤務に前向き。

3か月・・・同僚と会話ができるようになる。

#### 3. 40代女性

パニック障害、就職経験あり、事務職を希望。

面談前・・・気圧の関係から電車に乗ることが出来ない、面談時・・・人と同じ部屋は胃痛や頭が痛い、就労移行時・・・今日は休む（不定期勤務）、昼食時は公園で一人で。

1ヶ月半・・・継続入社、人生経験での自信（娘さんがいる）、2ヶ月後・・・自分の歩幅、オープンにする決断、3ヶ月後・・・インターンシップ（事務職）、4ヶ月後・・・区役所採用される。

就労については、当事者を抱えた家族の皆様は非常に関心が高いテーマだと思います。今回の勉強会に参加して前記3ケースをご紹介しましたが、成功例でありこのようにスムーズにはいくとは限りませんが、悩んでいてばかりではなく就労支援の施設等を活用する事によって就労に結び付けていくことを考えることも必要かと思えます。

講師は一步前進ではなく半歩前進することが大事と言っています。又委託訓練では自己改革して人として急成長し困難を何度も乗り越えて逆境に強くなり決して諦めないことです。ヒューライフは、本人からメールや電話で相談がきたら、施設に来て貰わずとも本人の好きな場所で都合の良い時間例えば夜の公園とかでも面談に伺うことにしている。家族から相談の問い合わせがあった場合、施設に来て覗き、本人に話してから本人と面談する様にしている。

ヒューライフの強みは、経営コンサルタントを併せて経営していることから、色々の会社とつながりがあり障がい者の希望する職務に結び付けることが出来る、又各病院と提携している、そして就労した人のサポート（相談事）を社長である内川さんが自ら率先して対応していることと思えました。

今回の勉強会に出席された会員の皆様は、概ね参考になったことが多かったと感想を述べておられました。

最後に同施設では、「リカバリーカフェ」を開催しており、当事者の方がお茶を飲みながら「働くこととリカバリー」等について自由に語り合う場を設けています。

場所はヒューライフ水道橋キャリアセンター・・・JR 水道橋駅 徒歩4分 文京区本郷2-4-7  
内容：10:00～10:50 自己紹介、最近良かったこと 11:00～12:00 みんなに聞いてみたいこと  
開催日等はメール [a-uchikawa@hulife.co.jp](mailto:a-uchikawa@hulife.co.jp)にて確認。電話：03-6801-8930

FAX：03-6801-8940

(K. YAMADA)

## 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。

年末が近づいてきました。

### きららと地元商店会のつながり

きららでは、11月に恒例となっている「酉の市」でお汁粉の販売をしました。大鳥神社から出ですぐの空き店舗の軒先を今年もお借りして販売しました。

酉の市に初めて出店したのは、かれこれ10年以上前のことです。商店会の有志で結成された「コミュニティビジネス研究会」と「十割そば粉入りすいとん」を一緒に販売しました。当時は、閉店した鮮魚店をお借りして、商店会の方が仕込みをしたすいとんをきららのメンバーや商店会の方たちと販売しました。現在のように商店会ときららの信頼関係が築かれる前でしたので、お互いになんとか話し掛けにくかったり遠慮していたことを思い出します。その時のメンバーの頑張っている姿や林前所長の「彼らの頑張っている姿を彼らの家族に見せたい」という話から商店会の方たちとの距離が一気に近くなったと感じました。おとり様商店会との関係が、徐々に近隣の商店会に広がり、多くの知り合いが増えています。今では、商店会の方たちはきららが困った時に一緒に考えてくださっています。酉の市の販売はメンバー・ボランティア・スタッフで行っています。

商店会を歩くとお互いに挨拶をするあたりまえの関係が作られています。



(酉の市の提灯とりつけの様子です)

## 第59回日本病院・地域精神医学会総会練馬大会へ「後援団体」として参加してみよう

会期： 2016年10月13日(木) / 14日(金)  
会場： 東京都練馬区立練馬文化センター&ココネリホール

大会長： 金杉 和夫氏 (金杉クリニック院長)  
テーマ： 「今、変えて行く勇氣」～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～

大会長 金杉先生が抄録集の巻頭言で述べておられるように、患者と医者との関係を「強制」から「協同」へパラダイムシフトさせることを掲げた昨年多摩大会を、今回の練馬総会でも引き継いでいきたいと決意を述べている。

練馬家族会は、今回初めての共催団体として、5つのセミナーのうち初日の「食と栄養セミナー」の運営を任された。その他、会場案内、受付等へ延べ7名が参加して頂いたので、改めてお礼を申し上げたい。

このセミナーで、摂食・嚥下(えんげ)作用が、人間の動作の中で最も基本的なものであることを教えられた。また、人間の成人は「呼吸ルート(鼻)と食べ物ルート(口)が仕切られているから、人間はゆっくり味わいながら呼吸できるが、乳児、老人は筋力がないためこれが出来ないことからいわゆる筋力低下によるサルコペニア症状が起きる。同様に、精神障がい者も、薬物の副作用の他、摂食動作が理由で嚥下が上手くいかなることから、最も基本的な食物の経口摂取による生きる楽しみや活力を与えることが出来なくなる。

病院での障がい、高齢化に伴う摂食不良・嚥下障害・低栄養状態に対するNTS(Nutrition Support Team)活動の実例が慈雲堂病院から紹介された。また、東京足立病院の栄養管理士からの発表があり、精神障がい者(特に外来患者)は肥満が多く、(同病院ではBMW25以上が44.6%に達する)そのため平均寿命が15年程度短くなるとの海外研究の結果の紹介があった。その原因の一つとして循環器系の疾患が考えられるとのことである。即ち、統合失調症患者では一般人口との比較でメタボリックシンドロームの有病率が高い傾向が見られる。

しかし、外来での限られた時間の中ではなかなか栄養指導を理解してもらうことが難しい。そこで、管理栄養士が精神科訪問看護師と同行して当事者の家に同行し、調理器具や食器、買物等の具体的なことを確認しながら、食事について相談を行うことについて報告があった。

(次ページに続く)

同様の発表が、円グループの多摩住宅支援センターからも食欲が増進する副作用を感じている当事者への訪問看護で最終目標であるセルフケアを向上させる実例が紹介された。(MM)

### 成年後見制度について

成年後見制度の利用者が少ないのは何故かについて池原毅和弁護士の講演会で色々理解を深めました。

まず、同制度の利用促進に関する法律が本年5月から施行されていることはご承知の通りです。対象者は認知症約460万人、成人精神障がい者約330万人、成人知的障がい者約47万人、合計837万人に対し成年後見制度の利用者合計19万人は利用率2.2%で少なすぎます。

何故利用者が少ないか？

- ① 使い勝手が悪い
- ② 後見人への報酬が高い
- ③ 第三者後見人が信用出来ない
- ④ 家庭裁判所の裁判官が3千人では後見人の横領等の不正事故が防げない。

ここで①の利用者の使い勝手を改善する運動が、オランダに本部があるFGC（ファミリー・グループ・コンフェレンス）という形で、昨年末大田区の「FGC 報告会 おおた 実行委員会」主催で開催されました。

現在の後見制度は、メニューの松竹梅（成年後見、保佐、補助）のような三類型に利用者を分類することが実状に合わない点を挙げ、関係者ミーティングで本人の意志を出来るだけ容れようとするものです。このような試行を通して現在の成年後見制度を補完するものです。

都連副会長 松沢 勝

(つくしだより 2016年10月号 編集後記より)

NPO 法人練馬家族会主催 講演会  
練馬区保健所・練馬区社会福祉協議会協賛

### 練馬区 of 精神保健医療の過去・現在・未来

日時：平成26年9月5日（月）14時～16時

場所：練馬区立区民・産業プラザ3階

ココネリ研修室2

講師：金杉クリニック医院長 金杉和夫氏

練馬区障害者自立支援協議会副座長

今回は、練馬区内で精神保健医療に長年積極的に携わっていらっしゃる金杉クリニック医院長金杉和夫医師にお話しをしていただきました。

練馬区西部の近接地域住民の精神科医療のニーズにできるだけ応えることをモットーにして、外来診療と精神科デイケア・ナイトケア、訪問看護を行い、地域の保健、福祉、生活支援や介護と連携し治療の導入から急性期、回復期、社会参加まで患者さんをサポートされています。

\*\*\*\*\*

#### 1. 練馬区での精神保健医療活動

【過去】1990年代～2010年頃

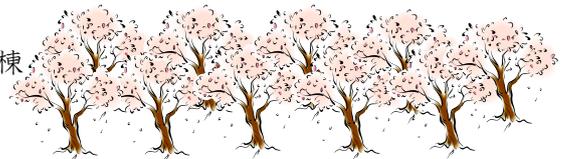
当事者（患者と家族）と関係者（保健医療福祉）が結集した「作る会」が主導して、区と社協を動かし障害者地域生活支援センターを作った。練馬区の特徴は、保健師をはじめとする保健医療関係者と当事者会や家族会の活動が活発だったことが挙げられる。

（約20年前、金杉クリニック開設、大泉学園で最初のクリニック）

- ① 当時、区内に精神科病院が3か所あり、保健相談所では保健師によるデイケアや訪問看護（以下、訪看）が行われていた。作業所の数が増えてきて地域での活動を活発にする源となった。患者の自助グループから当事者活動が起こり、家族会活動も活発だった。

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」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

♡♡ 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/>

② 保健師、当事者、家族、医療関係者やケースワーカー等が中心になり保健、医療、福祉が一体となって活動。1996年、石神井大泉地域精神保健関係者連絡会で障害者地域生活支援センターの学習会や1997年の区内全域でのニーズ調査実施が、2000年の「練馬区に地域支援センターを作る会」につながっていった。

③ 運動の結果、2003年に障害者地域生活支援センターきらら開設。その後、ういんぐ（2009年）すてっぷ、さくら開設。

#### 【現在】

地域生活支援センターが相談支援、退院促進、自立支援協議会の専門部会の事務局など区の障害者福祉施策の根幹を担っている。

- ・練馬区には6保健所、4福祉事務所、4障害者地域生活支援センターがある。
- ・3精神科病院（うち2病院は精神科救急病棟設置）とクリニックが23か所にあり、区民は隣接する板橋区の4病院も利用している。
- ・各精神科病院は、訪看、デイケア、グループホーム等を運営している。

#### 【未来】

現在、自立支援協議会では全ての障碍の人々が一緒に活動できている。自立支援協議会を中心に他の障碍分野と協力して施策を提案し改善していくべきだ。

## 2. 「大都市近郊駅前の多機能型精神科診療所にできること～地域ケアと精神科クリニックの役割～」

※今後、多機能型地域クリニックは地域生活を中心とした精神医療の要になる。

多機能とは、外来診察、デイケア、訪看に加えて自立支援事業、介護事業等と連携して多種多様な地域資源を利用し利用者のニーズにあった支援をすることである。

※ 金杉氏は、「同一医療法人による入院外の高機能精神保健サービスは、医療主導の一貫性を重視した〔多機能垂直統合型〕で、利用者の抱え込みと画一的な処遇をもたらすと危惧される。医療機関は、地域の保健・福祉・看護・生活支援・介護等の事業所と対等に連携し、利用者の主体的選択を生かした〔水平連携型〕地域ケアを広めていくべきである」と話された。

#### ◆ 金杉クリニックの地域ケアについて

半径20キロ圏内、20万人の人々の治療を引き受けようと、外来のほかにデイケア、訪看に注力している。入院を主体とする病院とは異なった地域ケアである。

##### ① 訪問看護

・金杉クリニックの訪看は、月に30人程度で、一人の職員が3～5人を担当している。訪看に派遣される職員は、患者がデイケアに通っている人が多いことから、デイケアの関係者でありその患者をよく知っている看護師、作業療法士或は精神保健福祉士である。自転車で行ける範囲の近隣に住む人が対象であり、遠方の人には訪看ステーションに依頼（10か所16人）している。

・実際に金杉クリニックの訪看を受けた人の家族からは、次のような感謝が表明された。

Aさん：訪看を月1回してもらっている。1時間たっぷり話を聞いてくれて、不安に思っていることをしっかり受け止めてくれている。状況によっては2週間に1回に増やしてくれた。深く静かな時間に感謝している。

Bさん：2年間辛抱強く付き合ってくれた。結果、訪看で話せるのを楽しみにしている。訪看に非常に助かっている。長時間寄り添うように支援してくれることが大切である。顔をみながら「疲れているね」という人に信頼感を持つ。（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

金杉クリニックの訪看について、「通常訪看は短時間なのでじっくり話せないが、カウンセリングと違い家に来てもらうので生活を見てもらえる良さがある。健康チェックと薬のみではなく、月1回は診療で足りない部分（自分の気持ちを定期的に聞いてくれている）を補い、そういう場所があり人がいるということは大事。1回の中身が濃い。」と金杉氏は説明された。

② デイケア・ナイトケア：デイケアは週5日、1日平均参加者は31人、ナイトケアは月に3日、6名。・心理カウンセリングは月に74回。・統合失調症急性期後の患者が多く通う病院デイケアと比較すると、アルコール依存症、入院経験の少ない統合失調症患者、家に引きこもっていた気分障害や神経症患者が大部分を占める。

② 外来診察：入院依頼、保健・福祉・自立支援事業などの地域連携、家族相談。

・H26年度新患の疾患分類は、多い順に1. 社会不安症、パニック障害 2. 躁うつ病、うつ病 3. アルコール依存症（金杉クリニックの特徴といえる）であって、統合失調症は5パーセントと少ない。

③ 自立支援事業との連携

・就労移行支援施設、就労継続支援A型・B型施設、グループホームに計55人通所・入居している。（依田）



## あすなる音楽会



～音楽につつまれて「いやし」の時間を過ごしませんか～

今回初めてのきららさんと合同の音楽企画です。

一部は皆様の歌、楽器演奏等の発表会です。ご披露して頂ける方募集中です。（ご家族、当事者の方大歓迎です）うちわだけの会ですのでお気軽にご参加ください。

二部は音楽家の方によるフルート・ヴァイオリン・チェロのアンサンブル演奏です。

皆様すてきな音色にゆっくりと癒やされて下さいませ。タイムスケジュールは次の様になっております。

日時：平成29年2月5日（日）13:30～16:30

場所：豊玉障害者地域支援センターきらら内

・一部（50分～1時間）

レッツゴー・コンサート

音楽発表会

・休憩（15分～20分）

・二部

音楽家の方によるコンサート（50分～1時間）

・片付け・終了時間16:30予定

休憩所も設けてあります。

連絡先：志村 090 - 3478 - 5099（夜）

工藤 03 - 3931 - 2471

轡田 090 - 9809 - 8591 まで

—ご注意下さい—

12月の交流会は16日（金）に、ココネリ3階 研修室3で行われます。

時間は変わらず13:30～16:30です。

## 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。

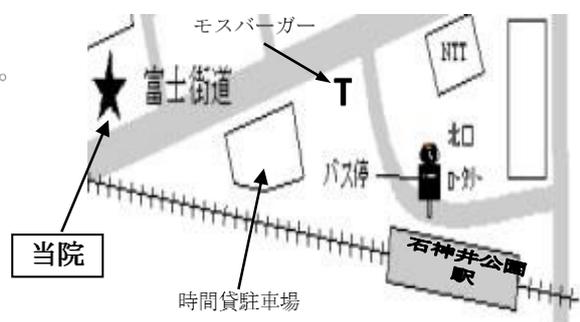
**TEL:03-3997-3070**

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



## 《練馬家族会の役員紹介コーナー》

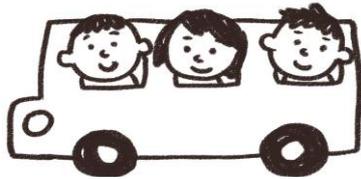
個々にはいろいろな事を抱えながらも家族会の活動をパワフルにこなされている役員の方々にその元気の源を探るべく、突撃インタビューをしました。先月に引き続きご紹介します。

### ◆工藤さん

① 趣味：旅行 ほとんどツアーですが、自然の風景をみるとストレス解消になります。大体息子と一緒にです。

今は富士山の裾野一周のツアーに参加しています。15回かけて月1回の割で回ります。先日7回目終わりました。冬、春、夏の富士山きれいでした。秋も楽しみです。

② 座右の銘：「意志あるところに道はある」  
(息子を何とかしたいという思いで頑張ってきたので)



### ◆TNさん

① 趣味・ストレス解消法

読書、そして、ウォーキング。

読書といっても、池波正太郎、就中、剣客商売。読みだすと立ちどころに辺りは二百年前の街道筋。

わずかに右にカーブする道を旅人が先を急ぐ。その同じ道を今も二百年前も人は行く。

思いを当時にはせながら、そんな旧道を辿るのは、格別。

近場では、旧大山道、旧川越街道、等など。

少しは運動不足解消にならないかな。

② 座右の銘

「急がば回れ」

何事も期待通りには進まないことが少なくありません。

そんな時は、「急がば回れ」と唱えることにしています。

そうすると、大抵は何とかなるような気がしてきますよ。

### —家族会事務所 冬季休業のお知らせ—

事務所(桜台新事務所になりました)は、冬休みのため12月23日(金)～1月9日(月)までお休みします。

### ◆奈良谷さん

【私の好きな時】

◎自転車をこいでいると全身が喜びます。お陽様や風や、あまり好きではありませんが雨を全身で感じます。街も動きます。

◎体を動かす。

暇さえあれば区のトレーニング室に通っています。1時間50円(私の年齢だと)、硬くなった体をマットに寝ころびストレッチ。その後心拍数をあげる運動と、筋肉が衰えないように機具を使って身体に云い聞かせています。

◎図書室を訪れる

時間が空いた時に行く所。小竹向原図書館は私の好きな図書館です。自宅で読書はなかなか出来ませんので。

### ◆依田さん

① 趣味とストレス解消法

テニス、ゴルフ、それに読書も大好き。

活字を読んでいないと落ち着かない感じ。

電車に乗っていても中吊り広告を読んでいる——これって活字中毒??

総じて運動系で体を動かしているのが好きで、それがストレス解消にもなっています。それから、木々の緑のなかでゆったりしてリフレッシュ。

② 好きな言葉

「継続は力なり」

実は、なかなか継続できていないので反省の意味も込めて。趣味も中断後再開を繰り返すというパターンなのでなかなか上手くならないのです。

晴れ時々曇り、時には大雨の状況にもなりますが、元気で動けるうちはいろいろと楽しんでいきたいです。

### 障害者フェスティバル

日時：平成28年12月3日(土)10時～16時

場所：光が丘公園 ふれあいの径

今年もバザーと甘酒で出店します!

バザー用品を募集中。ご連絡ください。

練馬区障害者施策推進課主催 講演会  
障害者差別解消法から

心のバリアフリーを考える

日時：12月13日(火) 10:00～11:30

場所：光が丘区民センター3階 多目的ホール

講師：野澤和弘氏 毎日新聞論説委員

## NPO 法人練馬家族会 入会のお誘い

- ・隔月 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 12・1 月スケジュール

- |  |  |
|--|--|
| <p>■12月10日（土）<br/>2016 年度第 8 回運営&amp;理事会 時間：14：00～17：00<br/>場所：NPO 法人練馬家族会事務所</p> <p>■12月3日（土）<br/>障害者フェスティバル 時間：10：00～16：00<br/>場所：光が丘ふれあいの径</p> <p>■12月16日（金）<br/>第 9 回練馬家族会交流会 時間：13：30～16：30<br/>場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3 階 研修室 3</p> <p>■12月24日（土）<br/>望年会 10：00～15：00 光が丘区民センター調理室</p> | <p>■1月14日（土）<br/>2016 年度第 9 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>■1月27日（金）<br/>2016 年度第 10 回練馬家族会交流会<br/>時間：13：30～16：30<br/>場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3 階 研修室 5</p> <p>■年末年始休業 12月23日（金）～1月9日（月）</p> |
|--|--|

## 区内各保健相談所「家族の集い」12・1 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。

|           |            |                 |           |             |                 |
|-----------|------------|-----------------|-----------|-------------|-----------------|
| 12月9日(金)  | 1月13日(金)   | 13:30~15:30     | 12月 休み    | 1月24日(火)    | 10:00~12:00     |
| 関保健相談所    | 関町東 1-27-4 | 電話 03-3929-5381 | 大泉保健相談所   | 大泉学園町 5-8-8 | 電話 03-3921-0217 |
| 12月 休み    | 1月11日(水)   | 14:00~16:00     | 12月26日(月) | 1月30日(月)    | 14:00~16:00     |
| 光ヶ丘保健相談所  | 光ヶ丘 2-9-6  | 電話 03-5997-7722 | 石神井保健相談所  | 石神井町 7-3-28 | 電話 03-3996-0634 |
| 12月20日(火) | 1月17日(火)   | 14:00~16:00     | 12月26日(月) | 1月30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。

### 家族会の望年会にご参加ください、お待ちしております

日時：平成 28 年 12 月 24 日（土）10：00～15：00  
 場所：光が丘区民センター 2 階 調理室  
 参加費：会員家族の当事者は無料、その他は一人 1000 円  
 ピザとケーキ、いなり、のり巻などたくさん。  
 みんなでサラダとみそ汁を作りましょう。  
 ビンゴの景品（100 円以上）を一人一品お忘れなく。



### —家族会事務所移転のお知らせ—

この度 10 月 21 日に転居いたしました。西武池袋線桜台駅北口徒歩 1 分  
 新住所：〒176-0002 東京都練馬区桜台 1-6-3 吉村ビル 303  
 電話・FAX 番号は変わりません。

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 12 月・2017 年 1 月号  
 2003 年 11 月創刊 通巻第 155・156 号

発行日：2016 年 11 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

〒176-0002 東京都練馬区桜台 1 丁目 6-3

吉村ビル 303

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