

# 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)

## 2022年4・5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: 03-3994-3382 E-Mail: [nfo@nerima-kazokukai.net](mailto:nfo@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日曜日 (2020年9月から) 13:30~16:30
  - ・場所：区民・産業プラザ (ココネリ) 3階 研修室5 (部屋は変更することがあります) 練馬駅北口1分
  - ・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を行っています。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「障碍」とします。

都精民協主催オンライン講演会

「引きこもり支援の現場から」

～日常の関りと成長～会話の工夫～

講師 田口ゆりえ氏

NPO 法人 KHJ 埼玉けやきの会代表

全国ひきこもり家族会連合会理事

引きこもりの定義とは何か。

引きこもりとはどのような状態を指すのか。

- ① 6か月以上社会参加していない (就労・就学など)
- ② 外出していても対人関係がない
- ③ 非精神病性の現象ではあるが、実際には何らかの精神障害者としての治療の対象となる事例はある
- ④ 未治療の「発達障碍」や「統合失調症」が潜在している場合がある
- ⑤ 結果として精神科医療の支援を必要とする引きこもりは少なくない

ではなぜこのような引きこもりを発症するのであろうか。

よく言われることだが「本人の甘え」や「親の甘やかし」という事ではない。

本人の気質に社会的な背景や環境要因が加わったところに、いじめ・無視・パワハラ等の直接的な引き金があって発症する。つまり、対人関係が恐怖になるから引きこもるのである。挫折や傷つき体験によって対人緊張が対人不安や不信となり最後に対人恐怖となって、自分の身を守るために引きこもる。

このような状態になったとき陥りやすい家族と本人の関係のパターンがある。

〈パターン1〉混乱期：子どもが引きこもりになった時、親は不安となり叱咤激励したり叱責したりする。そうすると子どもは、わかってもらえないということで疲労困憊する。

〈パターン2〉膠着期：子どもは親を避け、親はどうしたらよいのかわからなくそっとしておく。これに対し子どもは親に対する不信感を持

ったりする。この時期は長く続く。  
〈パターン3〉 子どもの怒りが強くなって、このようになったのはお前らのせいだと言い、暴力をふるったりする。そうすると親は怖くなって逃げて別居したりして、一触即発の状態となり、親を支配するようになる。

子どもは怒り、恨み、不満やイライラを抱えているが、それを時々噴出する〈小爆発〉。〈小爆発〉を起こして、不満やイライラを吐き出しているうちはまだ良いが、そうしないと突然〈大爆発〉を引き起こす。そうすると家庭は崩壊の危機にさらされる。

そのような事態を引き起こさないようにするには、家族は子どものことを理解し受け止めるようにし、正しく学習して価値観の見直しを図って子どもに接すると、子どもは安心してリラックスするようになり変化していく。要するに、焦らずに時間をかけて好循環へ舵を切ることが出来るようになるのである。この状態を【信頼回復期】という。

親が共感的に理解することによって、子どもが安心してリラックスした状態になり、家で行動するエネルギーが蓄えられ、そして社会で行動できるエネルギーへと発展していく。「急がば回れ」の気持ちで、スモールステップでスモールゴールを目指し、買い物、洗濯、掃除や炊事徐などが徐々にできるようになるようにする。あまり焦らないことである。回復の流れはゆっくりと進むので時間が必要である。

次に引きこもりの子供は大概会話が苦手である。このような子どもと意思疎通を図るにはどうしたら良いのか？

まず挨拶は会話の始まりで、笑顔で声をかけよう。

- ① 話すときは短く具体的に肯定的に話し、頼みごとに丁寧に応じよう。ほめることを忘れずに。
- ② 親に反省点があると自覚したときは、「気が付かなかった」「申し訳ない」と潔く誤ることが重要。大人扱いし、相手の怒りの感情に巻き込まれないようにする。きりのない議論にはタイムアウトを宣言し議論を打ち切る。そして、子どもの頼み事には応じるが、命令には従わないようにし、程よい距離をあける。

ところで、先ほど述べた状態で子どものエネルギーが回復してくると、親への反発や批判が出てくるが、それらを吐き出すことによって子どもは楽になる。がしかし、その後の子供の変化、回復は様々である。

- ① 納得し反発がすくなくなるタイプ
- ② いったんは批判・暴言が収まっても、常にイラ

イラしちよつとした暴言・暴力行為が起きる。

### ③ 日常的に親を拘束、支配するタイプ

このような形で現れたことに対しては、〈大爆発〉から〈小爆発〉に変わるようにして〈噴火〉を収めるように配慮すれば良い。このためには第三者・外部とつながるようにすると落ち着く傾向に向かう。

よくある家族の苦悩としては、

- 子どもを家族会居場所や相談機関へつなげたいが、本人自身ひきこもりとっていないので、どのような誘い方をしたらいいのか分からない
- クリニックの受信を拒否する
- 安心すると、ますます動かなくなるのではないか
- 親亡きあとの経済的問題は究極の心配ごと等である。

このようなことに対して、声掛けをする工夫としては、

- 主体性を育む:「お土産はAとBのどっちがよい」「CかDどっちへ行きたい」
- 自己評価を高める:ほめる、感謝の言葉を伝える:名前を言い「何々してくれて有難う、助かったよ」
- 自発性を高めるための動機付け:障害年金を受給するメリットをがあることを伝えて受診を勧めるとか
- 障害年金に対する抵抗感を持っている子には、「障害年金は働けない間だけもらえて、働けるようになったら更新しなくてもいいんだよ」
- 居場所やB型事業所の情報:「人に慣れたり生活リズムの回復のために行くところだよ」という
- 無理な要求や命令:「出来ないことは出来ない」と宣言
- 辛さに共感して諭す
- 親への長時間の説教:最初に時間限定のルールを決める。時間が来たら父が毅然という「時間だから終わりだよ」これは父の役割である、議論・討論は巻き込まれてほとんど意味がない
- クレジットカードの無断使用、無駄遣いには、家計簿を作成して見せる。「お金の使い方について試算しました。必ず読んでください」という
- 親が怒りを持っているときは、怒りが収まってから声掛けをする。大事なことは、『普段から本人の言い分や本人の心情に寄り添うこと』である。

怪我を負うような暴力に対しては、一時的避難と帰宅を繰り返してから最終帰宅するとか、緊急を要するとき以外は警察を呼ぶのは慎重にして警察に連絡する。別居するのも有効である。繰り返すが、『普段から本人の言い分や本人の心情に寄り添う

こと』が大事である。

会話のキャッチボールがある程度できる場合は、本人の気持ちを尊重しつつ、相談・提案・後方支援により歯車を噛合わせる。相手の言い分や思いを受け止める気持ちがあるなら、とりあえず自分の気持ちや本音を伝えてみるも良い。「聴く」「伝える」は車の両輪で、「あなたの本音や提案に対して、相手は同意する権利もあるし断る権利もある」これを受けて、「相手の思いや意見を受け入れたうえで、またあなたの考えを言えばよい」というようなことを時間や回数を繰り返すことによって、最終的に「あなたも OK、私も OK」というアサーティブな関係を築くことをめざす。

次にマネープランについて述べる。

これは大変大事なことで早くから計画する必要がある。対策は早ければ早いほど良い。

- 「国民年金」
- 国民年金に上乘せする「国民年金基金」
- 自由に加入で切るが、商品を手で選んで組み立てる「確定拠出年金」
- 余裕があれば受取人と受取額を契約時に決めておく「生命保険信託」がある。
- 国民年期への加入が条件ではある「障害年金」受給のためには初診日の把握、診断名等の記述がある診断書が必要である。

引きこもりは長丁場だ。それを覚悟し、仲間とともに歩もう。仲間同士で定期的に集まって気持ちをリセットし、新たな一歩を踏み出そう。「家族会活動」はそのためにある。100%完璧な親などどこにもいない。子どもと親とは別人格なので、別人格である事を尊重する。この人生を親が背負う事などできないのである。

最期に、宣伝になりますが私どもの NPO 法人 KHJ 埼玉けやきの会家族会が「親亡きあとの子のマネープラン」という冊子を作成しました。キャッシュフロー表の作成と、具体策を提示し、実行しやすい内容になっています。「ご希望の方は、郵便番号、住所、お名前、「親亡きあとの子のマネープラン」と明記し、送付先「〒330-0836 さいたま市 大宮区 大原 7-2-1-5 諏訪部 絹枝」宛てに、送料込みで 1200 円を同封して送ってください。折り返しお送りいたします。

(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

### ～令和 4 年度に向けて～

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。

令和 3 年度は、新型コロナウイルス感染症が収束しない中で、きららの活動を継続できるように取り組んできました。メンバーミーティングの充実を図りメンバー同士が様々な意見を出し合い交流し、メンバーの力が発揮できる機会が増えました。令和 4 年度もさらにメンバーが輝く 1 年となるように取り組んでいきます。

また令和 4 年度、きららが重点的に取り組む事業のひとつとして、「障害者の就労に向けた総合的な支援」を、障害者就労支援センターインボーワークと石神井障害者地域生活支援センターういんぐと三者で連携して取り組みます。「就労」という言葉にもいろいろな捉え方があります。ボランティアやちょっとした地域での活動など、メンバー自身がやりたいこと、その先の一步として挑戦したいことを一緒に考え、一人ひとりが自身の今の状況に合わせ、次に踏み出すプログラムを選ぶことができるように応援していきます。

令和 4 年度も、「練馬すずしろ会」のみなさまと協働して「年金勉強会」「誰でも参加できるソーシャルスキルズトレーニング」を実施する予定です。今年度もよろしく願いいたします。





## 《コロナ禍と私》

我が家は、80才代の老夫婦世帯で感染症には弱いと考えました。そのために、次の点に心掛けました。

- ・玄関に手指消毒液を置きました。来客者用です。
- ・マスクは不織布マスクを探し求めました。それでも80%の阻止率です。マスクの着用は最初は苦痛であったが、次第に当たり前になってきた。
- ・出来るだけ外出を押さえ、親族さえ来るのを避けました。孫に会えないのは淋しいが、やむを得ません。既に2年間我慢しています。80才代の重症化率は30代の70倍というデータにおののいていました(宮坂昌之—阪大名誉教授による)。
- ・飛沫感染が感染ルートの主たるものなので、外出しても出来るだけ会話を押さえました。
- ・ウィルスが体内に入って、10分間で細胞に入り込むので濃厚接触があった場合は早急な自主隔離が必要と理解しました。
- ・万一に備えて、入院に必要なものを、夫婦それぞれに一週間分カバンに用意しました。

1年前の2021年2/3月号「新年のご挨拶」で次の要望をお願いしました。

「新型コロナウイルス感染症対策についての要望：“今回のコロナウィルス騒動に関連して、精神障害者に対する感染症対応・体制は整っているか、そしてこのことが障害者に知らされているかどうかは命に掛かる問題であり看過出来ません。・・・”即ち、一番大きな問題は、精神障害のある患者がコロナで陽性となった場合、何処で治療するかということです。

本来なら、有床の総合病院精神科がベストですが、全国的に総合病院精神科が少ない現状で、身体合併症対応の病院が少ないのと同じ問題が出て来ます。

また、精神症状が安定していても、精神科通院歴や向精神薬服用中などの理由で、感染症専門病院への入院やホテル療養が円滑に進まないことが予想されます。

普段出来ないことが、コロナ感染のような災害時にはなおさら出来ないことは明白です。ましてや、精神科病院は他の病院と比べ感染症の専門医の不在が多くみられ、また、元々のいわゆ

る精神科特例(1958年以来他の診療科比、医師1/3、看護師2/3止むなしとする事務次官通知)による少ない医師、看護師の配置数の問題、院内で感染が派生しても精神疾患のある患者は感染症の専門機関で受け入れて貰えない等の医療的差別もあり、ひとたび院内感染が発生すると集団感染を引き起こすリスクが高いと言えます。そして、最悪、医療事故にならないようにすることが最重要のことと考えます。

コロナ感染症は病院にとどまらず、当事者及び家族会活動も困難になっています。診療所、訪問看護ステーション、ホームヘルプ事業、グループホーム、就労支援事業等においても様々な課題を抱えています。また、保健所、保健センター等の地域精神保健活動も大きな影響を受けていると察します。」

国内で、みんながコロナで分断された心の傷を癒やそうと工夫している。そんな時、思い出すのが森山直太朗の「さくら」でした。九州の高校の卒業式に森山が東京のスタジオからWEB出演して歌ってました。涙、涙・・・。

僕はきっと待ってる君とまた会える日々を  
さくら並木の道の上で手を振り叫ぶよ  
どんなに苦しい時も君は笑っているから  
挫けそうになりかけても頑張れる気がしたよ  
  
霞みゆく景色の中にあの日の唄が聴こえる  
  
さくらさくら今咲き誇る  
刹那に散りゆく運命と知って  
さらば友よ旅立ちの刻変わらないその想いを今

(松沢)

## “安心して気楽に” 集まってみませんか

コロナ禍でちょっと気軽に行く場所も限られていますね。

自分の好きなことをしながら(例えばパソコンや絵など何でも)一緒に過ごしてみる練馬ずしる会の若い人(当事者)の会が始まります。月一回、豊玉リサイクルセンターで13:00~17:00まで、ご都合のよい時間に来ていただいて、帰る時間も自由です。

ご家族の方もどうぞ!

★最初の会は4月10日(日)です。

## 《一会員の思い》

すずしろ会の一員として、3年経ちます。息子が20歳で精神病を煩ってから、もう30年が過ぎ去りました。発病から急性期 陰性期から回復期と向かっています。

今息子は、「レインボーワーク（練馬区障害者就労支援センター）」の支えを得て働き、11年目となります。好不調の波はありますが、社会の一員として毎日を過ごしています。最近、ポツリと人生とは何かと問いかけてきます。願わくは、長生きして話し相手をやりたいと思うこの頃ですが・・・。

私も80歳代になり、退職後仕事を離れ10年が過ぎました。この間、職場責務と息子の自立への支援策を模索する合間に、続けていたのが水泳と散歩でした。辛くとも泳いだ後の爽快感。これが私の体力と精神を平常に保った要因と今も思っています。コロナ禍の現在も、週1回は続けています。もう40年になります。昨年、コロナワクチン予約の混雑を経て、今年3回目の接種を終えました。これも安心して水泳を続けたいための大きな動機でした。

毎月1回開催されるすずしろの交流会では、親の亡き後を心配する会員の人たちと情報共有を、また若い会員へは、これまで歩んだ私の家族の有り様を伝えられればと思っています。

なお、すずしろ入会の動機は、会員だった亡き妻に、生前家族会に入るよう勧められていたためです。すずしろ会で催された講演会で、

「精神科治療と主治医との相談について（2020. 7）」、「親の亡きあと（2021. 2）」等は、今も大変参考になっています。

(h\_k)

## 《コロナ禍での楽しい事》

コロナ禍の中での楽しい事は冬季オリンピックのカーリングを観ることでした。ロコソラーレのメンバーはチームワークが良くて、応援していて楽しくてハラハラドキドキでしたが元気をもらえました。

そして2月末近くの公園の河津桜が3本あるうちの1本だけ満開になり、そこにメジロが遊びに来て花をつついたり飛び廻りながらチュチュチュととても可愛い声で鳴いていました。

青空と濃いピンクの桜、そして目の前を走る東上線の白と黄色の車体、スマホで撮って心癒されるひとときでした。（工藤）

## 《テニスは長生きの基？》

先日「最も長生きな種目はテニス？」という新聞記事を目にしました。

健康に長生きするための秘訣は定期的な運動であり、デンマークと米国の研究で、スポーツをする人はみな平均余命が長かったという結果がでたそうです。サッカー、サイクリング、ジョギングなどの中でもテニスは断トツで、スポーツの習慣がない人と比べて10年弱も長いとのこと。でもなぜなのでしょう・・・テニスは仲間とするスポーツなので会話や社会的つながりが肉体的、精神的に良い効果をもたらしていることと、ダブルスなら運動量もさほど多くなく高齢者でもできることも結果に繋がっているようです。

毎週通っているテニスコートに隣接する小学校の紅白の梅を間近に見ながら、冷たい風の中でボールを追いかけていましたが、陽の光が明るく和らいできて三寒四温のこの頃は桜の芽吹きも見られるようになりました。（次ページへ）

## 医療法人社団翠会

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**

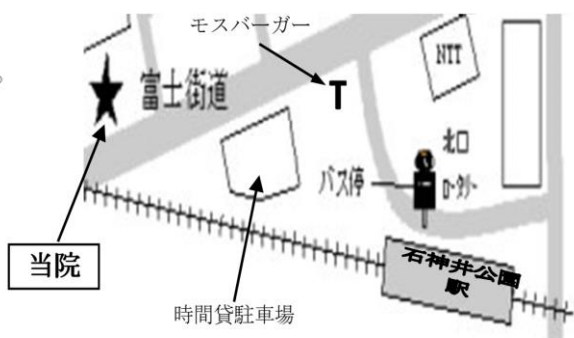
日曜・祝日休診

〒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



コロナ禍でいろいろな制約があるなか、屋外で運動ができることは嬉しいことです。

一昨年の非常事態宣言下で運動場が閉鎖されたことを思い出しています。当時はコロナに罹らないようにと免疫力アップのため、仕方なく近所で早足散歩を毎日40分して1か月半で膝が痛くなってきました。回数を減らして散歩は続けましたが、アスファルトをただ歩くだけではつまらなかったですから、今こうして運動場が使えるのは有難いです。

もともと運動は好きでしたが、子どもが病気になってからは長いこと遠ざかっていました。ひとまず子どもの生活が少し落ち着き始めて私も外出の機会が持てるようになり、興味のあることを一つずつ学びながら4,5年たった頃には体を動かしたいなあと思うようになりました。

ある時、区報の「区民のひろば」欄にテニスサークルの紹介を見つけました。なんと、「55歳以上、初心者」募集。テニスはずいぶん昔に自己流で少し遊んでいただけなので、年齢はずいぶんオーバーしていますが私にぴったりで早速入会しました。ところがボールは明後日の方向に飛んで行ってしまい、これは申し訳ないと近くのテニススクールに通い始めました。

あれから十数年たち、動体視力の衰えか空振りしたり足がもつれて転びそうになったりしながらも球を追いかけていると、ただ純粋に楽しく時の経つのを忘れます。

これからどのくらい続けられるのかは分かりませんが、できるだけ健康でいてテニスを楽しみたいと思っています。

(依田)

## 五行歌

カラオケ大会で  
優勝競い合った永遠の友  
思い出のいっぱい詰まった  
昭和の時代  
わたしはすき

平成四年上京

(渡邊)

県大会、全国大会、出場するからには・・・  
あの時のライバルは今も心の友。

渡邊さんの勝負曲は夫婦駒、残侠子守唄、木曾恋鳥、佐渡情話、母舞台、そして100人近く出場の昭和62年大会において“哀愁海峡”で優勝を果たしました！

(編集長 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「菟窪駅行き」「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



## 《私の新型コロナウイルス期間の ストレス解消法》

現在新型コロナウイルスの新変異株【オミクロン株】が猛威を振るい全国で感染者数が高止まりしています。新型コロナウイルス感染症は、2019年12月初旬に中国の武漢市で第一例目の感染者が報告された日本では、2020年1月15日に国内で第一例目が発表され、2020年3月緊急事態宣言が発令されました。その間不要不急の外出を自粛し混雑している場所や混雑する時間を避けて行動する様に要請され 知人、友人との交流を極力避けて懇親や飲食をせずに巣ごもりの生活を余儀なくされてから約2年が経ちました。

新聞紙上やテレビで連日新型コロナウイルスに関する報道がなされており、いい加減にウンザリしてきた時に何かこの時期に集中することがないかと考えておりました。

十代の頃受験勉強として暗記を中心に学んできたつまらない読み方をしてきた日本史を学び直すことを思い付きました。基本の歴史書として、以前買って本箱に陳列されていた「もういちど読む山川日本史」 副本として、「詳説 日本史研究」山川出版社 を読み直すことにしました。最初のページから読んでいくと十代の時と全く同じで第一部の原始・古代の項、人類の誕生、縄文文化、弥生文化、大和大国の成立、古代国家の形成と読んでいく内に面白くなくなり途中で挫折してしまいました。

自分の興味のある時代を優先的に読むように切り替えました。そんな折に昭和史で高名な半藤一利氏が2021年1月に逝去されました。

歴史教科書では、昭和史は通り一辺倒の大まかな事で終わります。この時代を読んで見ようと思

い早速書店にて、著者半藤一利 平凡社ライブラリー「昭和史 1926～1945」「昭和史 1945～1989」「B 面昭和史 1926～1945」の三冊を購入してきました。

1926年～1945年の戦前については、本や映画等で得た通俗的な知識でした。この本を読んでも日本が満州事変から太平洋戦争に突入して行く過程が詳しく解説されています。そして歴然とした国力の差で敗戦に至る事が理解出来ました。

1945年～1989年は、自分が生きてきた時代でありいろいろの出来事が懐かしく思い出しながら読むことが出来ました。因みに1945年8月15日は、小生1歳7カ月でした。

昨年の10月頃から今年NHK大河ドラマで「鎌倉殿の13人」が放送される事が決まっております。中世武家社会の形成 院政と平氏政権 保元・平治の乱 幕府の誕生 執権政治を読みました。しかし歴史教科書だと北条氏の台頭する過程で血なまぐさく人間くさい戦いと陰謀の時代であった詳細が全く書かれていません。

1988年5月に出版された「大系日本の歴史 5 鎌倉と京」を本箱から出してきて読みました。非常に学術的重みのある本でした。少し優しい三笠書房 著者近藤成一「執権北条義時」文春新書 著者本郷和人「北条氏の時代」を書店で購入してきて読みました。興味深く読めたのは、暴力と陰謀に明け暮れていた武士たちがやがて「世論」の力を知りさらに「統治」や「法による支配」に目覚めていって執権政治が成立して行ったことが物語風で分かりやすく理解することが出来ました。

今後も興味が湧く時代を選んで読んでいきたいと思っています。  
(K. Yamada)

～心の扉を開く医療がここにはあります～

医療法人財団厚生協会

## 大泉病院

都市型病院を  
目指す

科・  
東京



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

## 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 法人練馬すずしろ会 4・5 月スケジュール

■4 月 9 日（土）14：00～16：00

2022 年度第 1 回練馬すずしろ会運営・理事会&編集会議

場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3 階 研修室 5

■4 月 24 日（日）1：30～16：00

2022 年度第 1 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 3

■5 月 14 日（土）14：00～16：00

2022 年度第 2 回練馬すずしろ会運営&理事会

場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3 階 研修室 3

■5 月 22 日（日）13：30～16：00

2022 年度第 2 回練馬すずしろ会総会・交流会

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。

☆豊玉保健相談所 豊玉北 5-15-19 電話 03-3992-1188	☆北保健相談所 北町 8-2-11 電話 03-3931-1347
4 月 4 日（月） 5 月 9 日（月） 14:00~16:00	4 月 12 日（火） 5 月 31 日（火） 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
4 月 8 日（金） 5 月 13 日 13:30~15:30	4 月 25 日 5 月 23 日（月） 14:00~16:00
☆大泉保健相談所 大泉学園町 5-8-8 電話 03-3921-0217	☆光が丘保健相談所 光が丘 2-9-6 電話 03-5997-7722
4 月 12 日（火） 5 月 17 日（火） 10:00~12:00	4 月 26 日（火） 5 月 24 日 14:00~16:00

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 090-9809-8591 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—

## 第 16 回通常総会のお知らせ

日時：2022 年 5 月 22 日（日）

総会 13：30～14：30 交流会 14：30～16：30

場所：区民・産業プラザ 3 階 研修室 5

会員の皆様は奮ってご参加ください。

—“安心して気楽に”若い人の会—

自分の好きなことをしながら（パソコンや絵など）一緒に過ごしてみませんか。

2022 年 4 月 10 日（日）13：00～17：00

ご参加はご都合の良い時間で。

場所は豊玉リサイクルセンターです。  
ご家族の方もどうぞお越しください。

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

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

TEL 03-5905-5511（予約制）

NPO 法人練馬すずしろ会

会報 2022 年 4 月・2022 年 5 月号

2003 年 11 月創刊 通巻第 215・216 号

発行日：2022 年 3 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