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

2017年2・3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

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。
昨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。

新年のご挨拶

平成29年1月吉日

NPO法人練馬精神障害者家族会 理事長　松澤　勝

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は、会員の皆様、区行政ご担当の方々及び関係諸団体の方々にはひとかたならぬご厚情を賜り、誠にありがとうございました。今後共格別のご支援を賜りたくお願い申しあげます。

今年は穏やかな年末年始と期待していましたが、予てから東京つくし会が東京都へ要望していた**医療費助成の請願書**を都議会平成29年第4定例会会期ギリギリの12月15日　遠藤守都議（公明党・大田区）の紹介で提出し、都議会請願番号：28/51号として付託されました。これを受けて、急遽立ち上げた「**「東京マル障（注）の会」**（東京都内の精神障害当事者・家族・支援者団体 で構成し、精神障害者にも医療費助成を求めるための会）」と東京つくし会が、**1月10日(火)午後12時30分から新宿西口**で街頭署名運動をすることになりました。この結果は、追ってご報告することになります。

(注)マル障とは：東京都の障害者施策の一つで、心身障害者医療制度の略称。各種医療保険の自己負担分から一部負担金を除いた額を助成する制度。東京都では、身体障害者1，2級、知的障害者の1，2度の人への医療費助成が行われていますが、東京都以外の都道府県では、精神障碍者へも医療費助成事業が進められています。

以下は、平成28年度の動きを順を追って見ていきます。

1．　家族交流会は、従来からの第4金曜日午後の開催場所として、参加者の利便向上のため、ココネリの研修室での開催が定例化しました。

2．　精神障害者相談員による電話相談が4月1日から始まりました。これは、練馬区障害者計画（平成27年度～平成31年度）に定められた施策9として障害者施策推進課より提案があったもので、「障害のある方の家族等を精神障害者相談員として新規に配置し、家族の立場から相談を受けられるようにします」と述べられています。この結果、平成27年10月以降の交渉により、他の障碍者（身体、知的）の相談員制度に準じて、家族会の意向を汲みながら　（次ページへ）

次の通り決まりました。
(1)実施時期：2016年4月1日～
(2)相談体制：電話による相談を基本とし、事務所電話と携帯電話による相談の2本立てとする。
(3)事務所電話：電話線は一本03―3994―3382
(4)携帯電話：家族会会員から理事会で任命された4名が受信専用で受ける
現状、携帯電話による相談件数は少なく、従来からの事務所への相談は月2～3件。

3．　平成28年4月1日から施行された障害者差別解消法について色々な動きがありました。行政側（障害者施策推進課）からの動きとして、「練馬区障害者差別解消支援地域協議会」が設立され、第1回協議会が平成28年7月13日に開催された。委員は24名で、その内障害者及びその家族からは8名が選ばれています。委員長は委員互選により、学識経験者の高橋紘士氏（高齢者住宅財団　理事長）が選任され、副委員長は委員長指名により金杉和夫氏が選出されました。今後の予定として年3回の協議会開催が決まりました。

練馬区障害者団体連合会でも、積極的に動き出し、障害者施策推進課との意見交換会を企画し、各障碍団体から要望、意見、合理的配慮に関する事例を提出し、12月12日に先方からの回答を引き出しました。障団連が発行する会報（平成28年11月第6号）でも、差別解消法特別号として障碍者別に具体的な事例を採り上げました。当会よりの要望として、「精神障害者も他の障害同レベルの福祉制度を利用出来るようにして欲しい。（障害者福祉手当・医療費助成・福祉タクシー券・都営交通無料乗車券・有料道路通行料等全8項目）」を掲載されました。

4．　当会障碍者支援事業として、今年度は当会初の音楽会を地域生活支援センターきららと共催で**「あすなろ音楽会」**を開催することになりました。日時：平成29年2月5日午後1時30分～4時、会場：きらら、協力：ういんぐ、内容：第1部　家族会、メンバーによる「レッツゴー・コンサート」：第2部　トリオ「ぼさぼさの樹」によるコンサート。運営委員会のご尽力に感謝いたします。

5．最後になりましたが、当会事務所の移転です。豊玉の旧事務所が耐震上の問題があり、また、手狭になったことから、家賃等を同じレベルに出来る物件を桜台駅前に見つけ、平成28年10月に移転しました。

NPO法人練馬家族会　勉強会

障がい者の自立

日時：平成28年10月28日（金）13：30～16：30
場所：中村橋ケアセンター2階　集会室
講師：石神井保健相談所　地域保健係長
　　徳永　かおり氏

保健相談所の保健師は、精神疾患を発症しないように見守るとともに、発症が疑われた場合は早めに医療機関に繋がることができるようにして、当事者が治療をしながら安心して地域生活を送ることができるように日々努力している。今回は、保健師が支援してきた5人の事例から精神障がい者の「自立」の問題を考察する。

【事例1】
40代の女性。年老いて体が不自由になってきた母親に、本人がイライラして暴力をふるうので耐えかねた母親が保健師に相談してきた。相談当初の状況は、母親との密着した二人暮らしで、家事はすべて母親がやっていた。未治療で貯金はあるが生活費は親に依存した状況だったが、母親は施設に入所したので別々の生活を送ることになった。
相談を受けてから三年後、朝食は自分で準備し夕食は配食サービス利用している。未治療であったのが、月2回受診し服薬も行っている。就労継続B型作業所に週2回通い、行かないときは公園を散歩したりしている。
障害年金を受給できたので、年金と貯金、工賃で生活。保健師の指導と助言のもと、徐々に生活スキルを獲得し、一人での生活を問題なく過ごせるようになってきている。

【事例2】
60代の男性。要介護の同居していた父親が施設入所することになり、本人が一人暮らしになることで相談が入る。掃除はあまりしないがその他の家事は自分でやっている。近所から洗濯物が取り込んでいないという電話が入ったので訪問したところ、引きこもって脱水状態になっていた本人がいたので入院させ治療した。退院とともに一人暮らしを支える支援者を増やしていった。
一年半後、食事は自分でするが、掃除は週1回ヘルパーが入ってしている。生活は親の持ち家に住み障害年金と貯金で暮らしている。本人の意思を確認して、自立支援居宅サービスを利用しヘルパーを導入して生活が安定してきた。

【事例3】
30代女性。引きこもりで病状が良くならない当事者を父親が心配して相談。親の持ち家に住み、家事・

経済は親に依存していた。親がなくなってから一人暮らしが始まった。本人は就労継続Ｂ型事業所に通っており、この事業所が本人をよく理解していたので本人への支援に役立った。支配の強かった親が亡くなってから、本人と関係者がきちんと向き合うことができ、本人の意向を尊重できるようになった。

相談から８年後、食事は宅配が主だが多少は自分でもする。就労Ｂ型事業所で活動していて、グループホームで生活する予定。収入は障害年金と工賃である。

【事例４】

50 代男性。20 年間引きこもり状態でいた。買い物は手伝うが、基本的な家事は母親がやっていた。両親の持ち家で同居し、収入は親が本人のために貯めた貯金である。両親が家を処分し施設に入居することになったので、遠方に住んでいる姉が相談に訪れる。姉は「あなたの人生なのだからあなたが考えなくては」と本人に諭した。グループホームの入居を考えたが、入居には日中の活動場所が必要だと伝えるとデイケアに通った。

一年後、グループホームに入居し、身の回りの整理は自分で行い食事は本人が調達している。就労は、病院のデイケアを経て障がい者雇用で採用された。

【事例５】

50 代男性。家事は母親が行い、家の中で孤立し部屋で一人で食事を摂っていた。親の持家に住み、障害年金と親の扶助を受けて暮らす。就労支援Ｂ型作業所と地域生活支援センターを活動場所としている。両親を相次いで亡くし、自宅で一人暮らしをしていたが、就労支援Ｂ型作業所を欠席したので関係者が訪問すると脱水症状で倒れていた。緊急入院させ、回復して退院したのと同時に居宅支援ヘルパーと訪問看護を導入した。

６年後、家事はヘルパーが週１回来て掃除・洗濯を手伝い、食事はレトルトと親族の差入れで賄う。住居は親の持家を相続し、収入は障害年金と就労継続Ｂ型作業所の工賃で、自分で管理している。病院デイケアに週に 2～3 回通っている。当事者を支援する関係者が多かったことが幸いだった。

以上の５例で、どの方も自分の生活を変えるきっかけは突然やってきた。本人抜きで良かれと思ってやったことは失敗することが多い。本人が主体的に考えたり決めたりすることが肝要である。本人が一歩を踏み出すためには、家族以外の支援者が必要である。本人も家族も様々な社会資源と繋がりを多く持つことが大切だ。　社会資源はどんどん進化して、いるし、支援機関や支援者も良いほうに変わってきているので遠慮なく相談してほしい。

（文責　HK 生）

NPO 法人練馬家族会　勉強会

カウンセリングによる事例研究

日時：平成 28 年９月 23 日　14:00～16:30
場所：練馬区区民・産業プラザ　３階　研修室５
講師：堀口弘美氏
　　カウンセリングルーム　える・こらそん代表

堀口氏は、南カリフォルニア大学で家族関係（家族コミュニケーション、家族と地域等）を学び、帰国後はカウンセラーとしての臨床実習や講師をされた後、30 年前にアメリカ型カウンセリングルーム＜える・こらそん＞を創立し代表をされている。

堀口氏の考える良いカウンセリング：

・聞いてほしい時によく聞いてくれて、答えが欲しい時に一緒に考えてくれる。
・分かることはプロとしてできるだけ早く答え、分からないことはいろいろ調べて責任を持った答えをする。
・家族の大変さを本人に伝え、本人の大変さを家族に伝える。

「カウンセリングは、言語化と傾聴です。」と堀口氏は言われる。「人への信頼を持って自分の心を開いて話をよく聴き」、悩みとして表れているが心の奥に隠されている問題を「言葉で探る」ということでしょうか。カウンセラーは、相談に対して情報を伝える PSW とは違い、あくまで心の問題解決を目指すということである。なるほど、「よく聴くこと」だけではないようだ。カウンセラーは、表面に現れている怒り、悲しみやうつ症状などに隠されている、その人が抱えている問題の核心に迫っていくことができないといけない。そのために心理療法の高い専門性が必要だ。そして「治療方針や問題解決のための絵地図」を提示すると説かれる。

そのために、える・こらそんでは、

・異業種間のネットワークづくりを重視する。
　家族問題解決に向けて、保健センターなど公共機関とも連携し、ケース会議を主催し意見具申することに力を入れている。
・当事者支援の他に家族支援もして他の社会資源とつながるようにする。
・カウンセラーと医師が信頼してタッグを組むことが大事であるいう認識を持っている。
・心の病に対して知識を持ってもらえるよう啓発活動に力を入れる。

【事例 1】　A さんと食事会

17 歳ころからいじめが原因でひきこもっていた。22 歳で家族が病院へ連れて行き社会不安障害と診断されたが、服薬を拒否したため改善は見られなかっ

た。作業所の催事をきっかけに、える・こらそんフリースペースにボランティアとして2年程参加。その後、突然「何か仕事は無いか」とえる・こらそんを訪れたので、地区担当保健師と連携しながら情報共有・交換した。

料理が好きなAさんに昼食会を提案し、事務所の台所での月1、2回スタッフやメンバーと開催。9年間続いた食事会を経て、目に見えて対人関係に自信をつけ明るく変わってきた。

障害福祉課、地区担当保健師、生活保護のワーカーさんにお願いしてミーティングを年4回程度7年間開き情報の交換・共有を行った結果、将来の展望を描けるようになった。

現在は、毎週服薬セミナーに参加し服薬を行うようになり、自分自身の状態を医師に報告し薬を変えてもらい、その投薬が効果を示してきたと喜んでいる。NPO法人で事務補助として、1日4時間週3回有償ボランティアとして働いている。

【事例2】　Bさんの入院

病識がなく家族が困っていた。精神科受診を勧め保健師、生活支援センター等の相談機関も紹介した。保護入院が必要なことを家族に何度も説明、説得した。病院ケースワーカーにも働きかけ、2時間ずつ2回のケース会議を持って医療保護入院の見通しを立て、医師と面談後入院した。

退院後の怠薬により5回の入院を繰り返した。ケースワーカの勧めで障害年金と手帳は取得した。服薬はしているが「早く薬を止めたい」と言い、SST（社会生活技能訓練）などへも反発。現在は本人の好きな映画鑑賞に付き合ってつながりを続けている。

5年後に予想される転居に伴うストレスによる病状悪化が心配である。統合失調症患者は健常者に比して10年程早く体力退化が予測されるが、これに伴い精神的持続力も落ちてくるので、この点が今後の課題になる。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

人間関係や日常生活など、薬以外にもいろいろ環境を整えると良い治療ができるという考え方がある。カウンセリングもその一助を担うということである。定期的に話を聞く人がいると妄想が減るなど、カウンセリングにより統合失調症が軽くなってきたという効果が認められてきているそうだ。

認知行動療法に関しては保険がきくようになったが、カウンセリングは自費治療である。患者や家族は早期の保険適用を願っている。　（依田）

※える・こらそん：東京都中野区東中野4－25－5三越マンション221号　　電話：090－4715－0852、03－3360－8054（土・日・祝日は休み）

―練馬区保健所主催　精神保健講演会―

《大切な人との死別による悲しみ（悲嘆反応）の理解と対応》

日時：平成29年2月20日（月）午後2時～4時
場所：光が丘区民センター　2階　集会洋室
講師：国立精神・神経医療センター　認知行動療法センター室長　　伊藤　正哉氏
定員：50名　（定員に達したら受付終了）
申込受付：平成29年1月11日～2月16日
申込方法：区ホームページ「電子申請」または電話で光が丘保健相談所：03-5997-7722

《うつの理解と対応》

日時：平成29年2月23日（木）午後2時～4時
場所：石神井保健相談所　講堂
講師：大泉病院　医師　　山澤　涼子氏
対象：練馬区在住・在勤の方
定員：50名
申込：平成29年1月23日（月）午前8時30分から受付開始　電話　03-3996-0634　或は SHAKUJIIHOSO@city.nerima.tokyo.jp
①講座名　②開催日　③住所
④氏名（フリガナ）⑤電話番号を記入

寄り添う　心と　こころ
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

♥♡　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　邉　英　一
東京都練馬区関町南4-14-53
〒177-0053　℡. 03(3928)6511
homepage: http://www.jiundo.or.jp/

（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ぃ

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。

平成 28 年も練馬家族会の皆さまには大変お世話になりました。きららは平成 28 年 12 月 1 日に 14 年目を迎えました。平成 29 年も職員一同頑張っていきますので変わらぬご支援をお願い致します。

練馬区障害者地域自立支援協議会

第 4 期を迎えた「練馬区障害者地域自立支援協議会(以下、自立支援協議会)」にきららは参画しています。

練馬区では、自立支援協議会を『障害者および障害児への支援の体制の整備を図るため、関係機関、関係団体ならびに障害者等およびその家族ならびに障害者等の福祉、医療、教育または雇用に関連する職務に従事する者の関係者により構成される練馬区障害者地域自立支援協議会を設置する』としています。

議論の内容としては
①地域の障害者等の支援体制の整備に関すること
②地域の関係機関等の連携に関すること
③障害者の権利擁護に関すること
④障害福祉計画に係る助言等に関すること
⑤その他必要と認めること
となっており、テーマ別に組織される専門部会での議論を通して、必要とされるサービスや支援体制の在り方・課題と解決のための方策・障害福祉計画への提言などを行っています。

きららでは、28 年 4 月からの 3 か年を「地域生活・高齢期支援部会」として専門部会を開催しています。

専門部会では第 3 期から継続し、高齢期を迎える障害者とその家族への支援について、課題と支援の方策についての協議と新たに地域生活支援拠点等についての協議を行っています。

この地域生活支援拠点等とは、障害者の重度化・高齢化や親亡き後を見据えて、地域の課題に応じて、居住支援のための機能を地域に整備していく手法の一つと考えられています。機能を集約して整備する「多機能拠点整備型」と地域において機能を分担して担う「面的整備型」が考えられています。地域生活支援拠点等については、平成 29 年度までに各区市町村に少なくとも 1 つを整備することとされています。

地域生活支援拠点等障害者の重度化・高齢化や親亡き後を見据えて、居住支援のための機能（相談、体験の機会・場、緊急時の受け入れ・対応、専門性、地域の体制づくり）を地域の実情に応じて整備し、障害者の生活を地域全体で支えるサービス提供体制を構築すると考えており、毎月一回開催されている区内生活支援センター長会や各専門部会等で議論を深めています。専門部会においては、練馬家族会の皆さまにも委員として参画いただいておりまして、より区内の実情に合った支援体制の構築がされるよう共に頑張っていきたいと思っています。

きらら、練馬家族会、年金トータルサポート・コスモ共催　**障害年金の基礎知識**
～受給のための 3 つのポイント～
日時：平成 29 年 2 月 26 日(日)14：00～16：30
場所：豊玉障害者地域生活支援センター
　　きらら　交流室
講師：山本奈央氏　社会保険労務士、石渡孔氏
社会保険労務士（年金トータルサポート・コスモ）
対象：当事者・家族
※豊富な事例をあげて説明下さいます。

～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

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

晴天の下、障害者フェスティバルが光が丘で行われた。練馬家族会はバザーと甘酒を売る事になっている。

朝から母とバザーの品物を運び出し、車で Y さんと運んでもらって又テントまで運ぶ。皆の協力であっという間に準備が出来た。

僕はいつもの様に甘酒の担当だ。K さんが酒カスを水でとき火にかける。水の量、砂糖、塩の加減、火の加減の調整が大変だが教えてもらいながら手伝った。K さんと母と 3 人で試飲して 10 時の開店に何とか間に合った。紙コップに入れて 1 杯 100 円で売るのだが、お客さんによって好みが違うので大変だが、大体の人は「おいしい」と言ってくれるのでとてもうれしかった。S さんと K さんが「おいしいよ」「体にいいよ」と上手に呼び込みをしてくれて、お客さんがどんどん来てくれて勉強になった。

兄やおじや母の知人もたくさん来てくれて、ほめてくれたりはげましてくれたりしたのでやりがいがあったので楽しかった。

4 時間くらい立ちっぱなしでとても疲れた。来年は、他の当事者も参加してくれればうれしい。僕も家族会の行事に参加することで一歩ずつ進んで、今仕事につけているのだから、その様な人が一人でも増えたらと願っている。

（工藤忠幸）

フェスティバル　雑感

12 月 3 日（土）障害者フェスティバルが光が丘公園”ふれあいの径“で開催。

当家族会は例年通り、甘酒とバザー用品の出店で参加。甘酒は立ち仕事でつきっきりの状態なので、大変だったと思います。

父親お二方が備品買いに行って下さり、又、T 君も買い物に行って下さった。ありがとう。遠くから参加して下さった K さん。毎回の参加で今回も甘酒担当して下さり、人手が少なかったので、ホッと安心。

一方、バザー用品を雑然と並べたのはいいが、何をハンガーに吊るしたらいいか、瀬戸物、飾り物、小間物類がいっぱいあって、一人でパニック状態のところに、T さんが来て下さり、気を取りなおすことができました。

終了間際の後片付けには、座りこんで衣料品をたたんでおられた T さんに「おつかれさま・ありがとう」を心の中で何度も何度もいわせてもらいました。早々と甘酒も完売。品物も半分以上少なくなっていましたから、バザーの売れ行きも良かったと思います。

次回は皆さんの参加、ご協力、よろしくお願い致します。

（渡邉）

—NPO 法人練馬家族会　勉強会—

（仮題）「KOZAC（かぞっく）の訪問看護」

日時：平成 29 年 2 月 24 日（金）
　　13：30～16：00
場所：練馬区民・産業会館ココネリ研修室 3
講師：渡邊　乾（わたなべ・つよし）氏
　　作業療法士、精神保健福祉士

ご本人の生きたい人生を生きられるよう、ご本人の得意な面や、その人生を生き抜いてきたことに注目して、自分の人生の主人公になれるよう、応援します。（KOZAC のホームページより）

医療法人社団一 陽 会

こころのクリニック石神井

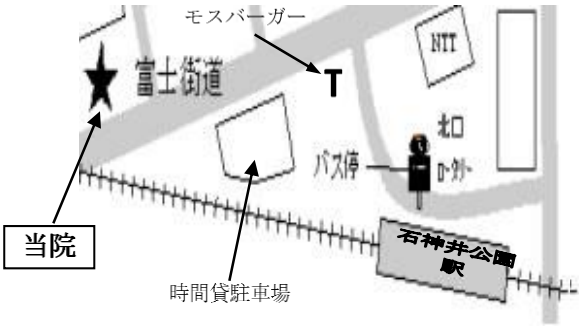
当院は予約制となっております。
ご相談の際はまずお電話にてご相談ください。

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



♪♪大盛況の望年会、皆さまからの感想♪

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

○座るイスがなくなってしまったり、ケーキを追加で買いに行ったり、嬉しい悲鳴をあげる程大盛況で良かったです。（志村）
「いやぁ、けんちん汁がおいしかったなぁ。」（「息子の感想です」とのこと）

○望年会参加は 12 回目です。参加当初は、中村橋駅北口のサンライフ練馬 3 階の和室大広間にて、家族が一品の食べ物と料理を持ち寄り、食事をしながら今年の家族の出来事や来年への希望等を発表、一段落後参加者が提供した品物をビンゴゲームで順番を決めて品物を貰い開けて喜んだり、がっかりしたり、多くの当事者の参加もあり和気藹藹で盛大に行われ、望年会の主旨である来る年が希望に満ちた年であることを祈り散会されていました。今年は 8 名の当事者が参加され、活気に満ちた会が引き繋がれていると思った。（K.YAMADA）

○4 つはすんなり開いたのに残りの 1 つがなかなか開かないビンゴ。ついに 5 つ並んだ。いそいそと景品を受取りにいく。板チョコと思って、席に戻って中を見ると嬉しいことにいつも愛用している高橋の手帳だった。S さん今年もありがとう。（S）

○普段お会いできない方々と飲食しながら話ができ、かつビンゴ等の催し物があり大変楽しかった。設営された方々に深く感謝します。（TI）

○今回は特別な待遇に甘えお手伝いもせず心苦しく思っています。この様な会は共通の悩みを抱える私たちの心が安らぎ、心置きなく皆様とお話しが出来ました。お食事の準備に早くからお集まり下さった皆様方、本当に有難うございました。（長野）

○今年の望年会での、私の役割はビンゴとゲームの進行。ビンゴはお手伝いとして堀田さんにお願いして実に楽な進行でした。若い人の方がこの種のゲームは進行が上手いと思います。景品は一人一品でお願いしたが、最後は景品が余り一人 2 賞品と後半ビンゴ達成組が大喜びでした。
　ゲームのほうは、誰でも知っている？懐かしの日本の歌の 20 曲の歌詞からの出題。ひねった問題として、「荒城の月」のメロデーを聴いて頂いて、「何の水の音が聞こえてきますか？」。見事回答されたのは高齢の方々でした。（松沢）

○今年はクリスマス・イブと重なった為、ピザ、鶏肉、いなりずし、ケーキなどほとんど買って来た物でしたが、野菜サラダとけんちん汁は手作りにしました。
　参加者 28 名のうち当事者 8 名。今回初めて参加してくれた T さんのお母さんと娘さん、そして東洋大学の女子学生の堀田さんにもいろいろ手伝ってもらい楽しい時間でした。特にビンゴは歓声と拍手でにぎやかでした。また来年も参加して下さいね。（工藤）

○今回は用意されたピザやチキン、ケーキ等があり、気分的に余裕ができ皆様と沢山お話しできました。楽しめました。（YU）

○始めて望年会に当人と一緒に参加させていただきました。皆様に暖かく迎えていただきまして、始まる前の準備にも手伝いができた為か抵抗なく参加できました。皆様にお見せするために持参したポストカード、多数購入いただきまして、うれしかった様です。皆様に感謝申し上げます。（YT）

○年間行事の 1 年のしめくくりとして 12 月 24 日（土）光が丘区民センターの調理室で「望年会・家族交流会」が行われた。
　先だってお世話下さった K さん、T さん、U さん有難うございました。K さんと T さんの息子さんも最初から料理作りに参加して下さいましたね。モンブランケーキもしっかりいただきました。満腹になったところで第 2 部のビンゴゲーム大会では、くじ運のない私は今回も最後の 3 人に残りましたが、“残り物に・・・”とやらで、気に入りの物を手にすることができました。
　日頃おめにかかれない会員さんにお会いできて嬉しかったです。（渡邉）

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 2・3 月スケジュール

■2 月 11 日（土）
2016 年度第 10 回運営＆理事会　時間：14：00～17：00
場所：NPO 法人練馬家族会事務所

■2 月 5 日（日）
あすなろ音楽会　13：30（50 分間）～休憩～16：00
場所：豊玉障害者地域生活支援センター　きらら

■2 月 24 日（金）
第 10 回族会交流会・勉強会　「KAZOC の訪問看護」
時間：13：30～16：30
場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3 階　**研修室 3**

■3 月 11 日（土）
2016 年度第 11 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

■3 月 24 日（金）
2016 年度第 11 回練馬家族会交流会
時間：13：30～16：30
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」2・3 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。

2 月 1 日（水）	3 月 1（水）	14:00~16:00	2 月 21（火）	3 月 21 日(火)	10:00~12:00
光ヶ丘保健相談所	光ヶ丘 2-9-6	電話 03-5997-7722	大泉保健相談所	大泉学園町 5-8-8	電話 03-3921-0217
2 月 10 日(金)	3 月 10 日（金）	13:30~15:30	2 月 27 日（月）	3 月 27 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
2 月 21（火）	3 月 21 日（火）	14:00~16:00	2 月 27（月）	3 月 27 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　　渡邉ミツ子　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。

あすなろ音楽会

～音楽につつまれて「いやし」の時間を過ごしませんか～

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：当事者・家族による音楽発表会
　二部：音楽家の方によるコンサート
連絡先：志村 090 - 3478 - 5099（夜）
　工藤 03 - 3931 - 2471　轡田 090 - 9809 - 8591

―NPO 法人練馬家族会　勉強会―

「KOZAC（かぞっく）の訪問看護」

日時：平成 29 年 2 月 24 日（金）
　13：30～16：00
場所：練馬区民・産業会館ココネリ研修室 3
講師：渡邊　乾（わたなべ・つよし）氏
作業療法士、精神保健福祉士

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 2017 年 2・3 月号
2003 年 11 月創刊　通巻第 157・158 号

発行日：2017 年 1 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