

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10・11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： 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てみませんか。

・ 日時：第4日曜日 (2020年9月から) 13:30~16:30 ※9月と10月の交流会はそれぞれ10月2日(日)と10月30日(日)に変更になります。8ページのスケジュール欄をご覧ください。

・ 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。

練馬区令和5年度(2023年度)予算に係る要望書

理事長 松沢 勝

1. 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、練馬区障害者計画に基づく主要事業の進捗状況は大きな影響を受けています。

(1) 障害者給付審査会(障害者支援区分に関する審査業務)取扱件数の減少：精神19年実績221件、20年252件、21年実績199件(↓)

(2) 保健相談所における保健師精神保健相談の増加：19年実績26,552件、20年実績12,018件(↓)、21年実績33,666件(↑)

(3) 就労を希望する障害者の減少：19年実績86人、20年実績84人、21年実績66人

COVID-19パンデミックのメンタルヘルスへの影響として、精神疾患への影響と発症があります。

目に見えない感染への恐怖、隔離され自由を奪われる体験、罹患者やその家族等に対する偏見・スティグマ・中傷にさらされる体験は、外傷的な出来事・体験として、広く心的外傷後ストレス反応を引き起こすリスクとなります。

手洗いの徹底や除菌が強く叫ばれる中で、自分自身あるいは周囲の人間・事物にウイルスが付着しているのではないかとという汚染・洗浄に関する過剰な不安や恐怖(強迫症)、他者と対面することや交流することに関する過剰な不安や恐怖(社交不安症)、生活場面でのあらゆることに関する過剰な不安や心配(全般不安症)等を引き起こしたり、増悪させる可能性があります。

統合失調症等の精神疾患においては、外出自粛等による家族内ストレスの高まりや感染の不安による受診・服薬の中断等が病状悪化につながる可能性もあります。

2. 心身障害者福祉手当の精神障害者への支給額の増額及び対象者を拡大して頂きたい。

心身障害者福祉手当については、家族会陳情の通り採択され、平成30年4月1日から、「精神障害者保健福祉手帳1級」の方々に対し、月額10,000円が支給されることになりました。

今後は、次の2点を要望いたします。

- ① 他の障害者なみの、月額15,500円の支給にして頂きたいこと
- ② 精神障害者福祉手帳所持者三級までとして頂きたいこと

ご参考：

練馬区の精神障害者保健福祉手帳交付件数（平成31年度）

1級 331名 4.7% 2級 3543名 50.6% 3級 3127名 44.7% 合計7001名 100.0%
(予算化に必要な予算(概算)一人当たり15,500円/月×12=186,000円。)全員対象として13億円。

他区の実施状況を見ると、16区・町で実施がされていますが、奥多摩町のみが1,2級まで、15の区はすべて1級までとなっており極めて限定的な人数になっています。支給額は5,000円レベルから15,500円(新宿区、千代田区)までです。

因みに、この心身障害者福祉手当は当初、東京都の制度であり、約50年前の昭和49年(1974年)から実施されています。対象は身体障害者1級・2級と知的障害者1~3級、脳性麻痺、筋ジストロフィーの方については、毎月15,500円が年3回62,000円(年間186,000円)ずつ支給されています。

3. 福祉タクシー券を他の障害者並に支給して頂きたい。

また、リフト付きタクシーの予約、迎車に掛かる費用についても他の障害者と同様の扱いをして頂きたい。この点につき、練馬区に対応として、福祉タクシー券が、令和3年4月1日から、「精神障害者保健福祉手帳1級」の者適用されることが決まりました。または、自家用車使用の場合は燃料費が同額助成されることになりました。私共の永年の要望が一步前進しましたこと感謝しますが、1級の方々は少数です。現在、練馬区での福祉タクシー券の対象者は身体障害者手帳の障害種別(下肢機能、体幹機能、移動機能、視覚、内部障害)1~3級、愛の手帳1・2度の方に1ヶ月3,500円支給されていますが(所得制限あり)、精神障害者の2級以下の方々への支給をご検討ください。

4. 思春期における精神保健教育と相談体制の充実

- ・ 小学校高学年から中学校において、授業の中で精神疾患に関する正しい知識や対応の仕方を学べるようにしてください。

スクールカウンセラーについては、都内のすべての公立小・中学校及び都立学校に配置されていますが、非常勤職員で任期が1年と極めて不安定な職種となっています。練馬区も会計年度任用職員として配置されていますが、現場で常時対応ができるよう常勤職員として配置してください。

- ・ 2022年度から高校の学習指導要領が改訂され、保健体育の授業で「精神疾患の予防と回復」を教えることとなります。うつ病、統合失調症、不安症といった精神疾患は若い世代に発症しやすいにもかかわらず、正しい知識を学ぶ機会がなかったことが背景にあります。学習指導要領の内容はおよそ10年に1度、社会情勢の変化などに応じて改訂されており、今回は40年ぶりの再登場となります。
- ・ 近年は子どもにかぎらず、うつ病や適応障害など、心の病気になる人が増え、職場でストレスチェックが導入されるなど、精神疾患はひとごとではなくなってきました。さらに精神疾患の約75%は20代前半までに発症するため、若い人たちにとってより切実な問題です。精神疾患に対する偏見や誤解も根強く、ぜひとも正しい知識を知っておいてもらう必要があります。精神疾患は20代前半までに約75%が発症するわけですから、社会に出てから教える間に合いません。

今回は高校の科目「保健体育」だけに盛り込まれますが、精神疾患が増えてくる、すなわち重要度が増してくる時期は思春期と言われていて、高校からでは遅い。今後、中学校、小学校へと広げていく必要があります。

高校の保健体育の授業では、個人の健康問題としての理解にとどまりません。精神疾患から回復した人々を社会がどのように受け入れ共生していくかという点についてもいっそう深い理解が求められるのです。東京都立松沢病院 水野 雅文 院長によると、

- ・ 「精神疾患は、社会の変化とともに症状が変わる病気です。最近では、引きこもりやゲーム依存などが話題になることも多くなってきましたから、どこへ行けばいいのかわからない、かかる医療機関も限られている、治療技術もまだまだ、もっと言えば病態そのものもわからないところがある中、我々のような

児童・思春期の分野は、大人の精神疾患を診られるようになってから子どものことを勉強するという順序で学びを進めるため、専門家の養成に時間がかかっています。そのため専門の医師が多くない分野ではありますがニーズが多いため、受診するまでに何ヵ月待ちという事態も起きています。公的病院の役割は非常に大きいと思います。

- ・「学校などの教育機関との連携が大切だと考えています。例えば、養護教諭やスクールカウンセラーが自身の勤務する地域のどこに思春期を診ることに長けた先生がいるかという情報を持ち、学校内で問題が起きた時に連絡をする。そのようなことができる関係が重要です。当院では、これまでもお子さんを診ていますが、**2021年6月**に思春期専門の外来を設置しています。それによって「思春期の患者も診ている」と伝わりやすくなり、より受診していただきやすくなるのではないのでしょうか。
- ・現在、練馬区の思春期精神病外来を扱っている病院、クリニックをWeb（いきいきハートネット）で検索した結果は次の通り。
① 医療法人社団地精会 金杉クリニック ② 石神井公園クリニック ③ 医療法人社団 慈雲堂病院
④ 大泉生協病院 ⑤ 医療法人社団榎会 榎本クリニック
なお、板橋区ですが、一般財団法人 精神医学研究所 附属 東京武蔵野病院があります。

5. 精神科アウトリーチ（訪問診療）拡充で精神科医療に繋げてください。

地域精神保健相談員の定員確保及び増員を引き続きお願いしたい。

現在練馬区は、6保健所で地域保健係の保健師の方々と8人の精神保健相談員が事業を展開しており、コロナ禍で取扱実績は減少していますが、2020年からは再び増加しています。

(1) アウトリーチ訪問実績：2019年588件（↓）、2020年823件（↑）、2021年842件（→）

(2) アウトリーチ応接実績：2019年653件（↓）、2020年2116件（↑）、2021年2762件（↑）

アウトリーチ事業の目的は、精神科未受診、受診拒否している人を早期に支援につなげること、精神科病院退院後・外来通院中の精神障害者の（再）入院を防止すること、住民トラブル・家族内暴力など地域の問題事例に対応することです。

対象は、

- (1) 精神障害が疑われる未受診者
病識を欠いた人、ひきこもりの人、近隣苦情などで日常生活に支障が生じている人
- (2) 受診中断・服薬中断等で日常生活に支障が生じている、または病状悪化による再入院の可能性のある人
- (3) その他保健相談所長が認めるもの

練馬区は、上記アウトリーチ事業の目的にそって、平成27年度から保健師に加えて地域精神保健相談員（精神保健福祉士）配置して、支援体制を強化してきました。現在、6保健所の各一名プラス豊玉、石神井保健相談所各1名合計8名が、非常勤1年で4回更改可能ベースで月額222千円で勤務。

6. 精神障害当事者の一時休息の場所を拡充してください。

在宅で療養している当事者は、時には家族から距離をおき病状の悪化を鎮めるためのショートステイが必要であり、また有効でもあります。

練馬区の精神障害者のためのショートステイ施設は「ショートステイねくすと」（西大泉）の一部のみで、且つ、緊急時には間に合いません（事前に障害福祉サービス受給者証が必要）ので改善を要望します。他の障害者（身体、知的）向け9施設はつぎの通りですが、精神障害者との共用が可能かご検討下さい。

- ・練馬区立しらゆり荘 定員4 知的 身体
- ・練馬区立大泉つつじ荘 定員4 知的 身体
- ・東京高次脳機能障害者支援ホーム 定員1 身体
- ・大泉障害者支援ホーム 定員1 身体
- ・土支田創生苑 定員1 身体
- ・練馬福祉園 定員10 知的
- ・やすらぎの杜 定員6 知的
- ・第三さつき寮 定員1 知的

家族の一時避難所を作ってください。

家族が当事者から緊急に避難をしなければならない状況が多数発生しております。障害者本人は上記休息所で避難出来ますが、家族の避難所がありません。

宿泊を伴う避難所として、市中の一般宿伯施設を利用出来るよう制度設計して頂き、補助金をつけて頂きたい。緊急を要する宿泊ですので、家族会を窓口としてすることを提案いたします。調布市で実行中の制度です。

※8月25日（木）に区に対する予算要望に関する懇談会を公明党、自民党、共産党、立憲民主党と行いました。また「インクルーシブな練馬をつくる会」に要望書をお送りしました。

「こんな時どうしたらいいの ～思春期のこころの病かな～」

日時：2022年6月23日 午後2時～4時

場所：下北沢タウンホール

講師：東京さつきホスピタル発達・思春期精神科
精神科医師 遠藤 季哉氏

主催 東京つくし会

【一】 学校生活とメンタルヘルス

子どもの立場からみると、学校生活はかなり大変なものである。人間関係が複雑になり、特別な課題でかなりの時間を過ごすことになる。意欲が無かったり指導に従わなかったりすれば叱責されるという負荷のかかる生活を強いられているのである。

ちなみに児童精神科の年齢別の主訴の変化を見てみると、

学齢期以前では、親などから言葉の遅れや多動などの発達の遅れや偏りに関する訴えが多いが、学童期には「集団適応の問題」や「課題達成の困難さ」を背景にした訴えが多くなる。本人からの申し出も多くなる。中学生では、これまでの「行動の問題」から「対人関係の問題」に主訴が変化し、症状が多様化する。困っていることを否定する例が増えてくる。

すなわち「思春期心性」の特徴がみられるようになるのである。

学校での問題のうらにあるものとして、内的要因として発達特性・認知のずれや偏り・学力や対人関係能力があるのに対し、外的要因としてはクラスメイトや先生との関係・いじめ・学校の風土・学校外での交遊関係などがあり、学年が上がるにつれて外的要因の比重が高まる傾向にある。

適応障害とは、生活の中で生じるストレスにうまく対処できず、抑うつや不安感などの症状が現れるもので、ストレス障害であるといえる。症状としては・情緒面として：抑うつ、不安、怒り、焦りや緊張 ・行動面：無謀な行動、攻撃的な行動 ・身体面：動悸、めまい、不眠などがあげられる。

学校と適応障害の関係を見てみると、学校は生徒にとって様々なストレスがかかる場所であり、それに対応できず適応障害を発症することは珍しくない。「抑うつ状態」になったストレスの原因ははっきりしている場合は、たいてい適応障害の診断がつく。適応障害になると、抑うつ気分や緊張、不眠や倦怠感などのため登校できなくなることが多い。治療としては、外来での薬物療法と環境調

整を行い、短ければ数週間、長くても半年以内に症状は回復する。

適応障害の学校復帰にあたって気を付けなければならない事は、以前と同様の学校生活・環境であれば再発する可能性があるため、学校での活動負荷、活動の種類、人間関係に調整や配慮が必要となる。激励や焦りは禁物で、普通にかつ慎重に見守る必要がある。

【二】 統合失調症

子どもと精神性障害は、中高生の9.6%が幻聴体験を有するが、但しこれは統合失調症よりむしろ、自殺関連現象の存在を示唆する精神的不調の兆候である。児童期にはっきりとした精神病体験があっても、後に精神病性障害の診断がつくのは25%程度である。つまり、児童思春期の精神病体験は、統合失調症に直接結びつくとは言い切れないのである。但し、児童思春期の統合失調症は重症度が高いというデータがある。

統合失調症とは病因や経過の異なる不均一な症候群であり、主な症状としては、幻覚・幻聴・妄想・頻繁な脱線又は滅裂なまとまりのない発語・ひどくまとまりない又は緊張病性の行動や、感情の平板化や意欲欠如の様子を示す陰性症状、そしてこれらが弱められた形として、奇妙な信念や異常な知覚体験も症状として想定される。

病状を性質的に分けて見ると

陽性症状：・空耳が聞こえる ・悪い方に考えすぎ
・イライラや緊張 ・行動がまとまらない
・言葉がまとまらない

陰性症状：・疲れやすさ ・引きこもり
・感情が乏しい ・言葉が乏しい
・意欲がわからない ・無関心になる

認知機能障害：・注意散漫 ・記憶力減退
・融通がきかない ・作業の遅さ
・呑み込みが悪い

統合失調症の特質として、一般の人は「本人が変わってしまった」とみるが、本人は「世の中が変わってしまった」と信じ込んでいる。

ARMS (at-risk mental state) という概念があるが、一過性で自然軽快する精神病症状である。これは微弱な陽性症状で、困惑、関係念慮、独自で非蓋然的だが疑念を伴う思考 ・変わった思考、特異な確信 ・強い知覚変容や錯覚、離人症/現実感の喪失、要素幻聴 ・会話の迂遠さ、まとまりのなさなどの症状を呈する。

この ARMS に早く気づくためには、
①生活の在りようの変化に気づく：暗い部屋に閉じこもり、日光を嫌がる ・入浴、着替えをしない

身なりに構わない ・眠らない、食事をためらう
②何かを考え続けている：ノートに色々なことを書き付けている ・「〇〇をする」と本当に突然宣言をする・政治家のような主張を長々と論じ始める

③奇妙なことを言ったりしたりする：室内に立ち尽くしている ・ふらっと出て行って、行方がしれない時間がある ・突然激怒する といった症状に気づくことである。

ところで、親としては当然受診を勧めるが、精神病的であればあるほど本人は受診を嫌がる。説得すると警戒心が増えてしまい、警戒することによって病状が悪化することもある。

「一度受診すれば何とかなるだろう」という考えは得策ではない。ではどうすれば良いのだろうか？旅行に連れて行くなり環境を変えてみるのも一つの方策である。また、必ず何かのストレスがあるので、ストレスの原因を見出し、状況を変えてみるのも良いだろう。

「どのように医療と連携して病院に連れて行くか」と考えることは得策でないことが多い。ストレスを減らす事が肝要な事である。ではどうすればストレスを減らして、状況を変えることができるのだろうか？ 例えば、勉強の負担を減らす ・人間関係の負担を減らす ・部活や行事からの不安を減らす ・親や学校からの重圧を減らす等々である。それらを行う事によってしっかりした治療意欲を持った受診につながるのである。

[三] 発達障碍

通常学級の生徒の少なくとも 6.5%を「発達障碍」だというデータがある。

この症状は、指示が入らない ・集団に馴染まない ・多動や不注意衝動性が強い ・親密な人間関係が築けない ・気持ちが通じない

・通常期待される反応をしない ・何かとこだわりが強すぎる ・突然パニックになる等々が挙げられる。

発達障碍とは、生得的な脳機能の障碍で通常幼少時よりその症状が見られるもので、次の三種類タイプのタイプがある。ASD（自閉症スペクトラム障碍）、ADHD（注意欠陥・多動性障碍）及びLD（学習障碍）の三種類である。この三つは単独で存在するのではなく、互いに重なり合っている部分もある。

[1] ADHD

ADHDの中核症状としては、不注意、多動性、衝動性が主な症状である。この3つのうち2つ以上の症状があり、社会的機能において障碍が認められる場合 ADHD と判断される。この ADHD の問題は、一度動き始めてしまった気持ちの「ブレーキのかかりにくさ」 ・瞬間的な衝動抑制の困難さ ・発想の多動性、易動性 ・スイッチが入った状態での過集中 ・失敗から学びにくい等々が挙げられる。

子どもの ADHD の経過は、

- (1) 多動は思春期以前におさまることが多い
・不注意は継続する ・衝動性は減弱する場合と増強する場合がある。
- (2) 周囲の対応や配慮が不適切な場合に二次的な症状、つまり自己評価の低下・衝動性の亢進・逸脱行動・抑うつ感・引きこもりなどの症状が出現することがある。

単純な ADHD は意外と少なく、他の問題 ASD や虐待や不適切養育の影響により発現しているケースが多々ある。ADHD の症状の裏にこのような問題が隠れていることがある。

[2] ASD（自閉症スペクトラム障碍）

育てにくさや、大多数の子と違う様子など幼少

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。

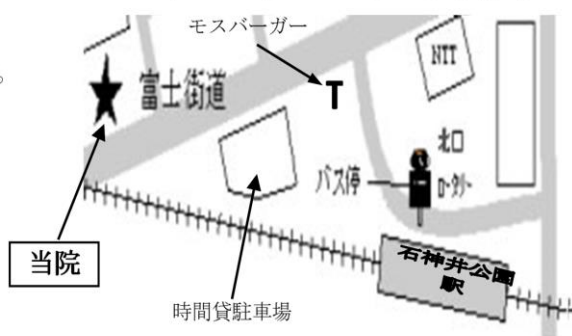
TEL:03-3997-3070

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



時から違いが現れることが多い。また、いわゆる「普通」ではないが、明らかに「病気」でもない。その後の発達の仕方は千差万別であるが、このうち「生まれつきの偏り」が生活で大きな困りごとになった場合を「ASD」という。しかし、「発達の偏りがありそうな人」はかなり多くいるのであるから、発達の偏りでもって「ASD」ではない事に注意しなければならない。

「ASD」には (1) 社会性の障碍、(2) コミュニケーションの質的障碍 (3) 想像力の欠如という大きな特徴がある。これに感覚過敏な傾向もある。

(1) 社会性の障碍の例

- ・人の気持ちがわかりにくいことがある
- ・当たり前のがわかりにくいことがある
- ・場を読めないことがある
- ・人と馴染みにくい傾向がある

(2) コミュニケーションの障碍の例

- ・会話や仕草が通じないことがある
- ・視線の意味がわからないことがある
- ・字義通りの理解しかできないことがある
- ・たとえ話がわからないことがある

(3) イマジネーションの障碍の例

- ・強いこだわりが生まれることがある
- ・予定変更混乱することがある
- ・気持ちの切り替えができず、パニックに繋がることもある
- ・狭く深い興味に繋がりやすい

このような ASD については、・特技や成績の他により認められることがある ・環境により偏りが表面化しないこともある ・特異な才能を生かし成功することもあり、世界で成功している著名人は数多くいる。

(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

～障害者地域自立支援協議会専門部会～

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。

本号では、練馬区の障害者地域自立支援協議会において、きららが担当している専門部会「地域生活・高齢期支援部会」について紹介します。

専門部会では、「高齢期を迎える障害者の支援および地域の障害者を支援する取組に関すること」について、高齢支援関係者も含めた 12 名の委員と地域の課題や解決方法について協議し、全体会に報告をあげています。今年度の専門部会では、障害福祉サービスから介護保険への移行をテーマに、委員や地域の障害のある人たちが介護保険移行で実際に経験した事例を持ち寄り、移行におけるポイントや課題について話し合いました。

事例を通して、65 歳になると介護保険制度にあるサービスは原則介護保険に移行しますが、65 歳になっても継続して利用できる障害福祉固有のサービスや、介護保険移行への流れやタイミングなどを整理しました。大切なことは、本人・家族が不安や戸惑うことのないように相談支援専門員や関係者が地域で連携しながら支援していくことです。

障害福祉サービスも介護保険サービスも、本人の能力を最大限にいかし、日常生活・社会生活を営むことができるように必要な支援を行うことを目的としています。一人ひとりの個別性のもと、本人の「尊厳」にふさわしい支援が継続できるように、今後の専門部会でも協議を重ねていきたいと考えています。

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」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」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

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

みんなの声

「障がいのある人たちの詩の世界」より
(7月11日 NHK ハートネット TV)

トイレ掃除

さあ幻聴がやって来ました
薬を飲んでもその場しのぎ
そんな時私はトイレ掃除
ぴかぴかに磨き上げます
母が喜び私も喜ぶ
幻聴は治まらないけど
心はすっきり
だからトイレは何時も綺麗

詩の作者は中村満さん、44歳の統合失調症の方です。5年前に癌の手術をされたお母さんと二人暮らしです。

31歳で発症、朝になると幻聴がきこえ「お前はだめだな」という声が一番心にズンときた。人とも接していなくてひきこもっていました。幻聴と妄想のため働く事もできず毎日自分をせめていました。

"あっ俺も終わったな" "人生終わったな"と
思っていました。そんな時主治医から「何でもいい、何かに打ちこんでほしい」「薬を飲んでも頓服を飲んでも効かない時はなにか打ちこめるものをもって下さい」と言われました。フェンシング、ピアノ、囲碁、英語など試行錯誤の末、囲碁、英語は今でも続けている。

トイレ掃除は続けているうちに否定的な幻聴ではなくなってきた、おっさんが歌を歌ったりする声が聞こえてくるが楽しそうだからいい

かと思う。

今は病気をコントロールしながらトイレ掃除を
するとお母さんに喜んでもらえる事が嬉しい。
〔ご本人が話した言葉です〕
(工藤)

《あすなろの会より》

9月11日の"あすなろの会"は当事者3人家族6人の計9人でした。初めて参加した方の話を聞き皆で話しをしたりした後、前半はパラリンピック競技で話題のボッチャをしました。志村さんに教えてもらいながら3人ずつ2組に分かれて、紅白のボールを一人ずつ的に向かって投げ、的にどれだけボールが近づけたかを競うゲームです。思ったようにボールが投げられず負けてしまいましたがおもしろかったです。

後半はジョン・ガラットさんによる英会話です。始めに先生の自己紹介をしていただきいろいろな質問にも答えていただきました。プリントの教材はアメリカの楽しいイラストが描かれていて、何処にいますか？何をしていますか？乗り物は何ですか？等の質問に1人ずつ順番に答えたり、イソップ物語の絵と文章から答えたりしました。数十年ぶりあるいは2,30年ぶりとお母も子も久しぶりの英語にドキドキハラハラしながら優しい先生なので答えられたら嬉しいし、できなくても大丈夫なので和気あいあいのうちに終わりました。"楽しかった"という感想が多かったです。先生も皆がとても優しく楽しかったと喜んでいらっしゃいました。

10月は先生のご都合で10月23日に延期になりました。

皆さまどうぞ一度のぞきにきて下さいね。

(工藤)

～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

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 10・11 月スケジュール

※交流会は毎月第 4 日曜日に行われていますが、9 月 10 月の交流会は以下の下線部のように変更されていますのでご注意ください。

■10 月 2 日（日）13：30～16：00

2022 年度第 6 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

■10 月 8 日（土）14：00～16：00

2022 年度第 7 回練馬すずしろ会運営&理事会・編集
会議 区民・産業プラザ（ココネリ）3 階 研修室 4

■10 月 30 日（日）13：30～16：00

2022 年度第 7 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

■11 月 12 日（土）14：00～16：00

2022 年度第 8 回練馬すずしろ会運営&理事会・編集
会議 区民・産業プラザ（ココネリ）3 階 研修室 5

■11 月 27 日（日）13：30～16：00

2022 年度第 8 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

区内各保健相談所「家族の集い」10・11 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
10 月 3 日（月） 11 月 7 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
10 月 11 日（火） 11 月 22 日（火） 10:00～12:00

☆関保健相談所 関町東 1-27-4 電話 03-3929-5381
10 月 14 日（金） 11 月 11 日（金） 13:30～15:30

☆北保健相談所 北町 8-2-11 電話 03-3931-1347
10 月 18 日（火） 11 月 22 日（火） 14:00～16:00

☆石神井保健相談所 石神井町 7-3-28 電話 03-3996-0634
10 月 24 日（月） 11 月 28 日（月） 14:00～16:00

☆光が丘保健相談所 光が丘 2-9-6 電話 03-5997-7722
10 月 25 日（火） 11 月 29 日（火） 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
 嚮田 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

—10 月のあすなろの会—

- 日時：10 月 23 日（日）13：30～17：00（入退室は好きな時間で）
場所：豊玉リサイクルセンター（桜台駅南口から徒歩 4 分）
- ・毎月第 2 日曜日（10 月は第 4 日曜に変更です）、練馬すずしろ会会員と家族の少人数の集まりです。参加費無料です。
 - ・9 月から英会話教室が始まりました。日本在住のアメリカ人の先生です。（時間：15：00～ 参加費：1 人 500 円）

—望年会のお知らせ—

- 今年は望年会開催します！！
日時：2022 年 12 月 25 日（日）
10：00～15：00
場所：光が丘区民センター調理室
午前中は調理、昼食後は交流会です。参加時間は自由です。
※詳細は次号会報に掲載します。

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

<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 10 月・2022 年 11 月号
2003 年 11 月創刊 通巻第 221・222 号

発行日：2022 年 9 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