

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

2019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下さい。なお、URLは <http://www.nerima-kazokukai.net> です。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

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。新年は干支でいうと亥年で、次の干支になる「子」の『新しい命が植物の種子の中に生まれた状態』になるために、しっかりエネルギーやパワーを蓄えている年といえます。亥年には「次のステージに向けた準備期間」と捉えていきたいと考えています。

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。本年も、引き続き格別のご支援を賜りたくお願い申し上げます。

以下に、平成30年度の主な動きをみていきます。

1. 医療費助成の件—都事業

お陰様で、本件は平成29年3月30日の都議会で東京都連（東京つくし会）が提出した「マル障請願」が全会一致で採択され、現在、東京都福祉保健局医療助成課を窓口にして平成31年1月1日より実施されることになりました。しかしながら、手帳保持者1級迄ですので、引き続き2級、3級に拡大するよう要望していきます。

2. 心身障害者福祉手当（区事業）支給の件—区事業 練馬区の精神障害者に対する心身障害者福祉手当（区事業）支給についての陳情書（平成28年5月

30日付提出）が、実に1年振りの一昨年6月15日区議会健康福祉委員会で全会一致で採択されました。その結果、平成30年4月1日から、「精神障害者保健福祉手帳1級」の方々に対し、月額10,000円が支給されることになりました。年齢制限65才以下、所得制限もありますので、極めて限定的であります。

今後は、次の2点を要望していきます。

- ① 他の障害者なみの、月額15,500円の支給にして頂きたいこと
- ② 精神障害者福祉手帳所持者三級までとして頂きたいこと

3. 練馬区平成31年度予算要求について

例年通り、本年も8月下旬区議会及び区窓口に対し予算要望を致しました。要望事項は、上記二点のほか次の通りです。

・福祉タクシー券を他の障害者並に支給して頂きたい。
現在、練馬区での福祉タクシー券の対象者は身体障害者手帳の障害種別（下肢機能、体幹機能、移動機能、視覚、内部障害）1～3級、愛の手帳1・2度の方に1ヶ月3,500円支給されていますが（所得制限あり）、精神障害者には支給されていません。

・グループホームの数の増加と充実

現在練馬区の精神障害者向けグループホームは36カ

所定員 207 人です(東京都福祉保健局発行道しるべ平成 30 年版)。精神障害者の高齢化や合併症を併発する障害者が増加しています。そのような障害者のための、看護師の配置等による手厚いケアのできるグループホームの設置もお願いいたします。

東京都の調査によれば、障害者の住まいの種類の中で、グループ・ホームの割合は、身体 9.3%、知的 9.7%、に対し精神 3.1%は依然として低い状態です。また、「一緒に暮らしている人」では、精神の場合は「一人で暮らしている」37.7%でニーズは最も高くなっています(東京都の「障害者生活実態調査」—平成 25 年度より)。東京都障害福祉計画(平成 30 年度～32 年度)では「通所施設、短期入所施設やグループホーム等、8,180 人分の整備を促進します。」としていますが、都は現在「通過型」のグループホームしか認めていませんが、「滞在型」への需要は多く、将来的には「滞在型」への傾斜を希望します。

・精神障害者の高齢化に伴う諸問題

精神障害者の高齢化に伴い、精神身体合併症(精神疾患と身体疾患の両方に罹患している状況)を伴うケースの増加が見込まれます。精神障害者が抱える何らかの身体疾患は一人当平均で 2 個をもち、歯科・口腔外科と内科で 76.3%を占めています。内科では、肥満等を伴う生活習慣病が多く見られます。かつ、医療費負担で家族に迷惑をかけたくないという理由で受診できていない状況です(「東京に暮らす精神障がい者の医療費の負担度に関する調査」報告書—東京つくし会 2017 年 7 月)。練馬区内の三つの精神科病院のうち、内科を診療科目に持っているのは慈雲堂病院だけで、精神疾患を患いながら歯科・口腔外科、又は内科との併診は費用負担も含め難しい状況にありますので、総合病院の設置を含めご検討頂きたい。

4. 練馬区障害者団体連合会活動状況

本年度は、当会が**障団連会長職**(本年 5 月末まで)に就任しました。練馬区障害者団体連合会は設立後、今年で 9 年目を迎えたが、来年度は、創立十周年を迎え記念行事を準備して参ります。また、公立学校での障碍についての理解を深めるために、区教育委員会を通して出前教育をする準備を進めていきますので、皆様方のご協力をお願いします。

5. 家族会の名称変更を皆さんにお諮りします。

当会の正式名は「特定非営利活動法人 練馬精神障害者家族会」です。これから「障害」という言葉をとりたいたいのが狙いです。

平成 28 年 6 月、都連(東京つくし会)が「東京都精神障害者家族会連合会」が名称変更して「東京都精神保健福祉家族会連合会」となりました。因みに、家

族会全国組織みんなねっとは「公益社団法人全国精神保健福祉会連合会」(平成 22 年 7 月 1 日設立)です。私共の家族会の新名称につき、皆様方の活発なご意見を期待しています。

—練馬区豊玉保健相談所主催 講演会—

「統合失調症～治療と回復に必要なこと～」

日時：2018 年 9 月 21 日(金) 14:00～16:00

場所：豊玉保健相談所

講師：精神科医師・新宿東メンタルクリニック院長
三浦 勇太氏

●はじめに：

- ① この疾患は 100 人に一人がかかる
- ② 薬物療法、精神科リハビリで回復する可能性がある
- ③ 周囲は、適切な知識を持ち、かかわり方の工夫をすることが必要

●疾病の経過：

- ① イライラ、落ち込み、不眠等の前駆期
- ② 幻聴、妄想などの急性期
- ③ 意欲の低下、感情の変化の鈍さ、社会機能低下等の消耗期—ここではリハビリが有効
- ④ 回復期

●症状の分類：陽性症状、陰性症状

- 陽性症状：①妄想 ②幻覚 ③自我障碍
④精神運動興奮など

・妄想：

- ① 事実でないことを事実と確信し訂正不能に陥る—「自分はスパイに付け狙われている」、「自分はみんなからばかにされている」
- ② 妄想によって社会生活に支障が出ることがある—「友人たちにばかにされている」と思い、登校に否定的になる
- ③ 周りの人は、妄想の内容は否定も肯定もしないで、疲弊感に焦点をあてる

・幻覚：

- ① 五感(聞く、見る、嗅ぐ、味わう、触る)についての異常⇒実際には存在しない対象を存在するかのように知覚
- ② 五感のすべての領域で起こりえる—幻聴、幻視、幻臭、幻味、体感幻覚
- ③ 統合失調症では幻聴がもっとも多い

・自我障碍：

- ① 自分以外の何者かの考えが「入り込む」、自分以外の何者かに行動を「させられている」⇒自分の考え、行動などは「自分としてのものである」という自我が障碍をうける
- ② 自我意識の減衰：「自分が考えている、行動して

いる」とのに認識が弱くなる⇒自分の考えが第三者に「伝わってしまう」など

・精神運動興奮：陽性症状の原因として、「ドーパミン仮説」が有力です。

統合失調症では治療薬の作用を手がかりにして研究が行われてきました。統合失調症に対しては抗精神病薬とよばれる薬が有効であることが判ってきました。この薬物は神経伝達物質であるドーパミンの受容体を阻害する働きを持っていることがわかりました（とくにドーパミン受容体の中でも2型とよばれる受容体を遮断します）。⇒ドーパミンの働きを抑えることで、陽性症状の発症を押さええます。しかし、**陰性症状**には効きません。**前頭葉**で起きるからです。

ドーパミンにはいくつかの経路があります。

この経路のうち、統合失調症の病態に関連しているのは、中脳辺縁系あるいは中脳皮質系とよばれる経路です。中脳辺縁系は腹側被蓋野とよばれる中脳の部位から大脳辺縁系に向かっていきます。この経路は統合失調症の幻覚や妄想に関連していると考えられています。

一方、中脳皮質系は、同じ腹側被蓋野から前頭葉や側頭葉に向かっていきます。統合失調症の**陰性症状**（感情の平板化、会話内容の乏しいこと、意欲・自発性の低下や社会からの引きこもり）などに関係しているのはこの経路ではないかといわれています。⇒陰性症状決してサボッてているのではない。また、気合いで良くなるわけではないので、要注意です。

陰性症状は上述のように前頭葉の働きの不調から起きます。前頭葉の不調は次のような症状が見られます。

- ① 記憶力、注意力（集中、持続、分散—注意力を振り分ける）、流暢性（柔軟な発想の力）の不調
- ② そこから、見た目では判る社会機能が停滞がみられます⇒家庭や職場、学校で、一人でもしくは誰かと行う作業、コミュニケーション等でこの能力が停滞することがあります。

経過・予後（みとうし）

- ① 統合失調症は再発の危険のある慢性疾患です。予後については、3人か4人に一人は1回きりで終わるともいわれています。ぶり返さない人がいるということです。
- ② 再発は、同じパターンが繰り返されます。服薬の不十分さ及びストレスによります。

治療および関わりにおけるポイント

- ① 適切な薬物療法⇒
 - (ア) より副作用の少ない薬を開発する。
 - (イ) 薬の名前を覚えて、本人が納得して服用する＝薬物療法の主体者になって下さい。
 - (ウ) 忘れずに飲む方法を見つける

- ② 早期警告サイン⇒深刻な再発の症状（幻聴、妄想など）が出る前に、不定愁訴を見つける（不眠、イライラ、倦怠感、無口など）⇒これが見えたら、本人、周囲が、なにかストレスはないか、服薬はどうかをチェックして下さい。
- ③ ストレスのマネジメント⇒本人が、何をつらく思っているのか、皆が知る。休息をとることも大切＝勇気を持って休職、休学も・・・ただ大きな決め事をしない⇒ストレスを克服するための社会機能を高める（事項参照）。
- ④ 社会機能を高める⇒まずは、今の力で出来ることをやる＝練習をする。意欲の向上にも役立つ＝自宅でできるものもある⇒社会資源を活用⇒精神科リハビリテーションとしての「認知行動療法」（SST他）の活用
- ⑤ 社会の側の環境整備と社会整備の実現⇒社会機能を高める訓練の場や、就労を支援する場を増えている＝練馬区では豊富と思われる⇒社会の側の偏見の解消＝差別解消法を使う
- ⑥ つながる⇒地域スタッフなどとのコミュニケーション！＝保健師、主治医、通っている資源の専門職など⇒エコマップを描く⇒**家族もつながる**＝家族の育て方や生活環境は疾患の原因ではない＝今後の社会参加への道筋では、家族の存在は重要⇒家族もスタッフと連携！
- ⑦ **これからを考える**⇒「治る」と「回復する」（リカバリー）とは違う＝「治る」とは薬物療法を主として用い病気を治すことで、「回復」は本人が本来持っている力を増やしていくことで、主体者は本人である。

誰でも、どんな時でも、信じたい三つの言葉

- ① レジリエンス（精神的弾力性）＝精神的弾力性とは、圧迫され、損ねられた自分が、本来の自分らしさを取り戻す力。これは、私たちに自然に備わっているもので、これを高める方法として、
 - ・自分に気づく
 - ・誰かとつながる
 - ・笑いの気持ち（ユーモア）を大切にする
 - ・セルフケアの実践
- ② ストレングス（強さ）＝ストレングスはストロングポイント（長所）＝万全でなくとも、ストロングポイントがあることに気がつく
- ③ 小さな自己実現
 - ・いきなり大きな事は出来ないが、
 - ・より簡単に、より早くできることはある
 - ・それは、理想とする取組だけでなく、趣味や地域活動などでもかまわない
 - ・小さな積み重ねが、やがての「大きな自己実現」につながる。（松沢）

きらら風便り

豊玉障害者地域生活支援センターきらら
所長 菊池 貴代子氏

～地域のひと、ともに育ち合う～

練馬家族会のみなさま、あけましておめでとうございます。昨年は、15年目のきららとして、平成31年度からの5年間の指定管理者の運営が担えるように事業の振り返りや新たな提案を検討してきました。

2019年は「己亥（つちのとい）」年です。「己」は、組織が足元を固めて次の段階を目指す準備をする年であり、「亥」は、種の中でじっとエネルギーをためることを意味するとのこと、本年はきららの足元を固め、みなさまとともに育ち合う年となりますように取り組んでいきます。よろしく願いいたします。

「育ち合う」という視点では、練馬家族会と共催で「誰でも参加できる SST (ソーシャルスキルズトレーニング)」を開催し、多くの方に参加いただいています。この「誰でも参加できる SST」を、もっと地域の人々にも活用してもらいたいと行った「地域向け SST」が、12月に最終クールを終えました。8月～12月まで、3日間を1クールとして3回実施し、子育て中のお母さんも参加できるように保育の環境も整えています。8月に開催した1クール目は、働くための対人スキルを学びたい特別支援学校の生徒さんが参加し参加者が広がりました。また、ママ友同士の上質な付き合い方、家庭や夫婦の会話など、グループでアイデアを出し合い、行動リハーサルを SST で行うことで、より生活しやすくなった、会話が楽になったなどの感想が寄せられています。

2/16 (土) には、今年度最後の「練馬家族会」との共催の「誰でも参加できる SST」を行いま

す。みなさまと、また「SST」でお会いできますことを楽しみにお待ちしております。

—NPO 法人練馬家族会・勉強会—

「長い引きこもりから自立への道へ」 社会資源の利用と息子から学んだこと …家族の体験から…

日時：2018年11月30日(金)14:00～16:00
場所：練馬区民・産業会館ココネリ 研修室5
講師：東京つくし会理事・狛江さつき会会長
安藤 万寿代氏

息子は学校を卒業して就職活動をし始める頃から本格的に家に引きこもるようになりました。なぜだろう？家族も分からないまま、そのうちに良くなるだろうと待ち15年がたちました。家では穏やかな生活でしたが、外では色々やっており、警察などのお世話になりました。そのことにより強制的に医療に罹ることになって、家族は初めて「統合失調症」と息子の病名を知りました。

息子は松沢病院へ入院しました。状態が重いので、電気治療を受けるため法務局の認可・家庭裁判所の承認を受けるため夫婦で手続きに行きました。病院には2年ほどいて、退院して13年になります。その間様々な社会資源を利用するとともに、親自身何が子供のために何ができるかを考え、私は介護ホームヘルパーの資格を取りました。

退院してから、グループホーム(通過型)での生活を経て、社協のサポートや作業所、ホームヘルパー、在宅介護等の様々な人の支援を受けて現在アパートで一人住まいをしています。何回もハローワークに通い、半年かかって10月からスーパーで働いています。働いている中でパワハラにあったので、なんと本社の人事部に訴えて関係を改善したというようなことをやってのけました。

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

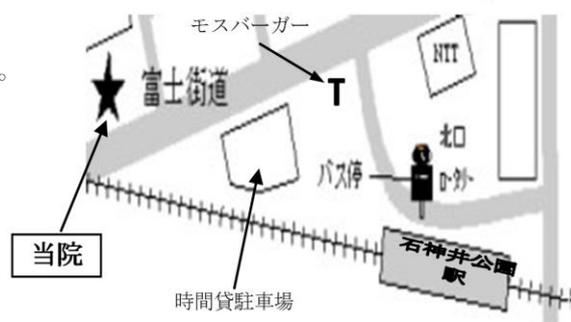
日曜・祝日・水曜日休診

〒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



私は、病院での家族勉強会で「狛江さつき会」を知り、息子の退院と同時に入会しました。13年になります。家族会に入り私は元気になりましたので、会の仕事のためにパソコンを習いました。東京つくし会の仕事でメールの送受信もできるようになりました。このようになれたのも息子のおかげとありがたく思っております。

当事者が自立できるように、私が親としてできることは次の7つかと思います。

- 1 当事者の生きる力を信じる事。
- 2 親としてできることは子供の心の支えであり、管理ではない。
- 3 親亡き後の事はあまり心配しない。当事者に負担をかけないようにする。
- 4 当事者も自由に生きる権利があり、親も自身の生活を守る権利がある。
- 5 障害があっても大人です。本人に責任を持たせる。
- 6 何かあっても、「病がそうさせていると思う」と思い、戦わない。
- 7 当事者が自立支援を受けているとき、見守りのみ。

以上「肝っ玉おっかさん」の面目躍如たる2時間のお話でした。(文責 HK生)

練馬区主催「障害者フェスティバル」

日時：2018年12月1日(土) 10:00~15:00
場所：光が丘区民センター・ふれあいの径

今年も「障害者フェスティバル」が12月1日に行われました。

当日は穏やかな晴天の下、光が丘区民センター前の光が丘公園へ続く“ふれあいの径”にはたくさんのテントが張られ、それぞれのテントでは各障がい者団体が手作りの作品他、クッキー、ポップコーン、綿菓子、焼き鳥、フランクフルト、豚汁、けんちん汁等々の販売を行いました。練馬家族会も23番テント内で甘酒の販売とバザーも行いました。甘酒担当のグループは開店に間に合うように手際よく準備をし10時開店となりました。

男性陣はテント前に立って呼び込みと大活躍です。甘酒作りの後ろではバザー担当の人たちが皆



様から寄付していただいた品物を袋から出したり並べたりハンガーに掛けたり。お客様との値段のかけひきも大変ですが、それもまた楽しく、今回も昨年と同じ人が飛び入り手伝ってくださって助かりました。フリーマーケットで慣れている少し若手の方ですが、上手に会話を交えながらほとんど一日中座ったままたくさん売って下さいました。もう一人の方も中野からわざわざ来てくださり、デパート勤務のキャリアでお客様に接して、アドバイスもセンスもとても良かったです。おかげさまでバザーの売上も上々でした。

最後の追い込みでは甘酒を時間内に売り切ろうと3人娘(?)が黄色い声を張り上げて合唱のように聞こえ、それが功を奏したのか完売になりました。人通りが多く、私も模擬店セクション担当としてあちこち忙しくかけ回りながら充実した一日でした。

当日お手伝いくださった皆様、バザー用品を提供して下さった皆様に心よりお礼申し上げます。また当日参加されなかった方も来年は是非来て見て楽しんでほしいと思います。(工藤)

「障害者フェスティバル」に参加して

2018年「障害者フェスティバル」が昨年12月1日(土)午前10時から午後3時、光が丘区民センターと光が丘ふれあいの径を会場に開催されました。

区によれば、このイベントは障害者に対する理解や意識を深めることを目的に、1982年(昭和57年)から毎年「障害者週間」に合わせて開催され、今回37回目、「広がる・つながる・みんなの心」をテーマに障害者団体や事業所など43団体が参加したそうです。

当日は天候にも恵まれ、会場内の各テント前には熱心に展示を見たり、笑顔で買物を楽しんでいる方の姿が沢山見られました。私は、今回初めての参加・お手伝いでしたが、来年も参加したいと思いました。

準備や当日の運営をしていただいた役員の皆様、ありがとうございました。(入野)

—練馬家族会・勉強会— 「成年後見について」

日時：2019年4月26日(金) 14:00~16:00
場所：練馬区民・産業会館ココネリ 研修室5
講師：弁護士 土肥 尚子氏

練馬家族会の望年会

日時：2018年12月22日（土）10時～15時
場所：光が丘区民センター 2階 調理室

今年も望年会は盛況のうちに終わり、1年の締めくくりに相応しいものとなりました。

10時前からの食材の買い出しに始まり、シチューやおでん作りもそれぞれに別れててきぱきとこなし（いつも率先して料理をしてくださっている当事者の工藤さんとTさん、皆さま、有難うございました）、お昼前にテーブルには和洋中とたくさんのご馳走がそろいました。

まずはビールとお茶で乾杯！さっそくいただきま〜す。お隣に座った方とも久しぶりに会って話が弾みます。都道府県ビンゴは、自分が事前に紙に書いた任意の3県名すべてが読み上げられればビンゴ！で、プレゼントをゲットできます。結構どきどきします。だんだんプレゼントも少なくなってきましたが、残り物には福があるでしょうか…開けてみてのお楽しみ。

今回は新しくお二人の方が参加してくださいました。会場が15時まででしたのでお話しの時間が十分取れずに残念でしたが、交流会は毎月ありますので、またお越しいただければと思います。

望年会、たくさんのご感想を有難うございました。今年は①感想と共に、②今年の過ごし方と③来年に向けて思うことも書いていただきましたところ、・お料理が美味しかったこと・良い交流の機会であったこと・故小林理事の思い出・自分の健康と息子・娘の回復・安定などを多くの方々があげていらっしゃいました。

(①②③は次ページの感想項目です。紙面の都合で掲載できなかった感想もあります。)(依田)

望年会の感想から

- ① 6名の当事者を含む26名の出席で大変にぎやかで盛大な望年会でした。お母さん方の大活躍で美味しい料理をいただき、至福の一時でした。感謝！！
- ② 各種の「災」いがあった年のようにでしたが、我が家も初めて年2回の入院を経験し将来のことを考える年となりました。
- ③ 当事者の独立、独歩を何とか進めていければと考えています。(HS)

- ① シチュー、おでんが非常に美味しく体が温まりました！いつもありがとうございます。
- ② 5月に妹夫婦に姪っ子が生まれ、喜び合い、そして12月今月に私の祖母が寿命で旅立ちました。生と死が交差し、そして幸運にも姪と祖母が最後の時を過ごす場面を見て、命、人生について考えずにはいられません。
- ③ 来年は自身の体・心の健康を一番にしていくのはもちろんの事、自分の人生をより良く生きられるよう、QOLを高めていけるよう動ける年にしていきたいです。(吉井悠起)

- ① とても楽しかったです。クリームシチュー、おでん美味しかったです。ケーキ、から揚げ、いなり寿司もあってクリスマス気分を味わえました。県名ビンゴも楽しかったです。ありがとうございました。
- ② 家族会でいろいろ楽しいことを企画してくれてありがとうございました。なんとか仕事も続けられて良かったです。家族会が気分転換になっています。
- ③ もう少し身の回りのことを出来るようになって、自立できるようになれるよう、ちよつとずつでも出来ることを増やしたいです。(MT)

～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

〒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（水曜日と土曜日は午前のみ）

休診 水曜日午後、土曜日午後、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

- ① 初めての参加でしたが、なごやかですばらしい望年会でした。特に私の「悩み」を聞いて下さったのがうれしかったです。
- ② 妻を亡くし大変な年でしたが、家族会で会合に出てこれからは希望が持てました。
- ③ 来年は子供と共に参加することです。(HK)

- ① 初めて参加させていただきました。しかも食べる時間帯からの参加・・・。ちゃっかりご馳走になりました。シチュー、おでん、手作り料理おいしかったです。ピザもケーキも。ビンゴ楽しかったです。ありがとうございます。
- ② 家族の方、当事者の方ともう少しお話していききたいと思います。(柴崎理佳)



- ① お料理も温かくお腹いっぱいいただきました。来年は少しお野菜を加えたらと思います。
- ② 娘の個展、入院といろいろありましたが、皆様に温かく見守って頂きよい年となりました。
- ③ 娘の精神的安定と、良い作品が出来ればと思います。(YT)

- ① おでんがおいしかったです。作っている時にお互いにおしゃべりしたのが楽しかったです。こういう時にしかあまりおしゃべりできませんので、貴重な会合だと思います。
- ② いつもの年のような感じでした。
- ③ 娘がはばたいてくれたらと思います。

- ① 大盛況！おでん、シチュー、稲荷さん・・・盛沢山の料理。故小林夫人の思い出は懐かしさで一杯でした。
- ② 80代の障がい一色々な病気が一斉に出ました。一寸何とか峠を越えたようです。
- ③ 亥年は期待する年です。突進力に期待します。(松沢)

- ① 初めて参加しました。こうして会員どうしが仲良くなり、互いの気持ちも分かち合えるようになるんだなあと感じ入りました。お食事の量(メニュー)は少し多いように思いました。
- ② 42才の息子を一人のこして、思い切って夏にインドに2週間旅行しました。本人は仕事に遅刻する、酒は飲みすぎる・・・など問題も出ましたが、私自身はとても気分転換となりパワーアップすることができました。
- ③ いちど一人暮らしに失敗した息子ですが、仕事(老人デイサービス・補助)しながら実家に戻り5年、再度一人暮らしに挑戦したいと言っています。少しずつ準備して応援していきたいと思っています。(新井)

- ① たくさんのご出席をいただいて大変楽しい望年会になりました。段取りをしてくださった皆様、お料理を作ってくださった皆様、ほんとうにありがとうございました。
- ② いろいろと忙しい一年でした。
- ③ 来年も家族会の皆さまと一緒に活動させていただけたら嬉しいです。(吉井美恵)

- ① 本年10月に逝去された小林さんのご主人が参加され、病状等ご説明があり、家族会に対してご活躍された小林さんの事がしのぼれた。
- ② 自分自身は病気もせず順調に過ごすことができたが、息子が約12年終わりに入院した。
- ③ 皆様が順調に過ごされることを祈ります。

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



(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」「三鷹駅行き」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「吉祥寺駅行き」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 田邊 英一
 東京都練馬区関町南4-14-53
 〒177-0053 TEL. 03(3928)6511

(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

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

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9日(土) 14:00~17:00

2018年度第11回運営&理事会
場所: NPO 法人練馬家族会事務所

■2月22日(土) 14:00~16:00

2018年度第11回練馬家族会・勉強会
「大泉病院の社会医療事業について」
場所: 区民・産業プラザ(ココネリ)3階 研修室5
講師: 大泉病院 精神科医師 山澤 涼子氏

■3月9日(土) 14:00~17:00

2018年度第12回運営&理事会
場所: NPO 法人練馬家族会事務所

■3月22日(金) 14:00~16:00

2018年度第10回練馬家族会・勉強会
「居住支援の使い方~地域包括ケアから考える~」
場所: 区民・産業プラザ(ココネリ)3階 研修室5
講師: 大泉病院医療安全管理室 課長 田辺 安之氏

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8日(金) 3月8日(金) 13:30~15:30

関保健相談所 関町東1-27-4 電話03-3929-5381

2月19日(火) 3月19日(火) 10:00~12:00

大泉保健相談所 大泉学園町5-8-8 電話03-3921-0217

2月19日(火) 3月19日(火) 14:00~16:00

北保健相談所 北町8-2-11 電話03-3931-1347

2月25日(月) 3月25日(月) 14:00~16:00

石神井保健相談所 石神井町7-3-28 電話03-3996-0634

2月25日(月) 3月25日(月) 14:00~16:00

豊玉保健相談所 豊玉北5-15-19 電話03-3992-1188

2月27日(水) 3月27日(水) 14:00~16:00

光が丘保健相談所 光が丘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。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 吉井 美恵 070-4076-9647 同上

—練馬家族会の2月勉強会—

「大泉病院の社会医療事業について」

日時: 2019年2月22日(金) 14:00~16:00

場所: 区民・産業会館 ココネリ 研修室5

講師: 大泉病院 精神科医師 山澤 涼子氏

—練馬家族会の3月勉強会—

「居住支援の使い方
~地域包括ケアから考える~」

日時: 2019年3月22日(金) 14:00~16:00

場所: 区民・産業会館ココネリ研修室5

講師: 大泉病院医療安全管理室 課長

田辺 安之氏

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 2019年2・3月号

2003年11月創刊 通巻第177・178号

発行日: 2019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

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