

生活応援ガイドブック

はばたき



練馬区光が丘保健相談所

NPO 法人練馬精神障害者家族会



はじめに

自分や家族の様子がいつもと違うと感じた時、もしかするとところの病気かもしれないと思った時、どうしたらよいか悩むことでしょう。他の誰かに相談することをためらうこともあるのではないのでしょうか。私たち家族も同じ体験をし、試行錯誤しながら、本人の療養を支援しています。

このガイドブックは、精神保健、医療、福祉 に関する耳慣れない制度やサービス内容などを、より広く、わかりやすくお伝えしたいと願い作成しました。

ご本人やご家族が、今そして将来に向けて悩むとき、このガイドブックを参考に、1人で悩まず誰かとつながり、相談が始まることを願います。それが回復への一歩になっていくのです。

ガイドブック作成にあたっては、NPO法人練馬精神障害者家族会と光が丘保健相談所が平成26年度練馬区協働事業提案制度を活用し、保健・医療・福祉の関係者と共に実行委員会形式で作成しました。

職種が違う委員の集まりなので、メッセージの伝え方に違いを感じる部分があるかもしれませんが、どうかご理解ください。

表紙の絵は、統合失調症のお母様をお世話された漫画家の中村ユキさんに依頼して描いていただきました。中村ユキさんもこのガイドブックの主旨に賛同してくださり、応援してくださっているお一人です。

「親も子も共に自立への道を歩んでほしい」

この表紙の絵に込められた思いと合わせて、このガイドブックが少しでもみなさまのお役に立つことを願ってやみません。

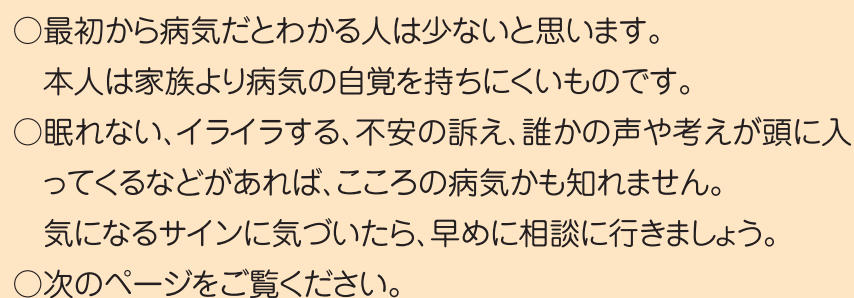


NPO法人 練馬精神障害者家族会
「はばたき」作成事務局 一同

もくじ

-2-

あれっ?何か様子が違う!と気づいたら



相談・受診へのサポート

相談

〇〇保健相談所



保健師が電話や面接、家庭訪問で
随時相談をお受けしています。

- ・医療機関に関すること
- ・受診に向けた相談
- ・こころとからだに関する相談
- ・「家族のつどい」案内など

うん



最近眠れていないで
しょつぷっ



こころの健康相談(無料)

精神科医師が保健相談所(P32)で本人や家族の相談に応じます。

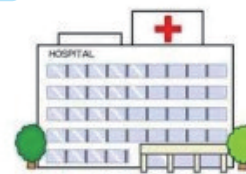
アウトリーチ(無料)

本人や家族の希望により、精神科医師と保健師が家庭訪問します。

※地域の保健相談所にご相談ください。個人情報を守られます。

受診

〇〇病院
〇〇クリニック



まずは本人が行きやすい医療機関へ

家族相談もできます



不安だわ



ママも一緒よ!

受診ひとくメモ

- 病気かも知れないという不安に対して、家族の応援は大きな力になります。受診に向けて家族でよく相談しましょう。
- 困ったときは保健師にご相談ください。
- 受診時、必ず伝えたいこと、尋ねたいことをあらかじめ書きとめて持参すると良いでしょう。
- 家族が本人の前で話しづらいことは、手紙に書いて、主治医に渡すこともできます。受付で相談しましょう。

精神科夜間休日救急診療

夜間や休日に急に具合が悪くなったとき、病院や診療所が休診で相談できる所がない場合に利用できます。

相談先：東京都保健医療情報センター(ひまわり)

☎ 5272-0303(24時間対応)

治療のこと、何でも聞こう!



A子さんの診察場面



主治医

まず本人のつらいことや解決したいこと、家族の希望などをよくうかがいます。身体の病気から不調がでる場合もあるため、身体の検査をおすすめすることもあります。



不安なことや心配なことについても話をきいてもらえるんですね。安心しました。



本人や家族の意向、検査結果などを総合して、治療方針を決めます。定期的な診察とお薬(薬物療法)で治療していきます。カウンセリング(精神療法)を併用することもあります。



お薬を飲むだけではなく先生と対話しながら、自分のことを見つめ直せると良いと思います。それと、今飲んでいるお薬についてですが、最近食欲がすごくて体重が3kgも増えました。
これは副作用でしょうか?
私は女性の医師の方が話しやすいのですが、希望しても良いのでしょうか?



体重のことは様子を見ながらお薬の変更を検討しましょう。

女性の医師もいますので、ご安心ください。
こんなことも話して良いのかとためらわず、身体の調子や気持ちのこと、家族のことなど話してくださいね。
治療の上で必要な情報になるのです。
特にお薬に関することは大事ですよ。



受験勉強をしなければとあせるのですが・・・。



勉強したい気持ちを応援します。受験をめざして、一緒に治療をがんばっていきましょう。主治医、心理士、作業療法士、看護師、保健相談所の地域担当保健師など様々な人達が、あなたのこれからを支援していきますよ。



先のことを思うと不安ですが、早く体調がよくなるように無理をせず、治療に専念したいと思います。勉強はしばらく休もうと思います。



治療の基本は通院ですが、さじ加減が難しいお薬の調整や静養・休養のために、入院が必要になることもあります。(P18)

地域生活支援センターにおいでよ!

誰かと話したい時や困った時、これからのことなどを気軽に相談できる場所が地域生活支援センターです。

練馬区には地域生活支援センターが4か所あり、様々な活動を行っています。気軽に出掛けてみてください。まだまだいろんなプログラムがありますよ!新たな出会いがあるかもしれません。



きらら (豊玉障害者地域生活支援センター)

豊玉北5-15-19豊玉すこやかセンター6階 ☎3557-9222
プログラム:SST(社会生活技能訓練)、卓球・いきいき体操、囲碁教室等

すてっぷ (光が丘障害者地域生活支援センター)

光が丘2-9-6光が丘区民センター内 ☎5997-7858
プログラム:ピアカウンセリング、福祉講座、映画等

ういんぐ (石神井障害者地域生活センター)

石神井町7-3-28石神井保健相談所内併設 ☎3997-2181
プログラム:パソコン教室、創作の日、就労支援プログラム等

さくら (大泉障害者地域生活センター)

東大泉5-35-2 大泉子ども家庭支援センター ☎3925-7371
プログラム:ピア・ピア相談、喫茶コーナー、料理、ステージ(社会生活力支援事業)等

しばらく治療に専念してきましたね。
いきなりアルバイトではなく、まずは近くの
地域生活支援センターで生活リズムを整
えながら、リハビリ的にウォーミングアップ
しましょう。

テレビの中で悪口も言われなくなったし、
調子も良いです。
アルバイトしてみようかなあ…。

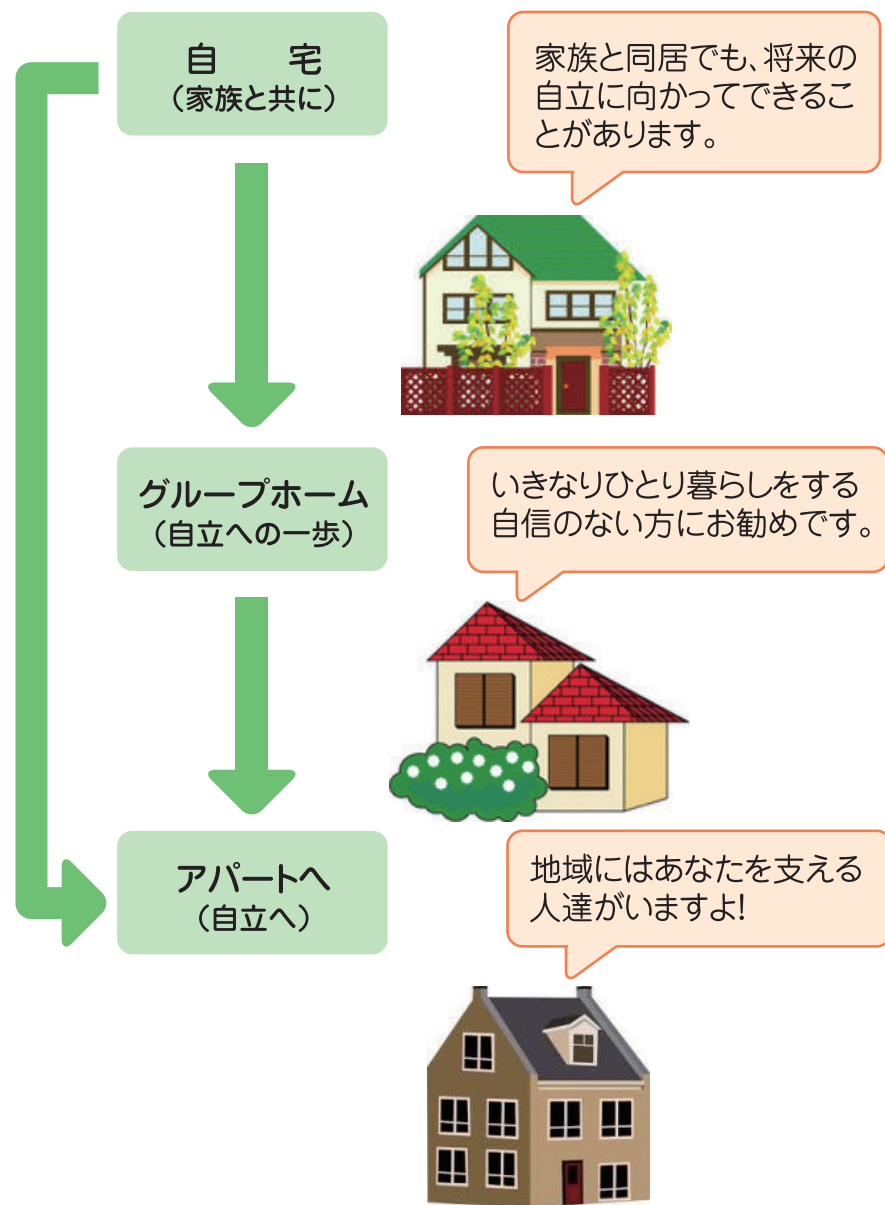
はい。(お友達が
できるのが良いなあ)



地域の担当保健師



治療を続けながら／私の暮らし方



暮らしのサポート

暮らしを支えるサービスについて、保健・医療・福祉の相談機関などで相談できますよ！

○訪問看護

薬や病状のこと、困っていることや誰かに聞いて欲しいことなど、幅広く話を聞いてくれます。

○デイケア

医療機関で実施しており、仲間と共に様々な活動を行うことで生活の向上と病状の安定を図ります。スポーツや手工芸、調理等のプログラムを通して、生活リズムを整えたり、対人関係の練習をすることができます。

○居宅介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが訪問し、調理・買い物・掃除・洗濯など家事援助を一緒に行い、住み慣れた家庭や地域での生活をお手伝いします。

○短期入所（ショートステイ）

P15をご参照ください。

働くことへのサポート

地域生活支援センター
に通って体力がついた
ので、ゴー!



就職はまだ無理だけ
ど、お小遣いくらいは
自分でかせぎたいな。

就労に向けたステップとして、いろいろなタイプの日中活動事業所(通称:作業所)があります。障害者総合支援法に基づき、就労移行支援、就労継続支援(A型=雇用型、B型=非雇用型)事業所等があります。

活動内容は清掃・喫茶店・パソコンの入力作業・パン屋さんなど作業所によって異なります。

利用に関しては、保健相談所へご相談ください。

作業所に通うA子さんのある一日

7:00 起床

朝食

8:30 就労移行支援の〇〇作業所へ出発

9:00 〇〇作業所にて活動(週3回)

12:00 今日の昼食は、皆で焼きそば作りと会食

16:00 帰宅

18:00 入浴

22:00 就寝

～A子さんの休日～

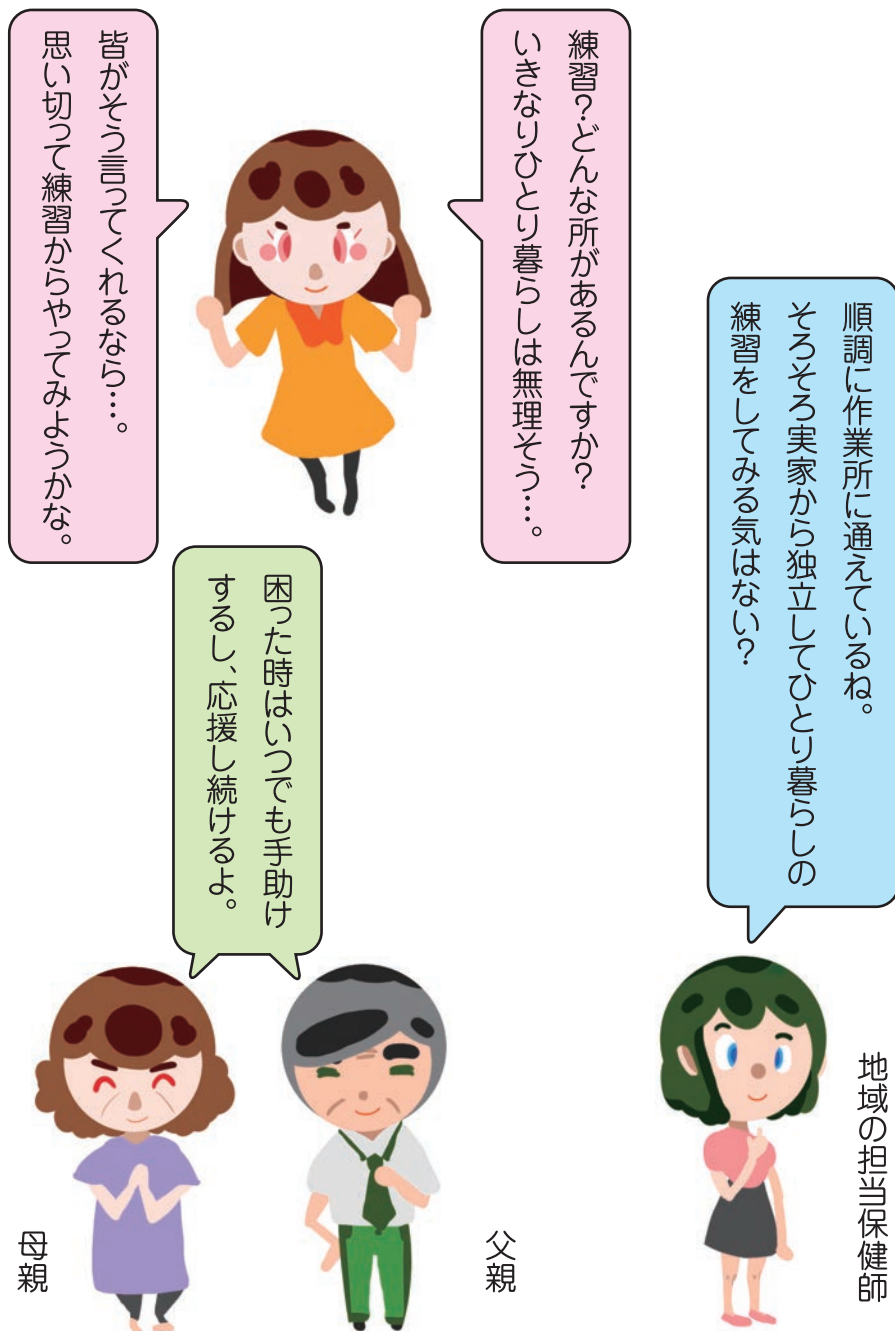
作業所が休みの日は、地域生活支援センターでおしゃべりしたい、困ったことはスタッフに相談しています。

A子さんの作業所体験記

今年はいよいよ障害者枠での就労を
目指します。
作業所のスタッフも就活の応援を
してくれますよ。

実際に見学してみて、雰囲気も良かった
ので、体験利用をしました。
その後通い始めて2年目。
同じ病気の仲間もでき、体調、生活も
安定してきました。





住まいのサポート

グループホーム

障害を持つ方が自立した地域生活を送れるように、少人数の利用者で生活する場所です。

長期間の入院治療や、ひとり暮らしの経験の少なさ、相談できる人が欲しいなど、さまざまな生活上の不安に、職員がお手伝いします。身の回りの事から日中の過ごし方など職員の援助を受けながら共同生活を送れます。



スタッフに相談しながら暮らしています！

ショートステイ

ひとり暮らしをしている方やご家族と同居中の方が、数日自宅を離れて休息をとりたい時に利用できるサービスです。家族の病気等で一時的に介護を受けられなくなる場合にも利用できます。

グループホーム内に併設されているところが多く、職員の支援を受けながら過ごすことができます。

保健・医療・福祉などの相談機関に、
ご相談ください。



働くことのご相談は

練馬区障害者就労促進協会(愛称:レインボーワーク)へ

区内外のいろいろな機関と連携して皆さんの「働く」を支援します。

レインボーワークの支援対象者

- ・練馬区内在住の障害をお持ちの方で、一般就労されている方
または一般就労を希望される方
- ・基本的な生活習慣、生活基盤が保たれている方
- ・必要な通院服薬を継続し、病状が安定し主治医と就労の相談が出来ていて助言が得られている方

レインボーワークの主な支援

就労支援

職業相談や職業評価を通して、適正な就労に結びつくよう支援します。

定着支援

職場訪問や面談により、仕事上の悩みの相談など、働き続けるための支援を行います。

お問い合わせは

練馬区障害者就労促進協会(愛称:レインボーワーク)

〒176-0012

東京都練馬区豊玉北6-15-14 共栄ビル402

☎ 3948-6501 FAX 3557-8176

e-mail:rainwork@agate.plala.or.jp

作業所のスタッフも
就労に向けてサポート
してくれます。



次のステップに向けて
頑張るほど自信になり、
応援者も増えました。
何より自分が変わったよ!

A子さんの就活体験記

好きな洋服関係の職場で働いています。
身体を動かすとお腹が空くし、
夜早く眠れるようになったので、
寝る前の薬も減りました。

レインボーワークに相談しながら、
就活に挑戦!
1回のチャレンジでは
決まらなかったけれど、
希望の職場に採用されました。

！〜っ！



入院が必要になった場合

入院は、静養・休養、お薬の調整を目的に行われる治療のひとつです。入院中の不安なことや困っていることは、いつでも病院スタッフに相談できますよ。

※本人の同意に基づく「任意入院」とその他「医療保護入院」「措置入院」等があります。詳しくは医療機関にお問い合わせください。

【入院生活のあれこれ】

睡眠や食生活が改善！

睡眠薬を調整してもらったので、良く眠れるようになりました。睡眠は大事ですね。
栄養バランスが取れた食事で、体重も戻りました。

リハビリテーションも早めに開始

先週から作業療法にも参加。初めて体験した陶芸は、充実した時間でした。おかげで気分もリフレッシュ！
病気のことや不安な気持ちを話せる仲間もいて、お互いに励まし合っています。

病状によって主治医の許可があれば外出もできるし、経過によっては外泊もできますよ。

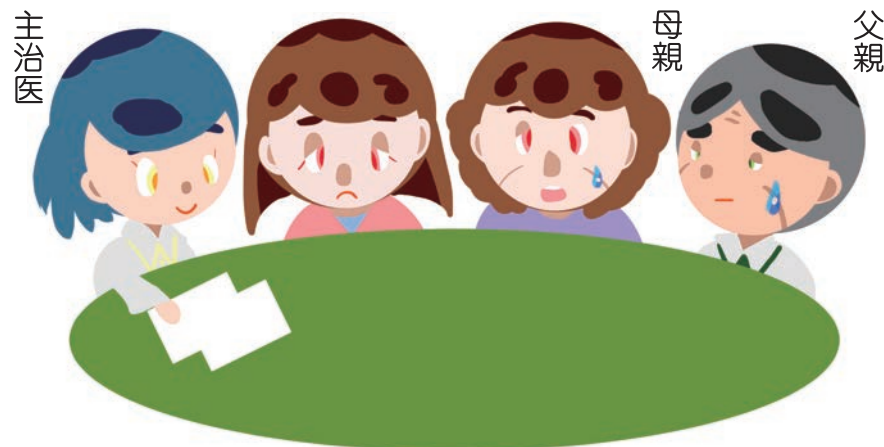
退院に向けて

今はまだ先のことを決めないで、体調や本人の気持ちに合わせて考えていきましよう。
体調を崩さないために、通院と服薬、休息をとることは大切ですよ。

入院前は私の悪口が聞こえてきて怖かったけど、今は少し落ち着きました。でもまだ外に出る自信はありません。

私は、退院してもゆっくりした方がよいのではないかと思います。
また具合が悪くなる方が不安です。

早く社会復帰させた方が良いでしょう？
ずっと家に居てもだらだら過ごさないか心配です。



退院に向けた地域の支援者との準備

本人や家族が安心して生活できるように、希望を聞きながら、退院後の必要なサポートなどを話し合います。

病院スタッフだけではなく、地域の関係者（保健師など）を交えてより良い方法を一緒に考えていきます。

この話し合いが、地域の支援者とつながるきっかけになりますよ。

【相談・サポート】

退院場所、服薬管理、食事、通院方法、必要な手続き、外出・外泊の体験 等

※「退院促進支援事業」を含みます。

先生からは、退院後に仕事や勉強はあせらないで、とわれています。退院して間もない人が行けるところがありますか？

主治医

ソーシャルワーカー



落ち着いたら、地域生活支援センター（P9）へ一緒に見学に行ってみませんか。

地域の担当保健師

【退院後の生活への思い】（現在入院中の患者さん達の声より）

ヘルパーさん、保健師さん、福祉の人、皆に相談に乗って欲しい。

ひとりでいるのは心配。一緒に誰かにいてほしい。

お金のことが心配です。

退院して自分のベッドで、ゆっくり寝るのが楽しみ。



【退院後の生活を支える人】

地域生活サポーターと、病院へ出向いて地域での生活の案内や工夫を伝えています。一緒に入院中から考えていきましょう。



地域生活支援センター/スタッフ

地域生活サポーター（ピアサポーター）

地域で暮らす当事者が、地域生活を知ってもらうために、入院している仲間たちに向けて自分の体験を話します。具体的なアドバイスももらえますよ。

※地域生活支援センターきらら、ういんぐのみ実施

入院は休養・治療とともに、回復・社会復帰への入口でもあります。



ピアサポーター

知っておきたい制度

【生活費に困ったとき】

生活保護

病気やけがで働けない、働いても収入が少ないなど暮らしに困った場合に、最低限度の生活を保障するための制度です。

お問合せ窓口は総合福祉事務所（P32）です。

【働けない間のサポート】

傷病手当金

病気で働くことができず、給料が支払われなくなってしまった時に手当金が出る場合があります。

手続きなどはお勤め先にご確認ください。

障害年金

病気やけがによって一定程度の障害の状態になった方に対して支給される年金です。主治医や通院先の医療機関、社会保険労務士にご相談下さい。地域生活支援センターで無料年金相談会を開催することがあります。日程などお問い合わせください。

【お得な割引を受けるには】

精神障害者保健福祉手帳

この手帳を持っていることにより、様々な支援が受けられます（税金の優遇措置、都営交通乗車証発行など）。

お問い合わせ窓口は保健相談所です。

【精神疾患で通院することになったら】

自立支援医療（精神通院医療）

精神科の通院にかかる医療費（診察、薬、デイケア、訪問看護など）の自己負担が原則1割負担になる制度です。

詳しくは通院している医療機関の窓口にご相談ください。

【精神疾患で入院することになったら】

- ・入院時の窓口負担を軽減する制度
- ・18歳未満の入院医療費の助成制度
- ・入院中の食事代を減額する制度

詳しくは入院する医療機関や加入の医療保険者にご相談ください。

【日常生活のサポート】

地域福祉権利擁護事業（日常生活自立支援事業）

福祉サービスの利用援助を基本に、日常生活に必要な預金の出し入れや公共料金の支払いなどの支援を有料で行います。

財産保全・手続き代行サービス

身体障害や病気などのために財産の保管、預金の払い戻しや各種手続きを行うことが困難な方を対象に、有料で手続き代行や財産の保管を行います。

窓口 権利擁護センター（ほっとサポートねりま）
練馬区役所東庁舎3階
☎ 5912-4022 FAX 3994-1224

ご本人Q&A

Q1 現在両親と都営住宅に住んでいます。将来親が亡くなったあと、住宅を出て行かないといけませんか？

A1 ①子が60歳以上、②子が障害者手帳1～3級を持っている
① ②の場合、住宅の使用継承が認められる場合があります。
問い合わせ先：東京都住宅供給公社 お客さまセンター
☎ 0570-03-0071（条例に伴って変更する場合があります）

Q2 調子が悪いとゴミを収集場所に運べない日があり、困っています。何か良い方法はないですか？

A2 区の清掃事務所では障害がある方のみの世帯を対象に、「戸別訪問収集」を行っています。ご相談下さい。
〒176・179の方は 練馬清掃事務所
☎ 3992-7141 FAX 3948-7400
〒177・178の方は 石神井清掃事務所
☎ 3928-1353 FAX 3928-1215

Q3 震災に備えた生活用品やお薬の準備など知りたいです。

A3 練馬区作成「災害にそなえて」という精神障害の方に向けた冊子があります。最寄の保健相談所にお問い合わせください。

Q4 障害者向けのサービスを利用していますが、納得いかないことがあります。困っています。

A4 区やサービス事業者が行う保健福祉サービスの利用やその申し込みに際して、苦情や不満がある場合に相談したり、申し立てを行うことができます（医療に関する事項は除きます）
窓口：保健福祉サービス苦情調整委員事務局
☎ 3993-1344 電子メールchousei@smile.ocn.ne.jp

ご家族Q&A

Q1 近所に生活のことで、気軽に相談できる人はいますか？

A1 お住まいの地域それぞれに民生児童委員がいます。
地域に住む住民として、同じ立場から生活や福祉全般の相談、支援を行います。紹介してほしい場合は総合福祉事務所にご相談ください。

Q2 薬の飲み忘れが多く、親が指摘すると怒るので困っています。

A2 精神科訪問看護を利用してみてもいいかもしれません。
医療保険で医師の指示のもと、定期的に訪問して、本人の服薬をはじめ、治療の継続を支援してくれます。まずは主治医にご相談ください。地域の担当保健師も相談に乗ります。

Q3 本人の精神状態が悪くなり、主治医から入院を勧められています。本人が病院に行けない状態の時どうすれば良いでしょうか？

A3 主治医やソーシャルワーカー、保健相談所の地域担当保健師に、ご家族が相談してみてもいいかもしれません。
家族だけで入院させることが難しい場合や、本人の健康維持や安全を図る必要に迫られる場合であれば、民間の移送手段を使うこともできます。
移送会社の情報 ～公益財団法人東京防災救急協会～
<http://www.tokyo-bousai.or.jp/call-center.html>
自傷、他害を起こす心配のある場合は、最寄りの交番、警察署に相談することもできます。

Q4 本人が借りるアパートの保証人が見つからず困っています。

A4 民間の保証人協会が、保証人になってくれる方法があります。アパート物件の担当不動産会社にご相談ください。

光が丘・北町 地域のお役立ち情報

体を動かしてリフレッシュ!!

- 「光が丘体育館」光が丘4-1-4 ☎ 5383-6611
- 「平和台体育館」平和台2-12-5 ☎ 5920-3411
トレーニング室や温水プール、屋内ランニングコースなどの施設が利用できます。
利用者：医師から運動を止められていない方
料 金：利用内容によって違います。精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、半額になります。
温水プールは毎週金曜日、16時半～19時まで無料
(事前に登録が必要です)
- 「旭町南地区区民館」高松5-23-15 ☎ 3904-5191
トレーナーと相談して、トレーニングすることができます。
エアロバイク、ウォーキングマシン、温水プールなどがあります。
利用者：15歳以上の区民
料 金：100円／時間
精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は半額になります。



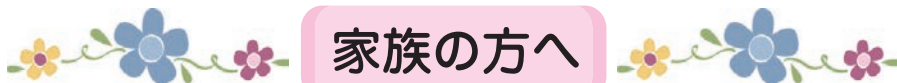
精神障害者保健福祉手帳についてはP22へ

ちょっとお得!!

- 「あかねっこ弁当(就労継続支援A型事業所)」
春日町3-13-1 ☎ 5848-6139
・ランチの宅配弁当550円
栄養士が考えたお弁当! (お得な回数券あり)
- 「レストランわれもこう」
春日町1-18-36 ☎ 5848-2481
・モーニングセット290円(9時～11時)
・日替わり御膳500円
(お食事と一緒にドリンクバー100円)
- 「カフェレストランわれもこう光が丘公園店」
光が丘4-1-4(光が丘体育館内) ☎ 6904-0990
・ランチタイム(11時～14時)コーヒーお代わり自由
・雨の日は終日コーヒーお代わり自由100円

※金額は平成26年7月現在





家族の方へ

精神障害を持つ方にとって、家族から病気への理解やサポートを受けることは、病状の安定や回復する力を助けます。

相談先を活用しながら、病気の本人と家族それぞれの人生を大切に、将来に向けて一歩ずつ進んでいきましょう。



○家族のつどい

定期的に精神障害を持つ方の家族が集い、お互いの悩みを分かち合い、気持ちを語り合っています。病気や社会資源・制度などについて学ぶ機会もあります。 実施場所：各保健相談所

○家族教室

病気についての正しい知識や接し方などを学ぶことが出来ます。

実施場所：各医療機関

○NPO法人練馬精神障害者家族会 (P33をご覧ください)

家族交流会や家族会員による相談などを行っています。

○ほっと/HOT (家族のための相談・交流ひろば)

活動日：毎月第2日曜日 午後1：30～4：00

実施場所：関町ボランティア・地域福祉推進コーナー会議室

☎ 5903-8381 (電話は木曜日のみ)

ホームページ検索→「さくらんぼ」(さくらんぼ)

こんなときは、ご相談ください

○夜間相談したいとき

こころの悩みや精神的な問題で困った時の電話での相談です。よく眠れない、やる気がでない、死にたくなるなど、つらい時は気軽にご利用ください。専門の相談員が対応します。

東京都夜間こころの電話相談 (都内にお住まい・お勤めの方対象)

☎ 5155-5028

開設時間：毎日 午後5時～午後10時まで
(受付は午後9時30分)



社会福祉法人 東京いのちの電話

☎ 3264-4343

インターネット相談：www.inochinodenwa-net.jp

開設時間：毎日 24時間

○障害のある方への虐待を見つけたとき

障害者虐待防止法が平成24年10月1日に施行されました。この法律は、障害者の尊厳を守り、自立や社会参加の妨げとならないよう、虐待の禁止や、その予防と早期発見の取り組みを定めたものです。

練馬区障害者虐待防止センター(障害者施策推進課内)

<虐待通報専用ダイヤル> ☎ 5984-1334

FAX 5984-4721

通報・届出は、24時間受け付けています。

ひとり暮らしの知恵と工夫

【薬の飲み忘れを防ぐ】

お薬カレンダーが便利。
100円ショップで売っています。



【大事な書類】

多段ボックス等に収納しておくと、いざという時見つけやすいです。



【金銭管理】

1か月分のレシートを封筒に入れておくと、月々の生活費を見積もれます。



【割引】

精神保健福祉手帳で携帯電話の基本使用料や通話料が割引になる場合がありますよ。

【カーテン】

厚手のものがおすすめです。遮音、遮光、断熱、隙間風予防になります。



【いざという時のために】

乾電池や電球の予備を用意しておくと安心ですよ。

※ 地域生活支援センターのメンバー作成「一人暮らしの知恵と工夫」から引用・参考

いつかさんのページ



イラストレーター いつか

練馬区在住。精神障がい者等級2級。
不登校やいじめを受けた経験もある。
幅広い絵柄で作品を手掛ける。
イラストを使ってあまり知られていない精神病の事を広めることを目標にしている。
いつか氏HP アート工房もふもふ亭
<http://mofumofutei.jimdo.com/>

はじめまして、またはこんにちは。いつかと申す者です。今回この冊子の挿絵の大部分を担当させていただいております。

このお仕事をいただいたのにはご縁がありまして、私が保健師さんに相談事があったので自宅に来てもらったのです。というのも私は精神障がい者です。病名は統合失調症とパニック障がいです。そして私がイラストで仕事をしていると知った保健師さんにお仕事の話をお願いしたわけです。

この冊子を手にとった皆さん、一人一人に人生が存在します。患っておられる方もいることでしょう。またはその配偶者でいらっしゃるでしょう。私は思うのです。「自分でできる範囲の事をすればいい」と。健康な方と競う必要は無いし、比べることもまた無意味なことなのです。

私にできるのはイラストを描いて人を楽しませること、笑顔にすること、皆さんにも何かできることがあるはずですよ。ですので人生をそう悲観しないでください。精神病は今や身近なものになりつつあります。ですが患ったとしても時が解決してくれるでしょう。私は患うことで多くを学びました。患ってよかったとは言いませんが、これが私の人生ならばそれを受け入れるだけです。それでは最後にエールを送りたいと思います。「一歩ずつ歩いていきましょう。それが希望に満ちた道であることを願います」。

保健相談所

- 豊玉保健相談所…豊玉北5-15-19 ☎ 3992-1188
- 北保健相談所…北町8-2-11 ☎ 3931-1347
- 光が丘保健相談所…光が丘2-9-6 1階 ☎ 5997-7722
- 石神井保健相談所…石神井町7-3-28 ☎ 3996-0634
- 大泉保健相談所…大泉学園町5-8-8 ☎ 3921-0217
- 関保健相談所…関町東1-27-4 ☎ 3929-5381

*あなたのお住まいの担当保健師が、
ご相談をお受けします。秘密厳守!

総合福祉事務所

- 練馬総合福祉事務所…豊玉北6-12-1 練馬区役所内 ☎ 5984-4742
- 光が丘総合福祉事務所…光が丘2-9-6 2階 ☎ 5997-7714
- 石神井総合福祉事務所…石神井町3-30-26 石神井庁舎内 ☎ 5393-2802
- 大泉総合福祉事務所…東大泉1-29-1 ゆめりあ1内 ☎ 5905-5263

<NPO法人練馬精神障害者家族会のお知らせ>

活動内容

- ・隔月に会報誌発行(会員、病院、保健相談所、未加入者などに配布)
- ・家族交流会(初めてのの方は事前にご連絡下さい)
- ・外部講師を招いて講演会開催等
- ・家族会員による相談 など

*家族がどこかに、また誰かにつながることは将来本人を支えてくれる財産になるでしょう。ご家族も安心できますよ。

TEL・FAX: 3994-3382 気軽にご連絡下さい!

ホームページ: <http://www.nerima-kazokukai.net/>

生活応援ガイドブックはばたき

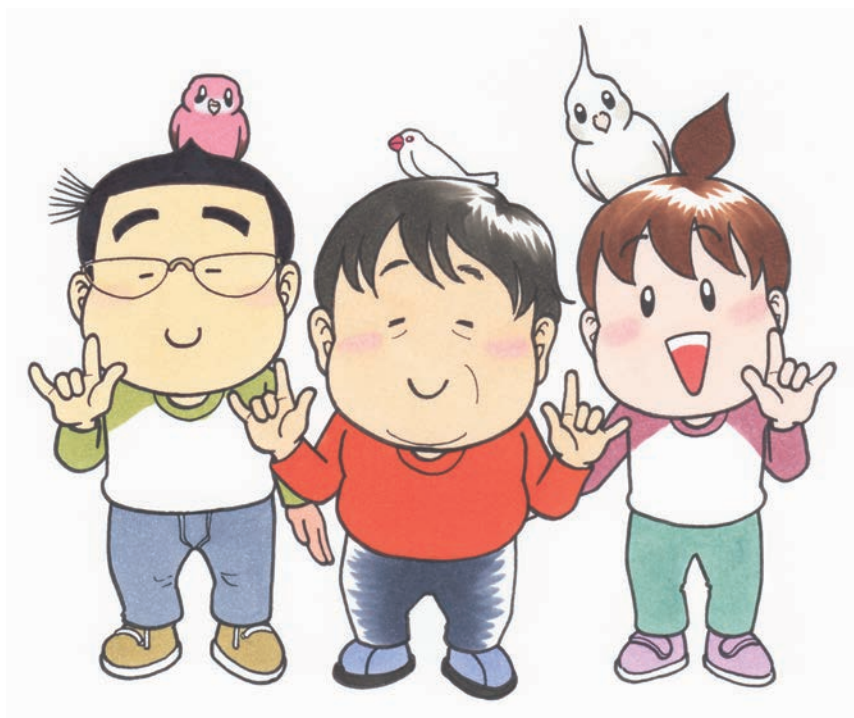
平成26年 9月 20日発行

イラスト: 表紙 中村ユキ(漫画家)

挿絵 いつか(イラストレーター)

作成事務局(五十音順・敬称略):

大泉病院	田辺安之
大泉保健相談所	菊地真由美
北大泉訪問看護ステーション	川島美由紀
石神井保健相談所	徳永ゆかり
豊玉障害者地域生活支援センターきらら	岩田敏洋
ねくすと西大泉	和賀末青・安藤鋭一
練馬精神障害者家族会	工藤忠夫(故人)
光が丘保健相談所	酒井英子・中地公代・木下綾音
やまびこ第二作業所	斎藤恵久子・池田潤
陽和病院	池田早紀
ワークショップ・ブルーベリー	橋本正洋
監 修: 陽和病院精神科医師	牛尾 敬
印 刷: アビーム	



練馬区協働事業提案制度（平成 26 年実施事業）