

NPO 法人 練馬すすしろ会

(旧練馬家族会)

特定非営利活動法人 練馬精神保健福祉会 (旧練馬精神障害者家族会)

2020年6・7月号

発行元：NPO 法人練馬すすしろ会事務局 〒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: nfo@nerima-kazokukai.net

新型コロナウイルス感染症の流行により、公共施設内の印刷機が使用できなかったため会報の発行が1ヶ月遅れました。本来ならば今年5月に発行の会報6・7月号が、6月発行になりましたことを、皆さまにお詫び申し上げます。

—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 ※7月の交流会は第3金曜日の17日(金)です。

(24日は当初オリンピック開催日・祝日だったため、公共施設は閉鎖でした)

・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。

・練馬すすしろ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。

・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。

なぜ親に暴力を振るうのか？ 暴力はどうしたら止むのか？

— 精神障害当事者と家族の相互理解のために —

「精神障がい当事者と家族の相互理解学習プログラム」より

研究チーム：蔭山正子 大阪大学大学院 准教授 横山恵子 埼玉県立大学 教授
堀合悠一郎 YPS 横浜ピアスタッフ協会 当事者及び家族会の親
横浜市精神障害者家族会連合会 埼玉県精神障害者家族会連合会

[1] 家族への暴力の研究

日本の精神保健医療福祉の特徴を3つ挙げると、①入院中心で来た長い歴史から、訪問診療などの訪問サービスの不足 ②家族に依存した施策 ③偏見が強いため、相談できずに息をひそめて生活し、孤立した状態になっている点あげられる。当事者も病状が悪く外に出られない状態で、必然的に家族に暴力が向きやすくなる。みんなねっとの調査でも、当事者の病状が悪化したとき、家族への暴言や暴力は半数以上でみられるという報告がある。

<母親 白石美和子さん

家で暴力がおきると家族はどうなるか>

「何度も何度も物を壊したり、随分と暴力が続いた。寝ていて下で物音がすると、また始まったかと怯え、起きていて突然ということもあった。とても怖くておびえながらいた。」

このように暴力を受けた親は、精神的に疲弊し抑うつ傾向やPTSDのハイリスクになる。危険な体験を繰り返すと、些細な言動まで逃げるか戦うかという反応を生じ、理性的な反応ができなくなる。このように、暴力を受けた親は冷静な対応が困難となり、当事者の次の暴力の引き金となり、悪循環のサイクルに陥る。多くの家族は、当事者がなぜ暴力をふるうのかの理由がわからないまま長い時間を要している。当事者に聞くと、自分のつらさをわかってくれない、親が偽物と入れ替わっているという妄想で殴った、親には甘えて暴力が止まらなかったとか幻聴により暴力をふるったといったことをいう人がいる。

[2] 病状悪化時

<当事者 堀合研二郎さん

病状悪化時の幻覚妄想による暴力とは?>

「断薬をして、陽性症状が激しくなり妄想、妄言、

奇抜な行動をしたことがあった。母親が宇宙人のように思えて身の危険を感じたから暴力をふるって抵抗した。その瞬間は自分の行動を制御できなく、理性がぶっ飛んだ状態だった。」

病状悪化時の幻聴・幻覚・妄想による暴力とは、例えばスイッチを切っているテレビから突然電波が飛び出したのでテレビを倒した、「殴れ」と聞こえてきたから殴った、といったように幻聴の指示に従っているなど、暴力には本人なりの理由がある。その時は本人も良く状況を理解できない状態でおきている。行為としては暴力だが、その本質は混乱からくる「暴発」といえ、断薬したときに現れやすい。

このような病状悪化時の幻覚・妄想による暴力には、断薬したときに多いので、医師から病気の説明をよく受け、薬を飲む必要性を納得できるようになることが必要である。また、孤立せず、気持ちが安定していると幻覚・妄想が少なくなったという人もいる。

<当事者 堀合悠一朗さん

認知の歪みがひどくなり、親子関係が悪化>

「母親からすると、何でこんなことで怒るのかといわれたことがある。母親の言っていることに対し歪んだ理解をした。それに加えて、こうすればいいとわかっているのにできないという辛さがある。そこら辺をわかってもらえたら楽になるだろうと思った。」

認知の歪みがひどくなり、「理屈抜きにすごい怒りに駆られて、何回も暴力があつて憎まれた」という母親に対し、当事者は「調子が悪ければ悪いほど、相手が悪いって思ってしまう」と思うとの事である。当事者が辛い時に親を責めたときには、間違っただけを言っても、「ああ、そう」とまずは聞いて欲しい、「こんなに辛くなるまで気付いてあげられなくてごめんね」などといってほしいとの事である。

また、周りのせいにしたなら、「いろんな考えがあるね」などと受け流し、否定も肯定もしないで欲しいとの事である。

「暴力」が起きたら、まず逃げる事。外に出たら、「落ち着くまで離れることにした」とメッセージを入れて、見捨てたわけではないということを伝える。家に戻る時は、他の家族と一緒に帰るといふ工夫をしている人もいる。落ち着いた時に「暴力には耐えられない。落ち着くまで離れるよ」と暴力があつたらそのようにすると伝えておくのも良い。暴力をふるった側でも、PTSDになり親の傷を負った顔が脳裏に焼き付いているという当事者の声もある。逃げられない時にはそっとしておくなり、刺激を避ける

ために視界から離れるようにしたという人もいる。また、暴力を受けているとき、大げさに「痛い、痛い」と言ったら「え、痛いの」と気付く場合もある。暴力が激しい時は、助けを呼ぶ。近く of 家族や支援者に来てもらったり、警察が来て、こんなことをして自分の人生がダメになったと気付いて止める人もいる。

<母親 小山美枝子さん

強制的に医療につなげて更に暴力が悪化>

「民間の移送業者に頼んで拉致状態のようにして病院に繋げた。そしたら、強引に病院に繋げた憎い母親ということで、暴力が更に激しくなった。」これは、地域での訪問や危機介入のサービスが不足しているため、病状が悪化してからの対応で、強制入院が治療のスタートとなる場合が多々ある。強制入院させられて、隔離拘束されると当事者は深い傷を受け家族関係が悪化し、親を恨み更に暴力がおき、また入院するという悪循環に陥ることがある。

では恨まれた時、親はどう対処すればよいのか？ある人は、「あなたが心配だったの。あなたの病状が悪い姿を見ているのが辛かったの。良くなってほしかったの。お母さん一人じゃどうしようもなかった。お母さんだって無我夢中だったの。」と繰り返し言ったら、病気を認めて恨み言を言わなくなったというケースがある。このように「正しい、正しくない」ではなく、親も悩んでいたと弱みを見せることも効果がある。

<当事者 堀合雄一郎さん

どうすれば医療につながられるか？>

「ある時父が、僕が辛そうにしているのを見て、『お前のつらさは半分ぐらいわかるよ。お前は俺の息子なんだから辛い時には俺に言ってくれたらいいんだよ』とってくれた。自分のつらさを何とかするのに、医療にかかるのも一つの手段なのかなと思う事が出来た。」

[3] 平常時

<当事者 堀合雄一郎さん

平常時に突然暴れるのはなぜ？>

「自分に対する不甲斐の無さからくる怒りが親に向かった。家具を壊したり、壁に穴をあけたり、何度もあった。後で後悔しても、その時は怒りからくるエネルギーが爆発するかのようない時の衝動を抑えきれなかった。」

<当事者 相沢隆司さん(仮名)

平常時に突然暴れるのはなぜ？>

「毎日毎日嫌なことが重なって本当に頭にきて。自分の心の整理がつかなくて暴れてしまった。日々のつ

らい思いが爆発してしまった。」

平常時に突然暴れて見えるのは、実は突然暴れるのではない。暴力の正体は、爆発ととらえるべきである。当事者は、我慢して、うっ憤がたまって、あるきっかけで噴火をしていた。

<当事者 前田直樹さん

うっ憤が爆発する暴力とは>

「うっ憤が爆発する暴力は、もやもやしてなんかわからないときがある。整理すると『病人扱いされたから暴力』『何が何だかわからないもやもやからの暴力』『仕事をしなきゃならない焦りからの暴力』『無力感からの暴力』があった。イライラして、もやもやして良くわからない状態になって、気付いたら暴力をふるっていたことがあった。その時の記憶は飛んでいた。その時は20～30分くらい放って欲しい。」

このような爆発に至る構造としては、親子の認識のずれがあると言える。当事者は病期になったことを認めたくなく、何で俺だけ、人生は終わりだと挫折感を味わっている。薬を飲んでも良くならず、副作用にも苦しんでいる。不安や、やり場のない苦しみがあり生きづらさを感じ、自信を無くし生きていいのかなと思う。このような辛さを、当事者は周囲には話さないが親ならわかってくれているだろうと思っているが、それが解ってもらえてないときさらに辛さがつり、マグマがたまっていく。

また、親子の認識のずれには病状が関係する。妄想が働いて被害的になり、うまく状態を表現することができなく、頭が働かなくなると、衝動性をコントロールできなくなる。

次に、親への反発心がある。当事者から見ると、親は小さい時から「高圧的」「強権」「厳格」「教育ママ」「支配する親」であり干渉的であった。また、親が偉大であると、それがプレッシャーになることがある。今の受け入れがたい状況を親のせいにするので何とか生きていく、そんな本人の辛さが表出されたものと捉えることもできる。

一方、親は修羅場の経験や長年怯える生活によって精神的に不安定になり、子供が怖くて返答できないとか、生きる気力がなくなったという。爆発を受けた親もダメージを受け、子と自然に会話することが難しくなる。親子が本音で話すことができなくなると、互いの認識のずれが広がっていく。

繰り返すが、爆発寸前の子の気持ちは、「辛くて生きていけない」「もやもやして自分ではどうにもできない」「どうして辛さをわかってくれないのか、どうして病気の自分を受け入れてくれないのか」「期待に応えられない」といった気持ちがあるのだ。

ではなぜ爆発の矛先が親なのであるのか？「親は頼れる存在」「親には理性が働かない」「病気になったのは親のせい、親には暴力をふるっても許される」といった気持ちがあり、要は「母親は何をしても受け入れてくれる」といった親への甘えがある。

ではなぜ言葉でではなく爆発してしまうのか？親子ともに我慢してエネルギーをため込んでいるからと考えられる。いい子を演じていたがもう我慢の限界だと爆発する。親も言いたいことが言えず我慢していて、たまに言うてしまう事によって爆発のきっかけを作ってしまう。爆発のきっかけとなるのは、親に気にいらぬ事を言われた時や気持ちが伝わらないときで、ささいな事で爆発する。爆発の瞬間は、カーっとなって自分でコントロールできなく、一時的に頂点に達して達するとすぐ落ちる。大声で怒鳴ったり、物を壊したり、殴る・けるという行為である。このような器物損壊をし始めたときに、お母さんも一緒になって家具を壊したら子供の爆発はおさまったという話を聞いたことがある。しかし爆発の瞬間での対策は難しい。爆発直後に、子供は親にどう対応してほしかったかと聞くと、壊したのを片付けるのでなく、まず「大丈夫か」の一言が欲しい。また、30分から1時間くらいそっとしておいてほしい。そして次に顔を合わせたとき、「さっきはどうしたの」というふうに聞いて欲しいとの事である。

<当事者 藤井哲也さん

平常時に突然暴れるのはなぜ？>

「母と口論になり、真夜中に窓を開けて大きな声を出した。そしたら母が、『そんなことをしたらお母さんもお前もこの家にいられなくなるよ』といわれ、その言葉に対してとった行動が暴力だった。世間体よりも自分を優先して慰めの言葉が欲しかった。親に甘えていたわけ。それを互いに理解出来なくてギャップが生じた。それが家庭内暴力の始まりだった。」

親子の認識のずれはある。子は、いい子を演じ、親は特別な存在であったのにある事から不信感が生まれる。一方、親はいい親を見せようとし、理想的な家族という幻想を持っていた。見えないプレッシャーを子にあたえたかもしれないという。しかし、このようなずれは多かれ少なかれどの家庭でもあるのではないかと。親も子も、こうあるべき・ありたいという理想に縛られ、自分を責めて苦しんでいる。親は、自分の育て方が悪かったのではないかと、自分さえ我慢すればいいんだと発症前の子との落差を受け入れられない。一方、子は病気になって申し訳ないと感じ、親不孝だと思ったり、親の期待に応えられない後ろめたさを感じたりしている。親から子に

言いたいことは、親だって偉大なわけでは無いということだが、子から言いたいことは、病気を患う自分を受容してほしいとか、病気になったことを後悔しないで欲しい、病気であることを隠さないで欲しいといったことを思うとのことである。

親子の関係性が悪化する要因には同居がある。同居は親の保護下（監視下）にある。同じ空間の中だから、親は子供の行動が自然と目に入るので気になるが言えない。このように、世界が家だけで、密着した家族関係が作られ、家以外に居場所がないという状況では、自立した生き方を支えるという意味では適切な環境とは言えない。親子が密着すると、社会から孤立し、情報が入らないという悪循環によって関係性が固着していく。

【4】解決策とリカバリー

親への暴力は、親子の認識のずれを拡大していった要因が良くなるに従い解決に向かっていく。

当事者の病状は治療により改善に向かい、親が完璧でないことを受容することによって障壁が除かれていく。親の精神的な不安定さは、家族会などにつながることで解消することができる。当事者の辛さは、他の人と関わりが増えることによって視野が広がっていき、人生を挫折した絶望から、希望を見つけるようになる。これらが重なり合って、暴力は消失に向っていく。

解決策として大切なことは、家庭に風を入れる事である。親が外につながりリカバリーしていく。親のリカバリーは子のリカバリーに先立つと言った当事者がいる。家族会などに参加して、誰にも言えなかったことを話し、受け止めてもらう。思わず泣いてしまうようなこともある。そのようなことを通じて親はしなやかになり、内なる偏見が取り除かれていき何かが変わって動き出す。

子どもが引きこもっている場合には、主治医に

相談して訪問看護など第三者に訪問してもらう。訪問看護者は、子どもの話を聞いたり、子どもの興味あることを支援してくれる。子どもが会いたがらない場合でも、家族の支援だけで訪問してくれる場合もある。また、訪問よりも外に出かけて第三者とつながるほうが良いという人もいる。その場合、保健相談所などに問い合わせ、そのようなプログラムがあるかどうかを確認したらよい。

<当事者 堀合悠一朗さん

対処方；デイケア>

「デイケアに行って、多くの人と知り合い自分の行動を見つめなおしてみた。そしたら、楽しむことは簡単で、得る物は多いということに気付いた。30歳を過ぎて、のんびり生きるのもよし、ガツガツするもよし、そんな多様な生き方を受け入れる心の余裕ができた。子どもがピア（仲間）につながり、その存在が心の支えとなる。社会の中で生きていくことがリカバリーにつながる。」

親子の認識のずれを解決するためには、開かれた親子関係が理想的であるが、なかなか子どもは話をしてくれない。子としては、「自分の好きな音楽と一緒に聴く」「自分の趣味のことなどに関心を持ってくれたらうれしい」というようなことを言っている。「お前の考えは？」「お前はほしいんだ？」など、おなじ目線で話してほしいという子もいる。「何かあったの？」などと少し体調が悪い時に気付いて心配してくれたのがうれしかったという人もいる。

<当事者 阿部健一郎さん

対処方；エネルギーの行き場など>

「やり場のないエネルギーを物に当たっていた。後で、音楽をエネルギーの行き場とした。ギターを弾きならし、叫ぶように歌って発散させた。また、苦しい時、辛い時友達にあったり、メールしたりして自分の気持ちを吐きだした。友

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。

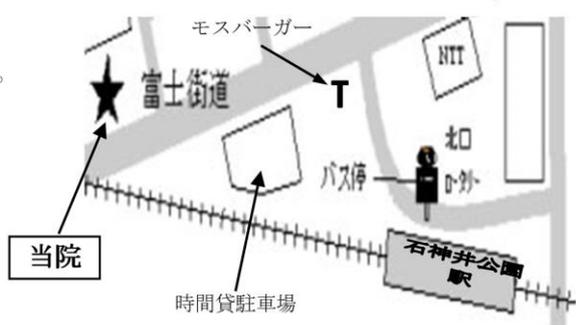
TEL:03-3997-3070

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



達の存在は重要だ。」このように、スポーツ、音楽、ゲームなどストレスを発散させる方法を見つけると良いようだ。親も家族会などで発散できる場があると良い。同じ家に住んでいても、適度な距離を保つようにして過ごす。ただ、親は当然子の病気を心配し、子は親に甘えて親子密着になりやすい。暴力には一瞬で気分を変えられる魔力がある。「スカッとした」「毒が出た」などと表現している。「母親は受け入れてくれる存在、親との依存関係で暴力が止まらない」「親には当たりやすい、親には致命的にならない程度に計算して暴力をしている」というように、親子密着の関係の中で、依存関係に陥り、暴力がエスカレートする危険性もある。

<当事者 藤井哲也さん

暴力がピタッと止まった日>

「自分のモヤモヤ感を晴らすターゲットが母への暴行による、ストレス発散による解決策だった。ある日を境に母への暴力は止み、一度も暴力をふるった事は無い。その転機は、親元を離れ独り立ちをした事だ。親が無理やり突き放したことで、私は精神障害を乗り越えられた。今は、一般企業で勤務のかたわら、ピアサポーターとして精神保健福祉啓発活動に毎日毎夜精を出している」

親子が別に暮らし、当事者が一人暮らしをすることも親子関係を変えるのに有効だ。当事者は、独り暮らしをすると責任が出て、成長する。生きていくことの責任を知ったと言っている。一方親は、心配でなかなか手放せない。子どもに出ていくようにといえない親も多い。

長年の生活を変えることは勇気がいる。しかし、暴発したときが親子関係を見直すチャンスだ。色々な事情で別居できない場合は、どこかに通所するなどして親子が煮詰まらないように家庭に風を入れて、距離をとるようにしたらよい。

暴発は「生き延び行動」で、親に当たる事で何とか生きて行ける、親のせいにはしないと自分を保てないから暴力をふるうという意味や、生きる力を取り戻していく過程であり、生きる衝動を確認するという意味もある。暴発には、行き詰った現状を変える力もある。不安や恐怖の解決としての暴発や、いい子の鎧を脱げた証でもある。そして、暴発した過去があるから、努力して成長できたと語る当事者もいる。親に当たった埋め合わせは仕事をすること、病気を抱えても生きているそれが親孝行につながると考える人もいる。今暴力が続いても、いつかはリカバリーにつながる日が来ると当事者は言う。

【5】親と子のメッセージ

【子から親へのメッセージ】

「暴れたのはお母さんが憎かったわけではないんだよ。お母さんなら病気の辛さをわかってくれる、唯一の存在だと思ったんだ。でも、やりすぎだったね。ごめん、苦勞をかけたね。でも、今僕は幸せな人生を歩んでいるよ。人生ってこんなに楽しいんだって思えるようになったんだ。だからこれからはお母さんを支える存在になるよ。お互いに幸せになろうね。」

・自分を認めてくれて感謝 ・病気を理解してくれて感謝 ・辛抱強く待ってくれて感謝 ・親には人生を楽しんでほしい等など。

【親から親へのメッセージ】

「我が家も家庭内暴力がすごく長かったんですけど、距離を置くことで、息子は息子で、私は私で、人との関わりの中で解決していったかなと思っています。家庭の中だけで解決しようとは思わずに、外部に助けを求める事です。今は本当に暴力とは関係なく生活できています。」「私自身がこうあるべきだったという考えから離れるようになってから、子供や他人を受け入れられるようになりました。とても生きるのが楽になりました。回復に必要なのは、自己肯定感と希望だと思います。」「仲間がたくさんいます。今は大変でも必ず親子和解があります。息子よ、ありがとう。」

【親から子へのメッセージ】

「今でも壁に大きな穴が開いているけれど、今は子どもといっしょに『結構うまく抜けたわね』って笑えるようになりました。こうゆう時が来るのだから感無量です。」「息子よ、ありがとう。あなたがいたから今の私があります。これからの私の支援者です。」

【子どもから子どもへのメッセージ】

「私は精神病です。妻も精神病です。結婚生活 15 年目で、子どもは中学生で元気です。遺伝は怖がらなくていい。」「心を閉ざさないで、明るく前を向いて一緒に頑張っていきましょう。」「辛いのは自分一人だと思っていないかい。他にもいっぱいいるんだよ。そういう人たちとつながろうよ。そうすれば希望が見えてくるから。」

・ひきこもることが必要な時期もある ・自分を救うのは自分しかない ・自分で自分を受け入れることが一番大切

その他いろいろな声がありましたが一部のみ掲載しました。

(文責 HK 生)

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

～きららの電話相談を通して思うこと～

練馬すずしろ会のみなさま、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。

この原稿を書いている現在、新型コロナウイルス感染症に関するニュースが流れ、私たちの生活やこころの不安を大きくしています。きららでも日々変化する状況に目を向けながら、感染防止対策等に取り組んでいます。

きららでは、毎日職員の出勤前の検温と健康状態の確認をしながら、職員が“密”にならないように業務を行っています。

メンバーときららがつながる電話相談では、「他のメンバーにも電話がつながるように早めに切るね」と、より多くの方が相談電話を利用できるような相談者の配慮の言葉があり、メンバーの優しさ、温かさ、チカラを感じます。

また、電話相談には、外出できないジレンマ、新型コロナウイルスに関するニュース・情報による混乱や不安、自分が感染するのではないかという病気への恐怖などが寄せられます。このような時だからこそ、「人と会話すること」「ストレスや不安を吐き出すことができること」「ひとりでなく誰かとつながっていることを実感できること」が大切だと感じています。

一人ひとり違う「悩み」や「思い」に寄り添いながら、一緒に考え、少しでも安心できるように、きららの電話相談は続いています。

みんなの声

コロナ感染下での障害者の生活について、当事者のAさんがご意見をお寄せくださいました。有難うございました。

《コロナウィルス騒動と障害者》

今回のような事態で、独居者にとって最も困ったとき、自治体のサービスは助けにならないという事実をお伝えしたかったのです。私の今年の窮地を救ったのは民間サービス100%で、公共サービスではなかったという事です。保健所の超多忙な状態は理解出来ませんが。

いま心に少し余裕が出て、作業所の友人の事を考えたとき、高齢の両親と同居、もしご両親が亡くなったら単身者となり、生活費全額を自力で稼げないため、自力で家を売り・ヘルパーを探し、私の体験から病気やケガのとき頼れる人がいないと、体は手続きが終わるまで待ってくれませんか、などしなければなりません。

私の意見では、ヘルパーかつ管理人付きの集合住宅のようなものを公共のサポートのもとに整備し、皆さんのお子さんに対して、相続、不動産売買、生活費の管理、など相談にのってくる仕組みがあればよいのではないかと思います。私が無知なだけで、既にそのような体制が整備されているのかも知れません。

ただ、私が去年から今年にかけて体験した事は、上記のような体制がまったく整備されていないのではないかと不安をもよおさせるような事だったのです。

もし、整備が不十分ならば公共サービスのさらなる充実を求める活動（意見をまとめ議会に陳情するなど）が必要ではないかと実感しました。

家族会のみなさんにもよろしくお伝えください。

～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

《新型コロナ対策ニュース》

「精神障害者福祉手帳更新手続きの臨時措置」

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、申請者が医師の診断書の取得のみを目的として医療機関を受診すること等を避けるため、更新手続きについては、次のような臨時的な取扱いがされることになりました。(厚労省から都道府県政令指定市担当部局宛の4月24日付け事務連絡)

【要旨】

- ・手帳の更新手続きについての臨時的な取扱い
- ◎ 必要書類である診断書の提出を1年間猶予し、申請があれば現在の障害等級で更新することが可能
- ◎ 更新後の有効期限は現行通り更新前の有効期限の2年後の日とする。
- ◎ おって診断書が提出された際に障害等級の変更等が必要となれば現行通りの対応とする。

★手帳の更新手続きについて

・令和2年3月1日から令和3年2月28日までの間に手帳の有効期限を迎える者のうち、更新時に医師の診断書を添えて提出する必要がある者については、障害者手帳申請書の提出をもって、現に所持している手帳の有効期限の日から1年以内は当該診断書の提出を猶予した上で、有効期限を更新することができるものとする。

・医師の診断書の提出を猶予した場合、障害等級は、従前の等級によるものとする。ただし、猶予期間において当該者から診断書が提出された際には、精神保健福祉センターにおいてその判定を行い、等級を変更する必要があると判断された場合には、先に交付した手帳と引換えに

新たな等級の手帳を交付するものとする。

・なお、マイナンバーを活用した情報連携により年金関係情報を把握する場合、又は、年金証書等の写しによる申請が可能である場合については、従前どおり実施要領に基づく手続を行うこと。
※手帳の更新申請に当たっては、現行においても、郵送による更新申請手続や、有効期限を超過した更新申請手続のいずれも可能であるとのことです。

(東京都精神保健福祉家族会連合会・会報『つくしだより 2020年6月号』より)

五行歌

「やっぱり今回やめとくわ」

上京前夜の電話

お灸と整体楽しみにしてたのに・・・

身体の節々こらえてラジオ体操している

一日も早い新型コロナの収束を願いつつ

(渡邊)

仙台在住の次男さんも残念だったことでしょう。会える日の近いことを願っています。編集・依田

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」にて

♡♡ ここは 武蔵野サンクチュアリ ♡♡

慈雲堂前下車徒歩3分

医療法人社団じうんどう 慈雲堂病院

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

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

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

(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

NPO 法人練馬すずしろ会 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保健福祉会

NPO 法人練馬家族会 6・7 月スケジュール

- | | |
|--|--|
| ■6月13日（土）14：00～17：00
2020 年度第 3 回運営&理事会
場所：NPO 法人練馬すずしろ会事務所 | ■7月11日（金）14：30～17：00
2020 年度第 4 回運営&理事会
場所：NPO 法人練馬すずしろ会事務所 |
| ■6月26日（金）13：30～17：00
第 15 回 NPO 法人練馬精神保健福祉会 通常総会
2020 年度第 3 回練馬すずしろ会 交流会
場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3 階 研修室 5 | ■7月17日（金）13：30～16：00～17：00
練馬すずしろ会勉強会・交流会「精神科治療と主治医との相談のコツ～最近の練馬での事件から考える～」
場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3 階 研修室 5
講師：東京警察病院 精神科医師 古川俊一先生 |

区内各保健相談所「家族の集い」6・7 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。

6月12日（金） 関保健相談所 6月15日（月） 北保健相談所 6月16日（火） 大泉保健相談所	7月10日（金） 関町東 1-27-4 7月20日（月） 北町 8-2-11 7月7日（火） 大泉学園町 5-8-8	13:30~15:30 電話 03-3929-5381 14:00~16:00 電話 03-3931-1347 10:00~12:00 電話 03-3921-0217	6月22日（月） 豊玉保健相談所 6月22日（月） 石神井保健相談所 6月24日（水） 光が丘保健相談所	7月27日（月） 豊玉北 5-15-19 7月27日（月） 石神井町 7-3-28 7月29日（水） 光が丘 2-9-6	14:00~16:00 電話 03-3992-1188 14:00~16:00 電話 03-3996-0634 14:00~16:00 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
嚮田 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 法人練馬すずしろ会 勉強会と交流会

「精神科治療と主治医との相談のコツ～最近の練馬での事件から考える～」

日時：2020 年 7 月 17 日（金）講演 13：30～16：00 交流会 16：00～17：00
場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3 階 研修室 5
講師：東京警察病院 精神科医師 古川俊一先生
先着 16 人（コロナウイルス感染対策のため、収容人数の制限が有ります）

交流会は、
今年の 9 月から
第 4 日曜日にな
ります。
平日に来られな
い方々のご参加
をお待ちしてい
ます。

予約制

大泉学園駅北口徒歩 3 分

精神科・心療内科

医療法人社団 地精会 **金杉クリニック**

練馬区東大泉 1-37-13 和田第 2 ビル 2 階

電話 03-5905-5511

<http://www.kanasugi-clinic.com/>

練馬すずしろ会 会報 2020 年 6・7 月号
2003 年 11 月創刊 通巻第 193・194 号

発行日：2020 年 6 月 20 日
発行所：特定非営利活動法人
練馬精神保健福祉会 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 法人練馬精神保健福祉会
編集：NPO 法人練馬精神保健福祉会
編集委員会