

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 4・5 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「障害」とします。

—NPO 法人練馬家族会・勉強会—

「大泉病院における心理社会的介入—最新の医療もまじえて」

日時：2019 年 22 日（金）14：00～16：00 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 社会医療部長&医学博士 山澤涼子氏

●大泉病院概要

ベッド数：240 床

スーパー救急病棟 2 病棟 96 床

（注）スーパー救急病棟は、診療報酬の入院料が最上位の区分で、精神科病院の経営上重要な位置を占めている。ただし、病床の半分以上が個室であることや、新規の入院患者の 6 割以上が 3 ヶ月以内に退院することなど、厳しい条件が定められている。

年間入院者数：約 1000 人 平均在院日数：90 日

●精神障害の発症とは —脆弱性 ストレスモデル

ストレスマネジメントと関係している。日々のストレスがライフイベント（人生のできごと）で蓄積され限界値を超えると、脳内でドーパミンが過剰に出されて統合失調症を誘発する。

●再発予防

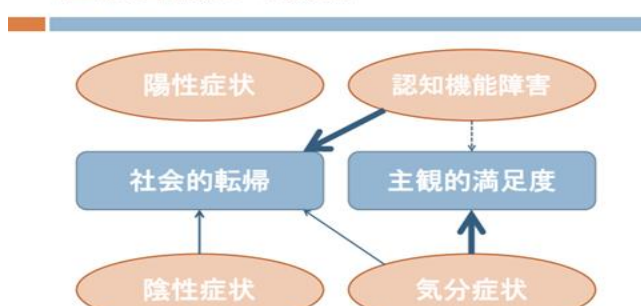
統合失調症では、最近、認知機能障害が注目されている。統合失調症には陽性症状及び陰性症状の精神症状の他に、認知機能の障害（注意やある種の記憶、遂行機能など）があることがわかってく

る中で、認知障害は統合失調症の中核的病態として重視されるようになってきた。うつ病、双極性障害にも認知機能障害が重要な症状と見られている。

統合失調症のリカバリー概念の重要な要素である社会的転帰と関連することが判ってきている。心理社会的治療については、認知リハビリテーションが、認知機能ばかりでなく社会機能的転帰の向上にもつながる可能性が示唆されている。

これは、統合失調症の治療目標が主観的な満足度を伴った地域社会参加と考得することと一致する。

症状と転帰の関係



●認知機能障害とは

- (1) 判断力低下 → 広い視野でその状況を見て、総合的に考える力が低下→ 計画をうまく作ることが出来なかったり、問題を解決する能力が乏しくなってしまう事にもつながる。
- (2) 集中力低下 → 特定の対象に意識を集中させることが苦手になる。→ 今まで通りに就労が行えなくなってしまう、勉強についていけなくなってしまう。→ 日常生活においても会話などにも集中できないため、対人コミュニケーションのトラブルの原因になる。
- (3) 記憶力低下 → 生活したり仕事をしていく上で、「物事を覚えていく」ということは必須の能力。これがないと同じ状況で何度もつまづいてしまい、一人でやれる事が少なくなってしまう。
- (4) 抽象的な表現が苦手（具象化傾向）→ 「例え」「比喻（ひゆ）」といった抽象的な表現を使ったり理解するには、俗にいう「頭の柔らかさ」が必要になる。このような抽象的な表現を理解するには、状況から判断する能力が必要。

●認知機能障害はなぜ生じるのか→ 認知機能障害の出現のしかたは、陰性症状と似ている。また、「本来あるべき能力がなくなってしまう」という点で陰性症状も認知機能障害も共通しているため、認知機能障害は広義の陰性症状に含まれるとも考えられる。

統合失調症発症の急性期は、幻覚や妄想といった陽性症状が中心となり、陰性症状や認知機能障害はあまり目立たない。しかし陽性症状が落ち着いて、消耗期・回復期に入ると、陰性症状や認知機能障害が目立つようになる。そのため、認知機能障害は陰性症状とある程度共通した機序で生じている可能性がある。

●認知機能障害 はどのように治療すればいいのか
→ 認知機能障害の治療は、基本的には陰性症状への治療と共通している。

(1) 統合失調症の陽性症状（幻覚・妄想など）に対しては、比較的薬が良く効く。しかし陰性症状に対しては、抗精神病薬はあまり効かない。同様に認知機能障害に対しても薬の効果は限定的。

最近の抗精神病薬である第2世代抗精神病薬は陰性症状・認知機能障害に対しての効果は多少得られるようになった。また抗うつ剤などを併用することにより陰性症状・認知機能障害に対して多少の改善が得られる症例も臨床的には経験している。

薬を増やしていけば、今度は副作用で認知機能が低下してしまう。精神科の薬（向精神薬）は、大量に服薬すればボーッとしたり眠くなったりする。

これでは集中力や判断力・注意力はますます低下。生活が辛い、SOSを出すのが下手である。

(2) 薬以外の治療法を積極的に導入する → 「作業療法」、「SST（社会生活技能訓練）」などがある。→ 統合失調症の方は、症状として「無為自閉」「無気力」などを認めるため、デイケアや作業所の通所を促しても「行かなくて大丈夫です」「やめときます」と参加に消極的な方が多いため、周囲が協力して通所を粘り強く促すことも大切。→ 集団精神療法、ピアのちから、旅行に出る等の心理教育も有効。

●ストレスマネジメント：統合失調症の原因として、ストレスを対処しきれていないということが挙げられる。→ ストレスの大きさと、それに対するもろさに関係している。→ ストレスが大きくても、ストレスに強い人であれば問題ない。→ 統合失調症だけでなくほとんどの病気は、体への負担という意味でのストレスとそのもろさに関係している。例えば、呼吸器が弱ければ呼吸器疾患にかかりやすいし、心臓の血管が弱ければ心臓疾患になりやすい。

原因その2：周囲に過敏になる→ 普通の人々が、騒がしいところで話をしている、相手の声を聞きとれるのは、相手の声に意識を集中し、他の雑音を無視できるからである。このように、自分の周囲に情報を取捨選択するためのフィルターをはっている。→ 統合失調症ではこのフィルターが正常に働かず、いろいろな情報が飛び込んでくる状態。例えば、車の騒音や、自分の無関係な人の声が気になってしまう。すると当事者は、頭の中が騒がしい、自分の周囲が不気味に変化するなどといった感覚が起り、リラックスすることができなくなる。→ 妄想や幻覚の引き金となることもある。周囲の様子を見て、あの人は自分のことを話している、あの仕草は何かのサインだ、などと思い込んだりします。

消耗期の治療：

統合失調症の消耗期の治療は、十分すぎるほど休むことが大切です。→ 興奮状態から引き戻された神経は、消耗したエネルギーを蓄えようとするため、一転静かな状態になる。そこに薬の働きも加わって患者は、受け身で休んでばかりの状態になる。

回復期の治療：

回復期の治療は、薬との付き合い方を考えることが大切。→ 調子が良くなってくると、患者は薬を飲むことをためらったり、忘れたりしがちになる。この時期にこそ、薬の大切さをもう一度見直し、長く付き合っていくための姿勢を整える。→ 不明な点だけではなく、薬があると良い点についても改めて実感したい。

少し先の予定や希望などを含めて生活を見直すことは、薬との付き合い方を考える上でも役立つ。→薬を毎日飲むかわりに、約2～4週間に1回デポ剤を注射をするデポ注射というものもある。

予防：予防するためには、避けられるストレスならストレス自体を取り除くこと、そしてストレス耐性をつけることが大切。→ストレスは訓練や心がけ次第でうまく受け流すことができるようになる。

● 統合失調症の再発率：1年後の再発率：下図の通り④のやり方が断然良い

①薬なし－80%、

②薬あり－30%

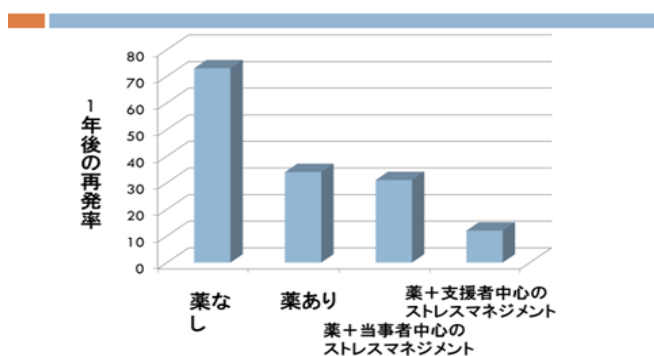
③薬＋当事者中心のストレスマネジメント

④薬＋家族等の支援者中心のストレスマネジメント

そのため、一度でも統合失調症を発症したら、長期に渡ってリハビリを取り入れていくことが再発予防には必要不可欠。

再発の可能性については、適切な予防を長期的に行うことで劇的に下げることができる。

ストレスマネジメントの大切さ



● 統合失調症の再発を予防する3つの方法

再発予防への家族の役割＝退院後は、家族のもとに帰ると単身生活はどちらが再発率が高いか → 「高EE」というものがあります。この言葉は、当初、統合失調症の患者に対する家族のある態度を表すものだった。しかし、近年、この「高EE」の接し方は、統合失調症の家族だけに当てはまるのではなく、うつ病、認知症、神経症などの他の精神疾患の患者さんをもつご家族にも当てはまるものが、研究によって明らかにされてきた。

(注) 高EEの「EE」とは、「Expressed Emotion」の頭文字を表す。EEは日本語にすると「感情表出」ということになる。「感情表出」とは、文字通り、感情の表し方(表情、口調、態度など)のことです。精神疾患を抱える患者に対して、強い感情表出がなされることを「高EE」と言い、これは再発率を高

める1つの要因と見なされている。

● 家族が出来ることを3つ挙げたいと思います。

① 高EE的な態度を極力示さない

ご家族もそれぞれの生活がある中、うつ病患者さんを抱えていることで、必然的に、負担も増えています。少しずつで良いので、高EE的な態度は良い結果を招かないことを認識して、できる限り高EE的な態度を見せないことを意識しましょう。

② ご家族自身もストレスをためないように、自分の時間をキッチリと確保して、ストレスを適宜発散する

③ 使える制度を利用する

うつ病の患者さんが一家の大黒柱であった場合、生活費の稼ぎ手がいなくなってしまうわけですから、生活が大変になります。それを補うために、利用できるのであれば、生活保護や障害年金などについて検討してみることも有用なことと思います。とにかく、一人で抱え込まないことが大切です。

次に患者本人について触れたいと思います。高EE的な態度を示すのは家族なのだから、患者本人が出来ることなんてあるのかと思われるかも知れませんが、家族関係は、家族の構成員全員で作上げるものです。ですから、高EE的な態度の修正には、患者さんもそれなりの協力や努力をする必要もあるでしょう。

自分は患者であって、家族のことなど構ってられないなどとお考えの方もおられるかも知れませんが、結局、高EE的な態度をとられることによって影響を受けるのは、患者さん自身です。再発防止につながるのですから、患者さん自身も、自らの行動を見直していきましょう。

(次回は、「患者自身の行動の見直し」の続きと、「心理社会的介入の実践＝認知機能リハビリテーション」です。大泉病院のプログラムが紹介されます。)

NPO 法人練馬家族会 通常総会のお知らせ

日時：2019年5月24日(金)13:30～14:30

場所：区民・産業プラザ(ココネリ)3階

研修室5

正会員の皆様には是非ともご出席くださいますようご案内します。

なお、総会に引き続き14:45分から家族交流会となります。

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

～『オープンきらら』&『(仮称)はたらき隊！プロジェクト』に取り組みます～

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、練馬区社会福祉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。

練馬区社会福祉協議会は、練馬区より平成31年4月からの5年間、豊玉障害者地域生活支援センター、石神井障害者地域生活支援センターの指定管理者を受け運営をすることとなりました。指定管理者の選考は、平成30年4月から選定小委員会の調査やプレゼンテーション、ヒアリングにより決定しました。きららのプレゼンテーションにおいて、今後の事業展開として、『オープンきらら』『(仮称)はたらき隊！プロジェクト』を提案しました。これまでも、きららは地域行事や地域住民向けプログラム等を、地域の団体やみなさんとともに行ってきました。また、平成30年度から練馬区障害者就労支援センター(通称レインボーワーク)が組織に加わり、就労・生活の一体的な支援により「働きたい思い」を支え支援する体制が整いました。今年度からは、さらに地域に開かれた施設としての取り組みや、メンバー一人ひとりの個性を大切にしながら、その思いを支えて組織内外との連携に取り組んでいきます。

『オープンきらら』は、地域に「ひらく」、地域の人と人を「つなげる」、多様な障がいのある人が参加しやすいプログラムを展開し「ひろげる」という3つのコンセプトで検討し実施してい

きます。障がいのあるなしに関わらず同じ地域で暮らす住民として、より理解を深め合う地域の風の流れを、メンバー・地域の人たちと一緒につくっていきます。

きららは、家族会のみなさんと「これまでも」「これからも」とともに考え活動していきます。引き続きよろしくお願いいたします。

—練馬家族会 勉強会—

「発達障害とは」

日時：2019年1月25日(金) 14:00～16:30

場所：区民・産業プラザココネリ研修室5

講師：発達障害練馬地域家族会「灯火」共同代表 古賀真希子氏ほか2名

練馬における発達障害の地域家族会「灯火」は1年前に、不登校、引きこもりや発達障害など同じ悩みを抱える仲間と出会い、語り合い、相談したり話を聴きたいという思いでいる家族と当事者で結成された。

目的としては

- 1) 参加者同士が、自由に思いを分かち合う共感スペースにした懇談の時間＝居場所・セルフヘルプの集いを作る
- 2) 参加者の現在の困りごとを整理しながら相談を受ける場を持つ
- 3) 学び、各種情報の提供を軸にして、約4時間程度の家族会懇談会を毎月1回開催してきた。

このような経過報告と発達障害についての話を聴いたのち私どもの家族会の会員との話し合いに移った。「原因は親にある」という灯火方の見解に対し、そうではないという家族会方との議論が主な内容であった。(文責 HK 生)

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

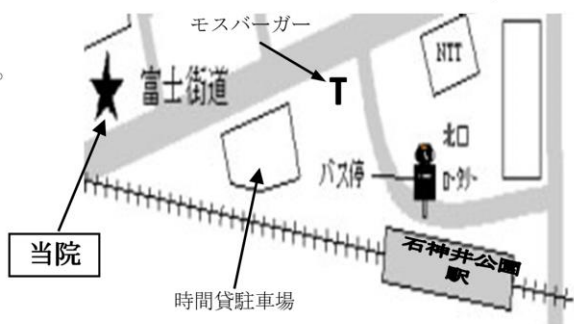
日曜・祝日・水曜日休診

〒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



ういんぐ便り

石神井障害者地域生活支援センターういんぐ
所長 出口育代氏

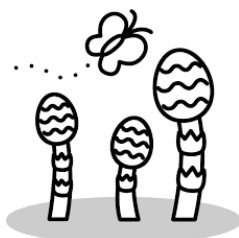
～「介護者のつどい」を行っています～

練馬家族会の皆様こんにちは。日頃より地域生活支援センターおよび練馬区社会福祉協議会へのご支援とご協力をいただきありがとうございます。

ういんぐでは指定管理者選考のプレゼンテーションにおいて、今後の事業展開としてきらら同様に『(仮称) はたらき隊！プロジェクト』を提案しました。障害者の就労支援では、社協の様々な部署と部署を超えた委員会、社会資源の活用により、本人の希望や準備状況に応じた段階的かつ総合的な支援体制を整えていきます。

ういんぐでは、もう一つ「介護者のつどい」の充実を提案しています。平成 26 年から障害を持ちながら親の介護をしている人が集まり、気持ちの共有や情報交換する場を開催できたらと「介護者のつどい」を開催してきました。開催当初は、ういんぐを利用している方で実際に介護をしている方や今後のために話を聞きたいという方が参加をし、思いを共有したり、介護保険制度等について学んだりということを年 3 回程度行っていました。回数を重ねていくうちに、個別の課題や思いはみんなの課題や思いととらえることができたかと考え地域に広げていこうと、平成 30 年からはういんぐを飛び出して地域で開催しています。

今後は関係機関・地域団体等と一緒に、障害分野と高齢分野の互いの理解とつながりを深めるための懇談会などを開催するとともに、権利擁護センター等と連携し、成年後見制度等の研修会を実施し、家族の高齢化、自身の高齢化に備えた学習をする機会を設けたりしていきたいと思っています。相互の情報共有による「あんしん」、新たなサービス、関係機関、支援者との「であい」、同じ悩みや状況をわかちあう「なかま」と集う場を築いていけたらと思っていますので、ぜひ、ご参加ください。詳細等につきましては、ういんぐまでお問合せください。よろしくお願いいたします。



朝日新聞記事（2019 年 2 月 5 日）より

公文書に「障害」表記へ

宝塚市 全国初、障害者施設など

障害者施設などに関する公文書について兵庫県宝塚市は 4 月から「障害」の文字を使わず「障碍」と表記する方針を決めた。災害や害悪など「害」に否定的なイメージがあり、障害者の中に不快に思う人がいるというのが理由。市によると、公的に「碍」を使う自治体は全国初という。

法律や公文書で使う漢字は常用漢字表が基準になっており、妨げるという意味がある「碍」の字は含まれていない。だが、2020 年の東京パラリンピックを見据え、衆参両院の委員会が昨年、法律で「障碍」と表記できるよう常用漢字表に「碍」の字を加えることを求める決議をした。

常用漢字について話し合う文化審議会国語分科会は昨年 11 月、「相応の審議が必要」として結論を先送りしたが、「地方公共団体や民間の組織が『碍』を使うことをさまたげるものではない」との考えを示していた。

宝塚市氏はこれまでホームページや広報資料では「障がい」と平仮名交じりで表記してきた。この見解を受け、市内の障害者の関係団体に意見を聞いた結果、おおむね異議はなく、表記を改める方針を決めた。今後、法律や固有名詞などを除き、氏の判断で表記を変えられる公文書や広報誌などに適用していく。当面は文字にルビをふって周知をはかるという。

一歩一陽

《「障碍」の「碍」について》

先日「宝塚市 公文書に「障碍」表記へ」（朝日新聞 2019 年 2 月 5 日）という見出しを見て、「えっ」と思いながら記事を読み、これは画期的なことだと思った。

この報道より 2 か月ほど前に、やはり「障碍」表記に関して、「常用漢字また先送り 障碍者表記——2020 見据えた議論でも」（朝日新聞 2018 年 11 月 23 日）という記事が載っていた。それによると、①東京パラリンピック開催を控え、法律で障害を「障碍」と表記できるように「碍」を常用漢字表に加えるよう求めることを衆参両院の委員会が全会一致で決議したこと②文化審議会国語分科会は追加の是非の結論を先送り

したこと③「常用漢字表は自治体や民間組織が『碍』を使うことを妨げるものではない」との見解を示したことなどが書かれていた。

しかし、自治体による使用を妨げないといっても、この文化審議会国語分科会で出された『障害』の表記に関するこれまでの考え方（H30.11.22）では、「法律や公文書、新聞や放送で使う漢字は常用漢字表（1981年制定）が基準になっている」と書かれていたもので、今後も「障碍」表記は無理なのだろうと思いがっかりしていた。

ところが、宝塚市はこの「妨げない」という文言に注目し、4月からは、今まで使用してきた「障がい」ではなく「障碍」と、公文書に表記する決定をしたというのだ。2014年3月末現在、人などを表す場合は「障害」ではなく「障がい」に改めたのは、全国23都道府県・政令市に上るそう（2015年6月18日西日本新聞電子版）。宝塚市の「障碍」表記決定が素晴らしい前例となり、今後、宝塚市にならう自治体も増えるのではないかな。社会での「出現頻度」も常用漢字の選定基準とされているので、自治体や民間で「碍」の使用頻度が上がるようになってほしいと思っている。

「障碍」という言葉だが、仏教用語の「障礙」が本来の字である。「碍」は「礙」（岩石によって妨げるの意を持ち、岩を前に困っている様子を表す）の俗字。江戸時代までは「障碍」が使われてきたが、明治期になり「障碍」と「障害」は意識的な使い分けも含めて併用されるようになった（木全和巳氏『障害』の表記と用語に関する研究ノート』2006年）が、なぜ戦後に「障害」のみが使われるような状態になったかという点、1947年の当用漢字表による漢字使用制限により「碍」が除外されたからである。その結果、「碍」から

同音異義語の「害」に表記が変更され、公文書はじめ一般的には「障害」が使われるようになった。「障害」を人に対して使用する「障害者」という言葉であるが、「戦前は、心身機能の損傷や損傷のある人を言い表す場合に、いわゆる差別的な言い方が用いられていた」（「障害」の表記に関する検討結果について）障がい者制度改革推進会議第26回（H22.11.22）ので、「障害者」という言い方は、1949年「身体障害者福祉法」制定後から使用されるようになったといわれている。（1932年「救護法」には「精神又ハ身体ノ障碍ニ因リ労務ヲ行フニ故障アル者」とある。）

このような経緯を見ると、「害」を不快に思っている障碍を持つ人に対して、「少なくとも「害」は使わないという、人権への配慮への繊細さ」（前掲木全氏『研究ノート』）があっても良いと思う。

字を変えても状態は変わらないという意見もあるが、表意文字である漢字は意識を変える。例えば、痴呆症を認知症に、精神分裂病を統合失調症にと、より状態に即した言葉に変えたことは人々に意識変化をもたらしている。

この観点から、教育的にも「碍」の字を使用した方が良いと思う。子どもの時から「障害」という字を書いていると「しょうがい」は「害」という意味を持つと思うようになる可能性が大いだろう。

漢字の成り立ちからして当然のことだが、漢字文化圏では「障碍」表記であるそう（豊田徳治郎氏『碍の字を常用漢字に』2018年）。日本語では「碍」と「害」は音が同じでも、「障害」では「障礙（障碍）」の意味をなさない。パラリンピックを控えて衆参両院委員会が常用漢字に追加するよう求めたのも頷けることである。（依田）

～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・土曜日は午前のみ）

休診 水曜日・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

《2月9日のギターとフルートのバレンタインコンサート（主催者志村）について》

お来し頂きました皆様、どうもありがとうございました。

あすなる音楽会のゲストでお招きしたギタリストの池田宏里さんとフルート奏者の浅見克江さん（浅見さんは各地で精力的に演奏活動の続けながらもピアノ・フルート教室を開き、後進の育成にあたっておられます）の素敵な演奏でした。フルートとギターの為に作曲されたアリア曲や宮城道夫の春の海、ピアソラのタンゴ曲など2時間たっぷり美しい曲の世界に浸りました。

この日は前日までのカラカラ天気とはうってかわって、大雪注意報が発表されるなど不順な天候となりました。こうなると弦が伸びやすくなったり、楽器にとってはダメージが強くなるそうです。曲の合間には頻繁に音合わせを行っていました。演奏家さんの音の響きをととても大切にされている様子が伝わってきました。

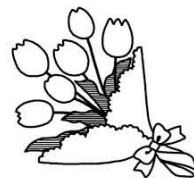
また、私の友人がスケッチブックに鉛筆画をしたためていたので、世に出してみたらと誘ってみました。始めは躊躇していましたが、フレームつけて飾ってみたら、この会場の喫茶店「ぶな」さんの木製の雰囲気によく合って、素敵。自信に繋がった様です。音楽を聴いて絵も生き生きと喜んでいる様に思えました。

さて、最後のアンコール曲。浅見さんが「実はこの曲は池田さんと私の共通の知人のギタリストの方がアレンジした曲で、その方は若くしてお亡くなりになりました。思い出の曲です。」と説明して始まると思いきや、池田さんの伴奏で会場はハッピーバースデーソングの大合唱。実はこの日は浅見さんのお誕生日だったのです。アンコール曲はしばし中断、花束も登場して、浅見さんは「えーっ」サプライズ成功。

皆様のご協力のおかげでこのコンサートも楽しく大成功に終える事が出来ました。

人と人との結びつきを大切に、皆様と癒やされるひと時、楽しい時間をすごせる催しの企画をこれからも考えていきたいと思ひます。何かこれは、と思いついた事がありましたら、ぜひご意見をお寄せ下さい。

どうもありがとうございました。（志村）



五行歌

たたけば埃の出るからだ

大した埃は出ないが

当事者に

消せない汚点ひとつ残して・・・

平成の時代もあと50日

（渡邊）

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 武蔵野サンクトゥアリ ♡♡

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/>

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 4・5 月スケジュール

■4 月 13 日（土）14：00～17：00

2019 年度第 1 回運営&理事会

場所：NPO 法人練馬家族会事務所

■4 月 26 日（金）13：30～16：30

2019 年度第 1 回練馬家族会交流会

勉強会 14：00～16：00

『障害者のための成年後見制度』

場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3 階 研修室 5

講師：弁護士 土肥尚子氏

■5 月 11 日（土）14：00～17：00

2019 年度第 2 回運営&理事会

場所：NPO 法人練馬家族会事務所

■5 月 24 日（金）13：30～16：30

2019 年度練馬家族会通常総会 13：30～14：30

総会後、引き続き 14：45 より家族交流会を行います。

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」4・5 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。

4 月 12 日（金） 5 月 10 日（金） 13:30～15:30

関保健相談所 関町東 1-27-4 電話 03-3929-5381

4 月 16 日（火） 5 月 21 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

4 月 22 日（月） 5 月 27 日（月） 14:00～16:00

北保健相談所 北町 8-2-11 電話 03-3931-1347

4 月 22 日（月） 5 月 27 日（月） 14:00～16:00

豊玉保健相談所 豊玉北 5-15-19 電話 03-3992-1188

4 月 22 日（月） 5 月 20 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

4 月 24 日（水） 5 月 22 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

NPO 法人練馬家族会主催 勉強会

『障害者のための成年後見制度』

日時：4 月 26 日（金）14：00～16：30

場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3 階

研修室 5

講師：弁護士 土肥尚子氏

任意後見、法人後見も含めた制度の状況について説明くださいます。

練馬家族会通常総会

2019 年 5 月 24 日（金）

13：30～14：30

総会後は交流会です。

区民・産業プラザ

（ココネリ）3 階

研修室 5

練馬家族会主催

DVD 上映のお知らせ

『夜明け前』

（呉 秀三と無名の
精神障害者の 100 年）

2019 年 7 月上旬を予定しています。

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 2019 年 4・5 月号

2003 年 11 月創刊 通巻第 179・180 号

発行日：2019 年 3 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