

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12月・2018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

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

★12月22日(金)は23日(土)望年会の後に開催します。場所は、光が丘区民センター2階 調理室です。

・ 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。

NPO 法人練馬家族会 講演会

オープンダイアログ実践編～オープンダイアログって何？・・・体験しませんか？

日時：2017年9月22日(金) 14:00～16:30

場所：練馬区民・産業会館(ココネリ)3階 研修室4

講師：訪問看護ステーション KAZOC 看護師 三ツ井直子氏

ゆうりんクリニック 精神保健福祉士 岩本雄次氏

◆当家族会では、今年6月4日(金)に精神科医師森川すいめい氏と看護師三ツ井直子氏をお招きしてオープンダイアログの紹介をしていただいた。(会報8・9月号に掲載)

オープンダイアログとは、1980年代からフィンランドの西ラップランドにあるケロブダス病院でおこなわれている統合失調症の療法で、5年間の急性期患者への治療の調査では、仕事や学校に復帰できるまでに回復した割合が約85%^(注1)(向精神薬が投与されたのは患者の3分の1に過ぎず、その中の半分は投薬を中止できた)という結果に注目が集まっている。

できるだけ薬物治療や入院をしないで回復を図るというオープンダイアログの導入は日本でも可能なのだろうか。

(注1) ドキュメンタリーフィルム『オープンダイアログ』フィンランドにおける精神病治療

への代替アプローチ (Open Dialogue, Japanese subtitles)での、心理学者ヤーコ・セイックラ氏へのインタビュー

◆前回のおさらいをしてみる。

- ① オープンダイアログの特徴は、グループ討議である。患者本人の持っている社会的なつながりを保持しつつ、複数のセラピストら専門家を含めて関係する人々でミーティングを持つ。
- ② ミーティングでは、一方通行のモノログ方式ではなくダイアログ(対話)を中心にする。患者や家族の話すことを注意深く聴き応答するが説得や議論はしない。ミーティング参加者全員で「開かれた対話」をする。
- ③ ミーティングの途中で、本人や家族の前で、感じたことや今後の方針について専門家スタッフだけで話しをする。これをリフレクティングという。これにより本人は自分を客観視できるようになり、そこからまた対話が生まれる。

◆今回の勉強会での実践について、三ツ井氏に後日伺ったお話しの内容も含めて以下に纏めた。

●オープンダイアログ（以下OD）の3つの側面

① システムとして：

西ラップランド地方ではケロプタス病院を中心として、精神科医師、看護師、心理士等がチームとして患者のもとに行くという地域全体のシステムが30年以上かけて築き上げられている。

② 対話実践として：

協働作業、安心安全な空間を作る、対話が目標（解釈や決定が目標ではない）、どんな（人の）声も聴く、ポリフォニー（対話においては全ての参加者の発言は対等である）、開かれた決定プロセス

※「人の話を聞いてそれに基づいて何か一緒に創造するように努力しています。」

（『オープンダイアログ』での精神科看護師ミーア・クルティ氏へのインタビュー）

※「内的ポリフォニーも大事に」（三ツ井氏）——じっと聞いていると心に湧き上がってくるものがある。（聞いても聞かなくても）自分の中でいろいろな考えが起きてくる時に内的対話をしている状態になる。それも大事にする。

③ 世界観として：

・人はみな違う。その人の世界を知ろうとし共感する。
・人は赤ちゃんに対しては「オムツかな、おなかすいたのかな？」と赤ちゃんが感じていることを感じ取ろうとする。これと同じように、その人を分かりたい、その人に何が起きているのか興味を持つことが対話において最も大事なことである。そしてその人の言葉を聴き共感する。

●勉強会では「対話実践」をして、リフレクティングを体験することが目的だった。

・最初に参加者21名は4～5人のグループに分れ役割分担した。

【5分間の役割分担】

A：困りごとを話す人 B：それを聴く人（話をさえぎったり指示したりしない。質問はOK） C：コメントする人、2人。AとBの話を聞き終わってから、A,Bを見ないで、聞いたことに対して感じたことをC同士で話し合う。分析や解釈は行わない。

【実践方法】

A,Bが5分間対話する→Cの2人が感じたことを5分間話し合う→グループ内全員で5分間対話する。

・全体ミーティングでは、グループごとにそれぞれの立場からの感想を話した。

1. 話し手役（A）の人からは、「親身になって聴いてくれて、全部受け入れてくれたことが嬉しかった。」「しゃべらせてもらったことが有意義。聴いてくれる相手がいることに感謝。」という発言があった。

2. 聴くことに徹する（B）ということは、相手の言うことを傾聴すること。上記の話し手役の発言から、否定しないことは安心感につながるということが分かる。

3. Cのコメントを聞くことは、リフレクティングの体験になった。

4. リフレクティングを持つことで、（1）本人が自分を第三者的な立場に置いて、客観的に自分を見ることができる。病気の本質や自分が何に困っているのかがわかる（2）自分の状態を（本人の気づかない点を）大勢の中で確認することができる。

5. 「会話をすることでグループの中が少し変わって行くのだなと思った。」という発言があったが、この短い対話実践でも対話による変化を感じ取れたのかもしれない。

●日本での実践：

・ODはフィンランドの限定された地域で行われてきた治療法である。

・OD性とは、そのODの特徴的な姿勢を指す。本人のいるところで本人の話を聞いて、自分が何を感じているかを伝えていくことがOD性と言える。

・このOD性に注目して、学ぶべき7つの原則^{（注2）}を日常の場に持ち込んで、それぞれの国や環境に合った方法を作り上げることが大事である。

（注2）7原則についての詳細は会報8・9月号に記載

・7原則の中でも、〈対話（ポリフォニー）〉と〈不確かさに耐えること〉の二つの原則が重要だと言われている。（「オープンダイアログにおける対話実践の基本要素 —よき実践のための基準—」

P3 セイックラ氏他）

※三ツ井氏はこの二つを「対話実践とは、自分を感じ取ってくれる人に話を聴いてもらって受け止めてもらう体験である。」「真心こめて手間暇かけて対話を続けることにより、相手との関係が変わってくる。」と、言葉を変えて分かりやすく説明された。また、「慢性期の患者には、訪問看護のような既存のシステムの中でODを試みていく」し、ODには「精神障碍の危機的状況を緩和する可能性もあるかもしれない」と話された。

西ラップランド地方のように24時間、夜間でも看護師らが一緒に患者の家にいるような体制を取るとは日本の現状では無理であるが、OD性を重視した訪問看護には期待したい。

精神疾患は人と人との関係の中で起きているのであるから、社会的つながりを絶たずに、本人が否定されることなく安心して話せる場を作り、回復が可能になれば、それは家族の願いでもある。（依田）

【精神障がい者にもマル障を！！】

11.16 マル障実現都民集会報告

日時：2017年11月16日(木)

集会 13:00～15:00 パレード 15:30～16:15

場所：戸山サンライズ(全国障害者総合福祉センター)

東京都は昭和49年より心身障がい者医療費助成と心身障がい者福祉手当を実施してきたが、精神障がい者は対象とされなかった。平成5年「障害者基本法」が改正施行され、精神障がい者が障がい者として明確に定められたが、都は精神障がい者に対する差別を解消しようとはしなかった。

このことに対して平成28年末に「東京つくし会」と「地域でくらすための東京ネットワーク」を中心に「東京マル障の会」を立ち上げ、「精神障がい者も医療費助成の対象に」と多数の署名を付けて都議会に請願をし、その結果3月の都議会において全会派の賛同を得て可決された。多くの家族会員、当事者、支援者が連携したことに加えて、多くの賛同者の協力の結果であった。

東京つくし会では、今年4月に「東京で暮らす精神障がい者の医療費に関する生活実態調査」を行い報告書にまとめた。それによると、精神障がい者で一人暮らしの人が14%、家族等と同居が86%。障害者年金を含めて当事者の平均月収が71,000円であった。10万円以上の収入がある人はわずかに5%であった。「必要があるが、経済的事情で受診できない他科」は、歯科が最も多く、皮膚科・耳鼻咽喉科と続いた。経済的事情の内容では、「家族に負担をかけられない」が37.2%、「生活費が不足する」35.8%、「将来のための貯蓄をけずれない」26.5%であった。自由記述には、「収入が無く、人に助けられて生きることは、心を病みながらも心の負担が大きい」「親は後期高齢者のため、当事者の医療費3割負担は大変である」などと切実な声が寄せられた。精神障がい者は向精神病薬の長

期にわたる服薬が必要である。心身ともに疲れやすい人が多く、薬の副作用の関係を含めて生活習慣病疾患にかかる人が多い。他障がいに比較して、手当等がなく、青年期発症のために無年金者が多く生活資金は常に困窮しているという実態が報告された。

都議会で可決されても予算措置されなければ絵に描いた餅である。「東京マル障の会」はこの報告書を福祉保健局や都議会各派の議員に渡し、精神障害者福祉手帳1～3級所持者をマル障の対象とし、平成30年度予算に組み込まれるよう働きかけてきた。

16日の集会は、この要求実現のために一般都民に対して広くアピールし、理解を広げることを目的として開かれたものである。当日は約160名もの参加者で、会場一杯の盛況であった。

集会は、「地域でくらすための東京ネットワーク」の加藤万規子代表の主催者挨拶から始まった。障がい者が地域でともに暮らしてきた自分たちの活動の実績を話し、その必要性・重要性を訴えた内容であった。

来賓として見えた数名の都議他による挨拶に続いて、植松和光東京つくし会副会長が上記にある内容の今までの活動報告を行った。

続いて、長門大介社会福祉法人巣立ち会理事から『精神疾患を持つ人の余命20年以上短い』という研究報告について」という特別報告があった。これは25年以上に及ぶ精神障がい者の社会的入院の地域移行支援の活動の中で退院した利用開始時の平均年齢が50歳の254名のうちの死亡者45名についての近藤東大教授ら8名による調査研究の発表である。調査対象者の入期間は平均15年で、長期入院から退院した重度の精神障がい者である人たちである。死因の多くは癌と心疾患・循環器系疾患であり、一般より癌が2倍以上、心疾患系が

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

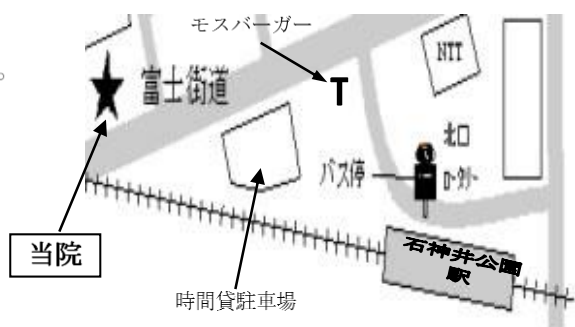
日曜・祝日・水曜日休診

〒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



5倍以上であった。6割の人が既に糖尿病や高血圧等の慢性疾患の治療を受けていた。このような状況で、死亡時の平均年齢が63歳であり、一般の人の平均余命からみると20数歳若かったというショッキングなデータが報告された。現在ではさらに生活習慣病についての調査・研究を行っている。その観点から医師に薬の処方についての意見を述べ改善を図ったことがある報告もあった。

次に、「精神科医療の身体拘束を考える会」代表の長谷川利夫杏林大学教授から「精神障がい者の人権とこれからの精神科医療福祉」という基調講演があった。身体拘束は、昨年この10年で2倍となっているという報道がされた。今年、ニュージーランド人が身体拘束をされている最中で死亡した事件が発生し、身体拘束の問題が世間の耳目を集めた。医療機関は薬の処方のようにしか考えていないのではないかとと思われるが、このことは人権侵害の問題である。このようなことを防ぐには医療機関の可視化が必要である。地域移行の問題では、昨年の国の発表では、1年以上入院の患者の6割～7割が重度かつ慢性であるとされ、この人たちを除き地域移行させるとしてあるが、除かれる者が圧倒的に多いというおかしな実態がある。このことは大きな問題である。

最後に決議文を読み上げ終了し、その後会場から高田馬場駅までをパレードしてこれらの問題を訴えて終了した。(文責 H・K 生)

【みんなねっと岡山大会報告】

みんなねっと岡山大会が、2017年10月19日～20日に倉敷市芸文館において、岡山県知事や倉敷市長を迎えて約1000名の参加者で開催された。

19日の開会式の終了後、元こらー岡山診療所の山本昌和先生による「当事者中心の地域支援再考」の基調講演内容は「私たちは、当事者に社会の期待に応えるため社会に同化できる人間になることを期待した。短期的に成功と思える人でも、再発・再入院人も多かったが、その人たちに『この人たちに世の光を』と支援し続けて障がい者福祉は向上してきた。しかし、人と人との結びつきが薄くなり、無縁社会が急速に進行してきた。ここで私たちは、一人一人が違う事、人は関わりの中でしか生きられないという事を認識しなければならない。このことにより『この人たちに世の光を』から『この人たちを世の光に』への転換ができるのではないか」という内容であった。

続いて本條みんなねっと理事長から以下の報告

があった。「審議会等の議題に、支援を必要としている家族に対する支援の必要性、非自発的入院も本人の意思決定という観点から議論すべきだ」というような事が論じられるようになったことは大きな変化と言える。28年度の重点課題として、全国署名のもとに交通運賃割引実現のための国会請願を行った。残念ながら採決には至らなかったが、継続的な課題として今後とも取り組んでいきたい。又長年の課題としての精神保健福祉法の見直しを要望していきたい。

この後、厚生労働省の職員から行政報告があったが、レジュメがなく見えないパワーポイントだけの説明で不評であった。

初日の最後は、兵庫県豊岡保健所の柳尚夫所長の「ピアサポーターと協働した地域移行支援についての試み」というテーマの講演があった。「日本の地域医療が入院中心から地域生活中心に変える『精神保健福祉改革ビジョン』を国が打ち出してから10年以上たっても目標には程遠い状況で、平成30年からの障害福祉計画では、3年間で長期入院患者を2.8万人から3.9万人程度減少させることが目標設定されている。私は平成21年から兵庫県の保健所長になって、精神障がい者当事者をピアサポーターとして養成・雇用することで地域移行に取り組んだところ実績を上げることができた。この手法は29年度から一部の自治体でモデル的に取り組まれることになった。」

翌20日は各分科会に分かれてのパネルディスカッションが行われた。

- ・第一分科会は「地域における医療の確保」というテーマで、安定した生活環境が心身の健康の基盤であるという報告。

- ・第二分科会は「私たちの声を聴いてください」ー アドボケーターの取組とその後の展開 ー というテーマで、岡山県で実施された地域移行の意欲促進を目的とするアドボケーター(代弁者)派遣事業の報告。

- ・第三分科会は「孤立せず地域で暮らすために」というテーマで、様々の立場で地域という畑を耕す(ソーシャルワーク)の地域づくりの報告。

- ・第四分科会は中止になった。

- ・第五分科会は「やはり親亡き後の事が心配です」のテーマで「親亡き後」の不安や課題にどのように対処したらよいかについての話し合い。

- ・第六分科会は当事者による話し合い。

最後に大会宣言をし、大会は終了した。次年度は神戸で開催される。

(文責 H・K 生)

きらら風便り

豊玉障害者地域生活支援センター所長
菊池 貴代子氏

～きららと地域を彩る花々の風景～

練馬家族会のみなさま、こんにちは。

日頃より、地域生活支援センター、練馬区社会福協議会の活動にご理解ご協力をいただき誠にありがとうございます。

今号では、きららのプログラムのひとつ「花くらぶ」をご紹介します。

「行ってきます！」とメンバーの声。「行ってらっしゃい！今日はどこに行くの？」と商店街のお店から声が聞こえてきます。

「花くらぶ」の活動は、11年前に練馬区からの依頼で平成つつじ公園のユニバーサル花壇から始まりました。その後、練馬区役所西庁舎、練馬図書館、駅花壇、練馬デイサービスとひとつずつ活動が広がってきました。地域の人々の刺激にもなり、商店街から「うちのもやってもらえる？」とつながりが生まれた花壇は、商店街の人たちと一緒に花選びや植替えを行っています。

メンバーが地域に出るきっかけになるこのプログラムは、毎週火曜日の午後2時から、きららと地域の5か所の花壇を彩る花々の植替えや手入れを行っています。街の花壇の手入れをしていると「いつもきれいにしてくれて、ありがとう！」「この花はなんて名前？」などという声が活動をしているメンバーに直接届き会話が生まれます。活動している時間は病気と離れられる時間でもあり、街に出て活動することで、地域の人ともつながり、関係が広がる機会となります。花の成長を見守り育てる過程を通して、メンバーが地域で生活者としての実感を継続して持ち活動できるプログラムになっています。

花くらぶは、多くの緑化ボランティアの人たちが関わっています。花を通して、メンバーとの交流を深め、障害のあるなしに関わらずともに楽しめる関係性が育っています。

また、花くらぶでは年1回程度、花の研究とリフレッシュのために少し足を伸ばした外出をします。今年は10月に「小石川植物園」に行ってきました。花研究に余念のないメンバーたちは、今後の活動に活かそうと関心深く観察していました。



主催：公益社団法人練馬区障害者就労促進協会
(レインボーワーク) 共催：練馬区

《企業の業績につながる障害者雇用 ～人と企業の架け橋～》

日時：2017年9月29日(金) 14:00～16:00
場所：練馬区役所本庁舎 地下多目的会議室

講師：成澤(なりさわ)俊輔氏 NPO法人(東京都認可)FDA(Future Dream Achievement＝未来の夢を達成する)理事長 31才。所在地は神奈川県川崎市。

“僕は世界一明るい視覚障害者”というキャッチコピーを掲げておられます。3才で網膜色素変性症という進行性難病に罹り現在の視力は光を若干感じられる程度。大学在籍7年間、経営コン

～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

サルティング会社で十年以上障害者雇用の勤務を通じて獲得したノウハウ、人脈を生かして障害者雇用の変革を目指す NPO 法人 FDA を設立。障害者総合支援法による就労移行支援と就労継続支援 B 型事業を実施。障害者、在宅勤務者、ニート、ホームレス、うつ病患者、シニア等の成澤氏独自の就労訓練・職場定着支援・通院同行と同時に企業への障害者雇用のコンサルティングをし、就労希望者・支援希望者を就労に繋げるマッチング事業を提供している。

2017 年 7 月青年版国民栄誉賞（日本青年会議所主催）と言われる人間力大賞にて経済産業大臣奨励賞と全国知事会会長奨励賞を受賞。その時の紹介文は次の通り。

“「世界一明るい視覚障がい者」のキャッチコピーとともに、網膜色素変性症という難病を抱えながら、障害当事者、福祉の専門家、経営者という立場を活かし、就労困難者の就労支援と企業のマッチングを行っている。見えない自分の姿を、相手の「良い笑顔ですね」という言葉で認識出来た事をきっかけに、存在意義を探し続ける人々に「僕がいるから大丈夫だよ」と寄り添い、誰かの相手になることこそ自分の仕事として日々活動している。”

現状、全国の障害者の離職率は 3 年で 70% に達するが、成澤氏がコンサルティングする約 50 社では、この 3 年間離職者はゼロ。日々 100 人以上の障害者や難病を抱える就業困難者達と企業との双方のヒアリングを欠かさない。

講演の初め、開口一番、「ライターとストローの共通点は？」で始まる。「皆さん手を出して下さい」と続く。

ライターは片手しか使えない障害者のために考えられた道具で、ストローは首が据わらない障害者がドリンクを飲むための道具でした。ライターやストロー見て白い杖や車椅子のように支援を受けていると思われませんか？ライターやストローのように当たり前にどんな人だって働ける世の中にしたいと思っています。

皆さんに伝えたいことが一つあります。それは、障害のある人たちへの言葉で一言「大丈夫だよ」と後押しをすること。自分自身が昔言って欲しかった一言です。NHK ハートネット TV（2016 年 10 月 17 日、24 日）でも障害者の親からの親亡き後が心配と訴えられて、私が「大丈夫だよ」と言いに来たと云ったら、それを聞いた親たちが納得しているシーンが出てきます。

障害者への支援では、手段と目的が逆になっているケースが多いですね。例えば、私のような視覚障害者に対し、点字を覚えて、白杖を使って外出してみたらと言ってくれましたが、私には行くところが思いつかなかったのです。

FDA を設立して、現在、社員 100 人、内支援対象障害者 90 人迄になった経緯は次の通りですが、今後全国区に北海道から九州にかけて十カ所ほどの拠点作りをして、今の方式を広めたいと思っています。

- (1) 成澤氏自らの障害を受け入れていく中から「こんな自分も誰かの役に立てる」という発見があった。
- (2) マッチングのコンサルタントとして、企業側には会社の経営戦略として障害者雇用を考えてもらうようお願いしている。単なる企業の社会貢献乃至はコンプライアンスではないことを期待している。40 以上の業種で、社長と直に話を詰めて、年間 2,000 件以上の相談を受けて、就労後は 90% の定着率を達成している。
- (3) 講演を積極的に引き受けている。年間 200 件ほどで、半分は無料の講演会です。また gooddo(グッドゥ)に参加している⇒gooddo とは、自分の応援したい社会貢献団体を、誰でも、今すぐ、簡単に無料で支援することができるソーシャルグッドプラットフォーム。現在 100 団体以上の社会貢献団体が登録している。

ご参考迄に就労までのステップ（ホームページより）を紹介します。

第 1 段階（目安：2～3 時間勤務 / 1 日）

毎日通う習慣を身につける

一番重要なのは休まず通い続けることです。最初の訓練では働くことに定着させるため、能率は重視せず職場環境に慣れることから始めます。

第 2 段階（目安：4～6 時間勤務 / 1 日）

1 日 6 時間勤務できるようになる

まだまだ焦らず、時間いっぱいまで就業できるようになることを最優先します。能率向上は勤務状況が安定してきてから指導した方が効率もよく、無理なく就労に馴染むことができます。

第 3 段階（目安：7～8 時間勤務 / 1 日）

就労にむけ実践的なトレーニング

社会人として必要となる知識や技術を学び、企業での OJT など実践的なトレーニングをします。最後は一般企業で数ヶ月間インターンシップ等を行い、就労にむけて実務レベルを上げていきます。

（松沢）

みんなの声

サンクラブ多摩主催講演会 【統合失調症のひきこもり】

日時：2017年9月16日（土）13:30～16:00

場所：多摩市総合福祉センター7F 研修室

講師：精神科医師 石山淳一氏

（調布市こころの支援センター相談医員）

統合失調症の急性期と再発予防の為、薬物療法が重要視された結果、「統合失調症は脳の病気」という考えが定着した。しかし、視点を変えてみることも必要かと考える。人は生まれると父母に接し、家族その他大勢の人々と接しながら、社会の様々な事柄を身に付け、自分の生活圏（縄張り）を形成、維持していく。「心の病」はこの「自分の生活圏（縄張り）」形成、維持を阻害する代表的病であり、統合失調症はその中で最も困難な病であると考えられる。統合失調症を「心の病」ととらえた先人たちにはミンコフスキー・ブランケンブルク・ビンスワンガー・島崎敏樹・木村敏（存命）・飯盛真喜雄などがいる。

（1）統合失調症について

統合失調症は20才で発病するとして、その前駆期（15才頃～）が必ずある。これは本人にとってはいいしれない恐怖感、幻聴、幻臭など発症危険精神状態にいる時期。この時に治療すると非常に効果がある。それには周りが気づくこと、知識をもつ事が大事。中学など教育機関ももっと力を入れて欲しい。

来年は呉秀三の生誕100周年。その呉が統合失調症患者をこう語っている。「この病にかかった不幸、この国に生まれた不幸、この二重の不幸を背負っている。」これは他の先進国に比べ①病床数が多い②薬が多い③精神保健福祉費用は少

ないという恥ずかしい日本の現状を言い当てているのではないか。

（2）ひきこもりについて

ひきこもりから脱する一步は、人との接触から始まる。まず一番身近な家族、母親との会話から始まる。会話もなるべく続く様にしていく。例えば「ご飯食べる？」では「うん」で終わってしまう。「あら、お腹すいたね、何食べようか」などなるべく文章で応えなければならない様にしていくとよい。そして目を合わせる事。人間以外の動物は黒目のみ。これはどこを見ているか敵に悟られない様にするため。人間はその必要が無いから進化して白目が多くなった。せっかくその機能があるのだから、しっかり相手と目線を合わせて話をする事が大事である。

通院も急性期、臨界期など初期では家族同伴診療が最重要である。安定期に入り、独力で通院可能になるとリカバリーにもつなげていけるようになる。ひきこもりから脱するのは対話と理解、コミュニケーション。家族から仲間との接触、協同作業体験とつながっていく。石山先生はコンビニ利用で趣味等の会話につながった例もお話下さった。

オープンダイアログも進められているが、フィンランドから入ってきてまだ研究途中であり、日本でどのくらい成功するのかはまだわからない状態であるとの事。

最後に「ストレス」について。

「ストレス」という言葉が氾濫し過ぎている。過剰なストレスもあるが、人間には元来ボールを押すと元に戻るように、ストレスからも回復する力がある。むしろ、あまりにストレスが無いと人間は死んでしまう事もある。逆境をはね返す力がある事を知って頂きたいと結びました。会場は満場で先生のお話はわかりやすく時おりユーモアを交えてお話し下さり、あっという間に時間が経ちました。（志村）

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/デイトナイトケア



♡♡ 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/>

グループホームまいとりい

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 月・1 月スケジュール

- | | |
|---|---|
| <p>■12 月 2 日（土）10：00～16：00
障害者フェスティバル 場所：光が丘 ふれあいの径</p> <p>■12 月 9 日（日）14：00～17：00
2017 年度第 9 回運営&理事会
場所：NPO 法人練馬家族会事務所</p> <p>■12 月 23 日（土・祝）10:00～15:00
望年会と交流会 10 時～調理～昼食～交流会～15 時
場所：光が丘区民センター2 階 調理室</p> | <p>■1 月 13 日（土）14：00～17：00
2017 年度第 10 回運営&理事会
場所：NPO 法人練馬家族会事務所</p> <p>■1 月 26 日（金）13：30～17：00
2017 年度第 10 回練馬家族会交流会
場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3 階 研修室 5</p> <p>※事務所は 12 月 25 日（土）～1 月 8 日（月・祝）まで冬休みです。</p> |
|---|---|

区内各保健相談所「家族の集い」12 月・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 6 日（水） | 1 月 10 日（水） | 14:00～16:00 | 12 月 お休み | 1 月 16 日（火） | 10:00～12:00 |
| 光が丘保健相談所 | 光が丘 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 |
| 12 月 8 日（金） | 1 月 12 日（金） | 13:30～15:30 | 12 月 18 日（月） | 1 月 22 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 |
| 12 月 19 日（火） | 1 月 16 日（火） | 14:00～16:00 | 12 月 25 日 | 1 月 29 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
 饒田 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。

—家族会の望年会と交流会—

当日は望年会の後、交流会になります。

日時：2017 年 12 月 23 日（土・祝）10：00～15：00

10 時から調理～11 時半昼食～1 時から

場所：光が丘区民センター2 階 調理室

会費：1000 円、会員家族の当事者は無料

- ・みんなでサラダとけんちん汁を作ります
- ・お弁当やピザとケーキもどうぞ
- ・ビンゴの景品一人 1 品持ち寄りです



練馬区独立 70 周年事業の一環として開催

—障害者フェスティバル—

日時：12 月 2 日（土）10 時～15 時

場所：光が丘 ふれあいの径

毎年、練馬家族会では甘酒とバザーで参加しています。 ※バザー用品募集中！

—冬季休業のお知らせ—

12 月 25 日（月）～1 月 8 日（月・祝日）まで事務所はお休みです。

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 2017 年 12・2018 年 1 月号
2003 年 11 月創刊 通巻第 167・168 号

発行日：2017 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

〒176-0012 東京都練馬区桜台 1 丁目

6-3 吉村ビル 303

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