

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)

2021年2・3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

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。

新年のご挨拶

特定非営利活動法人 練馬精神保健福祉会
(略称：NPO 法人 練馬すすしろ会)
理事長 松沢 勝

皆様 明けましてお目出度うございます。2020年は「すべてはこのコロナだった」という感じです。最初はダイヤモンド・プリンセス号から始まり、感染は世界中に広がりました。そして社会を変えていくことになりました。これまでのやり方ができなくなってしまいました。従来のやり方が終わって、そして新たな手法が始まりました。

練馬区の来年度 (令和3年度) への要望事項を区議会各派に提出させていただきましたが、コロナウィルス感染症対策については、次のようにお願いしました。

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年以來、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。

以上のような問題を、関係する皆様のご理解とご協力を頂きながら、前広に取り組んでいきたいと考えます。

—NPO 法人練馬すずしろ勉強会—

訪問支援（アウトリーチ）事業等の取組について

日時：2020年8月21日（金）13:30～15:30
場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3階ホール東
講師：①練馬区健康部 関保健相談所長 北原 豊氏、地域精神保健相談員（以下、相談員）の方々（望月氏、大崎氏、上野氏）
② 練馬区健康部保健予防課 石田係長

1. 訪問支援（アウトリーチ）事業

(1) 事業の内容

① 訪問支援とは、未治療または治療中断した精神疾患を持つ区民を対象に、多職種チーム（保健師、相談員、医師）が連携し、医療や障害福祉サービスに繋がられる様にする事である。

◎ 医療機関との連携について：家族からの「連携が取れていない、別々に動いているようだ」という声に、「チーム医療のシステムは始まったばかり。医師の判断が重要なので医療機関を取り込むことが大切で、これからの課題」との話があった。

② 2015年度から保健師に加えて相談員（精神保健福祉士）2人を配置し、2018年度4人に、そして現在6保健所に8人（豊玉、石神井は2人）に増員している。相談員は約10万人に1人の割合で配置され、豊玉と石神井保健相談所は人口が約20万人なので2人である。

③ 当初、非常勤1年という条件だったが、現在は会計年度任用職員として5年までの任用が可能となった。

・地域精神保健相談員の訪問支援実績

2015年度： 相談員2人 支援実施人数75人
訪問件数・在宅129件

2018年度： 相談員4人 支援実施人数214人
訪問件数・在宅544件、在宅＋不在660件

2019年度： 相談員4人 支援実施人数191人
訪問件数・在宅492件 ・在宅＋不在588件

◎ 2015年度→2019年度は、実施人数は2.5倍

訪問件数は3.8倍であった。

◎ 2018年度→2019年度の数値減少は、コロナ感染の影響と豊玉保健相談所での一時欠員が原因と考えられる。

(2) 訪問支援の主な課題

- ① 高齢の関係部署との連携事例が増えている。子が40、50代で親が70、80代の場合は包括支援センターとの連携必要。
- ② ひきこもりの人への対応が求められている。
- ③ 訪問を繰り返しても会えないことがある。
- ④ 明らかな精神疾患とは認められない事例がある。
- ⑤ 新型コロナウイルス感染症の流行により、訪問支援が円滑に進まない状況が続いている。

◎ 保健相談所の通常業務（母子や老人対象）に支障が出ているので、訪問支援の保健師が保健相談所へ応援に入っている。

(3) ひきこもりに関する訪問支援

- ① 2019年5月に練馬区内で起きた事件を契機に、ひきこもり問題への関心が高まる。
- ② ひきこもりに関する訪問支援実績：2018年度訪問支援数63人（男性39人、女性24人）
本人の年代別内訳：10代1人、20～30代12人、40～50代45人、60代以上5人
- ③ 成果ありの数：47人（75%）
 - ・状況把握ができた
 - ・継続的な相談関係ができた
 - ・医療機関との連携ができた
 - ・関係機関との連携ができた
 - ・通院につながったなど

2. その他の取組

(1) 長期入院者の状況調査

- ・練馬区民の1年以上の長期入院患者数は546人（2018年6月30日現在）で、そのうち、練馬区内の精神科病院に入院している患者数は135人。
- ・練馬区内の精神科のある3病院：陽和病院、大泉病院、慈雲堂病院での調査。
- ・性別、年代、精神病名、入院形態、入院継続理由、服薬状況、隊員についての病院の判断・本人の意思・

家族の意向等の調査内容。

- ・本年度末までに結果をまとめ、長期入院患者の地域移行支援策を検討する。

(2) 措置入院等の退院後支援

- ・国と都のガイドラインを踏まえ、区の要項を作成（2020年4月）。
- ・措置入院者等のうち、患者本人の同意があり、かつ区長が必要と認めた人。
- ・支援期間は原則6ヵ月、延長した場合は最長12ヵ月。
- ・支援計画の主な内容：退院後の生活への本人希望、家族・支援者の意見、医療・福祉サービスの基本情報、退院後に必要な医療等の支援、病状が悪化した場合の対処方針など。

- ◎ 練馬区以外の病院に入院している練馬区民は、「病院からの連絡があり支援計画に本人の同意があれば支援可能」とのこと。
- ◎ 本人の病識がなく本人の同意が取れない場合は「保健師と顔見知りになって時間をかけて信頼関係を築き支援したい」。
- ◎ 居住場所に関しては「退院後支援計画には入っていない」が、入院中の計画作成に関わる。

※参考として地域精神保健医療福祉資源分析データベース（ReMHRAD リムラッド）の紹介があった。地域の福祉医療サービスの検索に活用できる。

(3) 居場所に関する情報発信

精神障害者の社会参加と地域理解を促進するため、地域の居場所に関する情報を発信し、講演会、作業所見学会を地域住民・団体向けに開催するなどを行う。コロナ禍なので来年度に実施する予定。

3. 精神障害者への災害時の対応について

- ・災害時の支援には対象者の名簿が必要である。今後1年くらいかけて名簿を作成する予定である。
- ・現在、精神障害者保健福祉手帳1～3級の人7000人くらいだが、名簿登録者数は500名強にとどまっている。
- ・定期的訪問など日頃から関係作りをしておく必要がある。
- ・本人の同意がないと災害時に対応に困る。同意は本人によるか家族によるか、同意に関して意見を聞きたい。（依田）

—キャンセルのお知らせ—

2021年2月14日（日）14時から、きららで開催予定の「誰でも参加できるSST」（村本好孝氏）は中止になりました。

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

～一歩前にすすむチカラ～

練馬すずしろ会のみなさま、あけましておめでとうございます。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。

2021年は「丑」年です。「丑」の字には、結ぶ・絡むという意味があり、植物が循環する十二支の2番目であることから、昨年まいた種が芽を出す年でもあるそうです。

去年は新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、きららで計画していた行事やプログラムが縮小・中止にならざるおえない状況となりました。その中でも、できることをみつめていこう、一歩でも前にすすもうと当事者ミーティングで話し合いを重ねました。

クリスマス会は、密にならないで多くのメンバーが安心して参加できる方法として、メッセージを寄せ合うクリスマスウィーク、1日中「クリスマスデー」を企画し、募集したクイズの解答を考え楽しみ、ツリーを鑑賞しながら静かに語り1日を通して35名が参加しました。メンバーの優しい心と前向きな気持ちが表れたあたたかいクリスマスとなりました。

令和3年の干支にちなみ、きららは希望的・前向きに「新しい芽を育み」「人との縁を大切に」牛のように一歩一歩地を踏みしめ歩んでいきたいと思ひます。本年もよろしくお祈ひします。



—新宿フレンズ主催講演会—

「双極性障害の症状と治療」

日時：2021年2月13日（土）14：00～16：00

場所：新宿区立障害者福祉会館

大江戸線「若松河田」下車5分

講師：大泉病院社会医療部長 精神科医

山澤 涼子氏

参加費：900円

「精神疾患を持つ人が出くわす

～法律的トラブルのあれこれと解決～

日時：2020年11月20日（金）

講師：中野すずらん法律事務所 弁護士 鳥飼 康二氏

障害者をめぐる裁判の事例を使って問題点を解説する。

【日常生活のトラブルの事例】

【事例】 Aさんは精神障害手帳を持っている。調子が良いのでスポーツクラブに入会したいと訪ねた所、「入会資格に「精神障害の無い方」という項目があり、福祉手帳を持っていると伝えたら、入会を断られてしまった。

【解説】 障害者差別解消法第8条には、1.「事業者は、その事業を行うに当たり、障害を理由として障害者でない者と不当な差別的取り扱いをすることにより、障害者の権利利益を侵害してはならない。」

2.「事業者は、その事業を行うに当たり、障害者から現に社会的障壁の除去を必要としている旨の意思の表明があった場合において、その実施に伴う負担が加重でないときは、障害者の権利利益を侵害することにならないよう、当該障害者の性別、年齢及び障害の状態に応じて、社会的障壁の除去の実施について必要かつ合理的な配慮をするようつとめなければならない。」とある。法律では、「～努めなければならない。」とあるが、都条例ではより強く「～しなければならない。」となっている。

さて、上記のような事例で、差別的取り扱いをしたスポーツクラブに対して、どのような法的責任を追究することができるだろうか？

この場合、法的には罰則規定は無いので、民事訴訟による損害賠償請求となる。

【家族の責任】

【事例】 認知症のBさんは、通常自宅で同居する妻及び近くにいる長男の妻に介護されていた。一人で外出ができたので、妻が寝ている間に外出し、駅のホームから排尿の為フェンス扉を開け、線路に出て列車にひかれて死亡した。

この件で、JR東海は、列車遅延の損害賠償として、妻及び長男に対して損害賠償を請求し、名古屋地裁はこの件に対し720万の損害賠償を妻及び長男に命じた。妻と長男は不服として控訴した。これを受けた名古屋高裁は妻に責任はあるが、施設管理者の責任もあるとして、半額の360万の損害賠償を命じた。妻は、更にこれを不服として最高裁に上告した。最高裁は、妻は85歳で自身が要介護1であり、長男は仕事をしており週末に両親を訪ねるだけで、二人とも監督義務者やそれに準ずる者ではないので賠償責任を負わな

いという判決を下した。

【解説】 この事例は認知症家族の実態に沿った妥当な判決と思われる。しかし、事例によっては、監督義務者として認定された場合、認知症家族の責任が追及されることはありうる。このような場合損害賠償保険の必要性が増してくる。精神障害者の場合も似たような事例が起きかねない。

【職場のトラブル～発達障碍の事例～】

発達障碍とは、概ね次の3つに分類される。

- (1) 注意欠陥多動症(ADHD)：注意力散漫で集中できない、落ち着きがない、思い付きで行動する、忘れ物が多い、物を無くす、整理整頓が苦手等
- (2) 自閉症スペクトラム症・アスペルガー症候群(ASD)：自分の言いたいことを一方的に話す、規則やルールにこだわる、興味関心の幅が狭く偏りがある、相手との適切な距離感が分からない、たとえ話や曖昧な表現が理解できない等
- (3) 限局性学習障碍(SLD)：文字を読むことが苦手、文字を書くことが苦手(鏡文字になる等)計算が苦手(繰り上げが分からない等)など

障害者に対する職場における合理的配慮とは、障害者雇用促進法36条の2では、「障害者からの申し出により当該障害者の障害の特性に配慮した必要な措置を講じなければならない。ただし、事業主に対して過重な負担を及ぼすこととなる時は、この限りではない。」

同36条の3では「障害の特性に配慮した職務の円滑な遂行に必要な施設の整備、援助を行う者の配置その他の必要な措置を講じなければならない。ただし、事業主に対して過重な負担を及ぼすこととなるときは、この限りではない。」と規定されている。実際のトラブル場面では、「合理的配慮」と「過重な負担」のバランス調整が問題となる。この裁判例はまだ少ないので、厚労省の合理的配慮指針や合理的配慮指針事例集第三版を参照したらよい。

発達障碍者は、外見から見て分かりにくく、本人は注意力散漫か注意力偏在し、言葉の裏を読むのが苦手なため、ハラスメント、名誉棄損などコミュニケーションに起因するトラブルを起こしやすい。また、金銭管理が苦手であるとか相手の言葉をうのみにする傾向があるため、借金問題、消費者被害にあいやすい。

【事例】 Cさんは、大学准教授として採用された後、ASDであることを大学側に告げた。

Cさんは、大学の生協職員からその資格を疑われたことに激怒して、その職員を土下座させた。また、駐輪禁止スペースに駐輪した学生に注意したら、口論となって110番通報をした。

そして、学生が謝罪しなかったことから刑事告訴した。また、精神科の受診中にナイフでリストカットしたら、駆け付けた警察官によって銃刀法違反で現行犯逮捕された。このようなことから、大学側はCさんを教員にふさわしくないとして解雇した。Cさんは大学を相手取って地位確認（解雇無効）の裁判を起こした。

【解説】 一般論として、解雇が無効になる場合は、労働契約法第16条「解雇は、客観的に合理的な理由を欠き、社会通念上相当であると認められない場合は、その権利を乱用したものと見て、無効」となり、さらに合理的配慮を適用した場合は、解雇の条件はより厳しいものとなる。裁判所は、発達障害者の特性により厳格にルールを守るという傾向があるので、土下座や刑事告訴については、大学側はこれを改善する機会を与えていない。また、リストカットについては、ASDの二次障害としての「うつ状態」になったことによって起因するものであり、Cさんに不利益を課するものではない。さらに、ASDであるCさんに対し大学側が主治医に問い合わせるなり、適切な対応をした形跡すらないのであるからこのような大学側による解雇は無効であると判決を下した。

【お金のトラブル】

【事例・消費者被害】 Dさんは、「アンケートに協力してもらえますか」と言われ、「肌荒れに悩んでいる」と答えたところ、肌荒れに良いと言われ「美顔酵素」を24万円で購入する契約書にサインした。

【解説】 特に理由がなくとも契約を解除できる「クーリングオフ」という制度がある。特定商取引法(特商法)によるクーリングオフは、①訪問販売 ②電話勧誘販売 ③連鎖販売(マルチ商法) ④特定継続的役務提供(エステ、英会話等) ⑤業務提供誘引販売取引(資格商法；講習を受

けて資格を取ったら業務紹介する等) ⑥訪問購入(貴金属等を安く買いたたく、羽毛布団販売等) このうち①②④⑥は説明文を受け取ってから8日以内、③⑤は20日以内に行えば契約を解除できる。

その他社会経験の不足に付け込んで、進学・就職・結婚への不安等不安をあおって契約させた場合、靈感商法、勝手に契約を進めて「今更戻れない」と言って契約させた場合や「契約をしないなら損失を払え」といったような場合は取消権がある。

【浪費・依存症】

【事例】 Eさんは、パソコンが出ると新製品パソコンや、ブランド物の洋服やカバンが出るとすぐにクレジットカードで買ってしまふ。さらにパチスロに凝り、お金がなくなると親や友人からさらには消費者金融にも手を出して、借金が500万円になってしまった。

【解説】 発達障害と浪費・依存症には関係がある。ADHDの人は、新しい物好きで、新商品に飛びつく傾向があるという指摘がある。ASDの人は、勧められるままに買うという傾向があるという指摘がある。また、ギャンブル依存症とADHDは密接にかかわっているという指摘もある。ゲーム依存症は、WHOによりアルコール依存症と同じように精神疾患として認定されている。

さて、借金の整理方法であるが、①任意整理；弁護士が介入して、計画的に返済できるよう業者と交渉する ②自己破産；破産することで返済しない ③個人再生；返済金額を減額して返済する。ここで、自己破産の注意点としては、知人や家族への借金だけを返すという事はできない。浪費やギャンブルで借金した場合は、裁判所は「免責許可」を出さない。但し、発達障害の特性から浪費や依存症になった場合は、「裁量免責」を出す場合がある。

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。

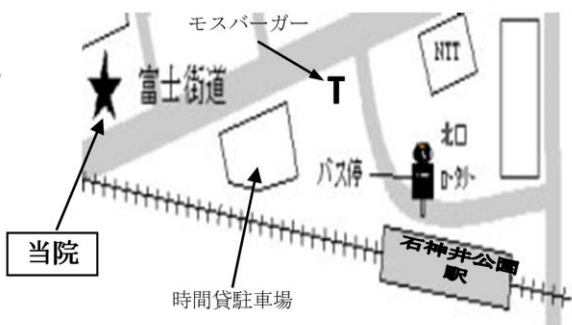
TEL:03-3997-3070

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



◆ 1回破産すると7年間は破産できないし、クレジットカードやカードローンが当面の間使えなくなる。破産者名簿は官報に載るので氏名が分かり、そこへヤミ金が金を貸し出したりして泥沼に陥ってしまう事になることがある。

◆ 【精神医療の裁判例】

◆ 入院段階の紛争：2008年度のデータだが、措置入院；指定医二人の診断で入院、本人・保護者の同意不要 1530件
医療保護入院；本人の同意不要、保護者の同意必要、指定医一人の判断 130,000件
任意入院；本人の同意必要 147,000件 であった。

◆ 1930年から2015年までで措置入院が違法と提訴された6件の裁判で、措置入院が違法とされたものは1件もない。これは、医師二人が判断したことを裁判所が尊重した結果である。

◆ 身体拘束：身体拘束は、2003年では5,000件ぐらいであったものが、2018年では約10,000件ある。1回あたりの身体拘束の時間は、アメリカ4時間、ドイツ10時間、スイス49時間に対し日本は96時間でかなり長く拘束をしていて批判を浴びている。2003年～2012年の間の身体拘束の6件の裁判のうち、違法とされたものは1件である。これは、隔離室に入れるのはやむを得ないが、拘束までする必要は無かったという判断で、そのことに対する慰謝料は30万円であった。

◆ 自死予防：入院中に患者が自死した場合医療機関の責任はどうか

◆ 今までの経過により病院が予見できたかどうか。仮に予見できたとして、それを回避するためにどのような義務を果たしたか。例えば、保護的処遇を選択するとか、保護的観察を強めるとかという処置をしたかどうか。2004年から2013年まで22件の裁判のうち、病院側が「違法」とされたのは5件であった。(文責 HK生)

《鳥飼弁護士の学習会に参加して》

学習会は、満席になるほど盛況でした(消毒や詰めたら3人が座れる席を2人にするなど、当然ながら感染防止対策を行っていましたが)。

弁護士の鳥飼先生は、自己紹介の後、クイズを交えながら話を進めていき(裁判例をいくつか挙げ、この判決はどうなったか?みたいな)、中には笑いが混じることもあり、皆さんも飽きることなく話についていったのではないかと思います。

行政書士の私からすると、「訴訟」「裁判」「勝ち負け」の観点から話されていたので、やはり弁護士さんらしいな、と感じました。

行政書士の場合、立場上、裁判には手を出せませんし、勝ち負けというよりも、「両者の合意があってこそその文書作成や手続き進行」という側面が強いものですから。(RS)

「マインドフルネス」とは—

『自分とみんなと“つながる”マインドフルネス』

日時：2020年10月29日(木) 14:00～16:00

場所：石神井保健相談所2階 30名

講師：慈雲堂病院 精神科医 田中智里氏

慶応大学精神神経科学/痛み治療センター

マインドフルネスとは、『今、この瞬間』の体験を意図的に意識を向け、観察し、あるがままに受け入れていくことです。ストレスを和らげる効果が注目されています。マインドフルネスの実践方法であるマインドフルネス瞑想は、医療や福祉の現場でも取り入れられています。私は、マインドフルネスを10年間勉強してきました。

マインドフルネスが世界中に普及するきっかけとなったのは、マサチューセッツ大学医学校名誉教授のジョン・カバットジン (Jon Kabat-Zinn) 博士が、「マインドフルネス瞑想」を医療分野に最初に取り入れ、慢性の痛みとの共存を目的とし

～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

たプログラム「マインドフルネスストレス低減法」を開発したことです。

「マインドフルネス」という言葉の意味

「マインドフルネス (mindfulness)」という言葉は、仏教の経典 (2600 年前) で使われている古代インドの言語の念 (今の心) 「サティ (sati)」という言葉の英語訳としてあてられたもので、「心をとどめておくこと」あるいは「気づき」などと訳されます。英語には、「気づかう」「心配りをする」という意味の「マインドフル (mindful)」という形容詞があります。マインドフルネスの概念では、マインドフルとは『良い・悪い』などの価値判断をすることなく、完全に『今この瞬間』に注意を向けている心の状態」を指します。

マインドフルネスの実践

- 意識的な呼吸により副交感神経を刺激する
一軽く息を吸って→6秒かけて吐き出す→吐き終わったところで3秒止める。出来れば10分ぐらい練習する。
- 集中呼吸：「ふう～」と息を吐ききる→「すう～」と息を吸う→自分の意識を呼吸に集中→鼻から出入りする空気の流れのみに注意を向けよう→オススメは腹式呼吸ですが胸式呼吸もOK。
- 身体へ意識を向ける：漸進的筋弛緩法＝大阪府こころの健康総合センターより引用＝**両手**両手をギュッと握って... (5秒) → ゆっくり広げます (10秒) → **両腕** 力こぼを作るように腕を曲げ、脇をしめて、ギュッと力を入れ... (5秒) → **ストン**と抜きます (10秒) → **首** 首を下げて、首の後ろを緊張させて... (5秒) → **ストン**と抜きます (10秒)

動くマインドフルネス

- マインドフルネス・ヨガ：ポーズや動作そのものよりも、身体の色々な部分の「感覚に注意を向ける」ことを主眼とする。身体の「動いている部分」と「動いていない部分」の身体感覚に注意を向ける。“気づき”があるはずで、ヨガは雑念をなくすことに拘るが、マインドフルネスでは雑念を払う必要は無く、自然のままにすることが大切。
- マインドフル・ウォーキング：「歩く瞑想」と

もいわれ、落ち着かないときや、じっと座ってられないときに、特に役に立つ。

こころの健康維持セルフチェック：振り返りで自己チェックをする。COVID-19セルフケアワークブック (慶応認知行動療法研究会) より

この一週間、以下のことをしましたか？

- バランスのよい食事をしている
- 睡眠時間を十分にとっている
- 散歩をしている
- 家族や友人に連絡をとっている
- 自然に触れる機会を設けている
- 音楽を聴いている
- 読書している
- お風呂にゆっくりつかっている
- 家族や友人と話している
- 趣味の時間を持っている

マインドフルネスからセルフ・コンパッションへ：

マインドフルネスの講演後「セルフ・コンパッション」の考え方があることに気づいた。

セルフ・コンパッションは、仏教伝来の概念で、私たちに幸せのあり方を教えてくれるし、それを実践することで『あるがまま』を受け入れられるようになる。コンパッションは、困っている人を見たとき、その苦痛を何とかしてあげたい、苦しみを取り除いてあげたいと自然と湧き起こってくる感情のことである。

自分自身を負の側面も含めて『あるがまま』に受け入れるには、そのための心のありようが必要となる。それが、セルフ・コンパッションである。セルフ・コンパッションを理解するには、まず他者へのコンパッションを思い出すと分かりやすい。

コンパッションは、困っている人を見たとき、その苦痛を何とかしてあげたい、苦しみを取り除いてあげたいと自然と湧き起こってくる感情のことである。コンパッションを感じているときには、援助に際して見返りを求めたり、相手への愛情が深ければ助けてあげるといった条件がなく、清らかな無償の愛のみが存在する。他者へのコンパッションを自分にも同じように向けると、セルフ・コンパッションとなる。

すなわち、セルフ・コンパッションは、自分にとって困難な状況において、自分に優しい気持を向け、そのときの経験を良い、悪いと判断することなく受け入れ、そうした経験が他の人たちと共通していることを認識することである。(松沢)

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

♡♡ 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「吉祥寺駅行き」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 法人練馬すずしろ会 2・3月スケジュール

- | | |
|---|--|
| ■2月13日（土）14：00～17：00
2020年度第8回運営&理事会
場所：豊玉リサイクルセンター会議室1・2（桜台） | ■3月13日（水）13：30～17：00
2020年度第9回練馬家族会運営&理事会
場所：豊玉リサイクルセンター会議室1・2（桜台） |
| ■2月28日（日）13：30～17：00
2020年度第8回練馬すずしろ会交流会&勉強会
13：30～14：00 交流会 14：00～16：30 勉強会
テーマ：「親ある間」に「親亡き後」を
講師：渡部伸氏（行政書士、社会保険労務士）
場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3階 研修室2 | ■3月28日（日）14：00～17：00
2020年度第9回練馬すずしろ会交流会&勉強会
13：30～14：00 交流会 14：00～16：30 勉強会
テーマ：「障害のある人と感染症」
講師：増田一世氏（公益社団法人やどかりの里の理事長）
場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3階 研修室1 |

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2日（火） 大泉保健相談所 2月12日（金） 関保健相談所 2月15日（月） 北保健相談所	3月2日（火） 大泉学園町5-8-8 3月12日（金） 関町東1-27-4 3月8日（月） 北町8-2-11	10:00~12:00 電話 03-3921-0217 13:30~15:30 電話 03-3929-5381 14:00~16:00 電話 03-3931-1347	2月22日（月） 豊玉保健相談所 2月22日（月） 石神井保健相談所 2月24日（水） 光が丘保健相談所	3月22日（月） 豊玉北5-15-19 3月22日（月） 石神井町7-3-28 3月 お休み 光が丘2-9-6	14:00~16:00 電話 3-3992-1188 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—

「親ある間」に「親亡き後」を

日時：2021年2月28日（日）

13：30～14：00 交流会 14：00～16：30 勉強会

講師：渡部伸氏（行政書士、社会保険労務士）

「親なきあと」相談室主宰 世田谷区手をつなぐ親の会会長

場所：ココネリ3階研修室2（先着35人）

—NPO 法人練馬すずしろ会・勉強会—

「障害のある人と感染症」

～公衆衛生の問題、障害福祉への影響、当事者の現場からの意見等ウイルスとの共存について～

日時：2021年3月28日（日）

13：30～14：00 交流会 14：00～16：30 勉強会

場所：ココネリ3階 研修室1

講師：増田一世氏（公益社団法人やどかりの里の理事）

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）

練馬すずしろ会 会報 2021年2・3月号

2003年11月創刊 通巻第201・202号

発行日：2021年1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