

# 練馬家族会

Fellowship of Nerima for the family of mentally handicapped

News Letter Vol.3

## 2004年迎春

会員並びに読者の皆様、新年明けましておめでとうございます。旧年中は、大変お世話になりました。2004年、新たな一歩を踏み出すつもりで活動を展開していきたいと思えます。本年も宜しくお願い致します。

2003年12月、練馬区にも最初の生活支援センター「きらら」が開設されました。今年、練馬家族会は大きな転換期に差し掛かっています。次の生活支援センター開設のための運動、並びに精神障害者の差別・偏見を無くし、また潜在している心の病を持っている人達やその家族を救済していく活動を広げていかななくてはなりません。

2004年の年頭にあたり、家族会では4つの目標を挙げてみました。到達は無理でも、少しでもその道が切り開かれるよう、会員皆様のご協力をいただきたいと思います。躊躇せず、皆で助け合い勉強しながら、一人でも多くの人に関わって戴きたいと考えています。

4についての陳情は昨年に続いたの活動となりますので、解説を省きますが、区議会で審議される折には、是非、皆

さんの傍聴をお願いします。多くの傍聴者がいることで、区議会の態度も変わってきます。

1のNPO法人化については次ページで詳しく解説します。2と3の案件については、実は1のためにも必要な活動でもありますので、優先順位はそちらの方が上になります。それを進めながら、NPO法人化への勉強並びに手続き、そして法人化への準備と、本年の目標を定めてみました。

ですから、毎月の定例会以外にも活動の時間が必要になってきます。病気の当事者

を抱えているので、それどころではないと考える方もいらっしゃると思いますが、実はそういった活動を通して、家族を含めて当事者にも参加してもらえることがたくさんあります。例えば、ホームページの閲覧は、インターネットが接続できる環境にある人に常時見てもら

い、記事の修正やアイデアを提案することができます。また、福祉関連の行事への参加は、当事者の手伝いが必要なこともありますし、また、家

族とともに協力して大きな活動ができる場でもあります。公の場での活動は「精神障害者」を公言するようで、イヤ、と考えてしまいがちですが、いろいろな障害がある人に出会う事で、差別や偏見が無くなっていったという話しを、以前、会員の一人から聞きました。また、他の障害者グループ及び一般市民との交流を持つ事で、心の病を持つ人や家族への理解も深まるはずで

2004年、社会をリードする練馬家族会を目指すべく、いっしょに活動していきましょう。

### 練馬家族会 今年の目標

1. NPO法人化
2. ホームページ開設
3. 福祉関連の催し物への参加・出展
4. 福祉手当の採択認可

# NPO法人とは…

「NPO」という言葉、聞いたことがありますか？  
これは「Non-Profit Organization」の略で、訳しますと「民間非営利組織」ということになります。練馬家族会会員の皆さんの理解と協力を得るために、「NPO法人」の概要を説明していきます。

市民活動団体の定義

## ● NPOとは

まず「民間非営利組織」という言葉を分解してみましょう。

**民間**とは政府の支配に属さないことです。**非営利**とは利益があがっても、構成員に分配せず、団体の活動目的達成のために費用を充てることです。**組織**とは社会に対して責任ある体制で継続的に存在するものと考えてよいでしょう。

ですから、NPOとは社会的な使命を達成することを目的とした団体であるといえます。

そう考えてみますと、現在の「練馬家族会」も十分にその目的を達成していると言えます。では、なぜ、「NPO法人化」にこだわるのでしょうか。

## ● 法人の意義

以前は、多くの市民活動団体が任意団体としての活動をしてきましたが、資金運用や各種契約を個人で行わなくてはならず、社会的信用も認知されていませんでした。阪神大震災のボランティアの活躍を契機に、そういった市民活動をスムーズに進めるため、1998年3月に成立したのが「NPO法」です。NPO法人はNPO法の元で規定されています。

### NPO入門講座・開催のお知らせ

NPO法人についての基礎知識と、法人格取得後に必要な手続きや実務について学びます。ちょうど良いタイミングですので、是非ご参加下さい。

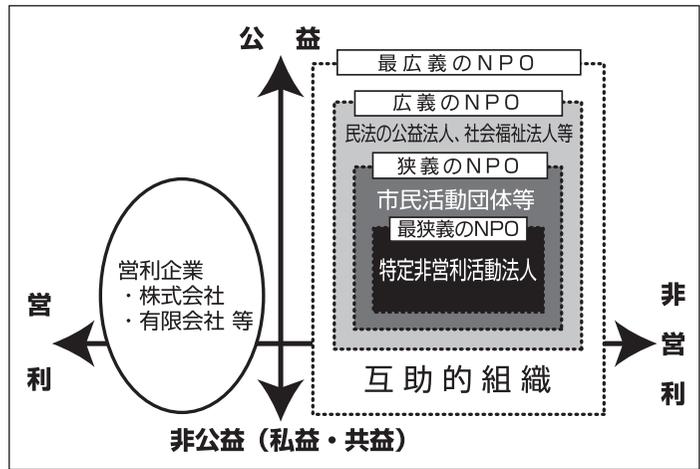
1回目 2月28日(土) 14:00~16:30

2回目 3月6日(土) 14:00~16:30

会場：練馬区役所東庁舎6階603会議室

参加費：1回 1,000円

問合せ：練馬ボランティアセンター ☎03(3994)0208



人は生まれながらにして、権利と義務を有していますが、それが完全なものになるには成人に達してからです。しかし、法人は、その設立によりすぐに権利義務の主体となります。法人格の取得により、法人として、社会的認知を得るとともに、法人として、契約主体となることができます。簡単に言ってしまうえば、法人とは、生命がないにも関わらず、人と同じ権利義務を有することができるわけです。

さて、練馬家族会が「NPO法人」になることで、どんなメリットがあるのでしょうか。例を挙げましょう。

## ● 法人化のメリット

まず、NPO法人設立のための資本金は必要ありません。

NPO法人化することで、現在は個人名義ですが、家族会名義の口座を作ることができ、活動資金の運用もやりやすくなります。

当事者の自立に際して、グループホームや貸家の保証人は家族ではダメな場合がありますが、家族会が法人として保証人になることができます。

また、法人化による信用で、各種助成金や企業からの寄付も受けやすくなり、活動規模

をさらに広げることが可能です。公的機関との様々な交渉に対しても、法人として自信を持って対応できます。

### ● 法人化で気をつけること

法人化すると、法人としての社会的義務や責任が発生しますので、仲間内だけの気ままな運営は許されなくなることを自覚しなくてはなりません。

法人の義務として、毎年、事業報告書や収支計算書などを所轄官庁に提出して情報公開をしなければなりません。また、法人住民税

(均等割)が課税されます。

さて、皆さんはNPO法人化についてどう思われますか？現在の活動はNPOですが、法人化となると企業の経営理念と同じような運営方針をとっていかなくてはなりません。ですが、当事者、そして家族の後ろ盾となるためにも、法人化は是非とも必要な事ではないかというのが、私の正直な気持ちです。

次号では、設立の条件と手続きを解説していきます。(編集人)

## 2004年「私の抱負」

世話人代表 橋本 邦子

2003年12月1日に生活支援センター“きらら”が行政(主に保健福祉部障害者課)・社会福祉協議会・地域(豊玉)・商店街(おとり様)・市民団体と練馬に地域生活支援センターを作る会との和の努力で開設された事に心から嬉しく深く感謝申し上げます。まことにありがとうございました。私は作る会に関わりをもってこの4年間は当事者、家族の居場所の確保に必死の思いで活動に参加させていただきました。当初「当事者を抱えている家族だからそんな事は無理ですよ出来ません」となにかあるごとに尻込みをしていました。「他人にわかってもらうには事実、ありのままを話さなければ伝わらない」と家族から背中を押されて2001年11月に練馬区職労、区内労働組合と住民団体による実行委員会主催により「何よりも人と自然を大切にする練馬区をめざす区民集会」の第二分科会のテーマ「心の病を抱えて生きていくということー生活支援づくりをめぐるってー」にパネラーとして参加し娘の病気と家族の想いを語らせていただきました。また2002年8月に精神障害者ヘルパー養成講座の「精神障害者の家族の理解II」に講師として家族の想いを語る体験もさせていただきました。しかしながらこれらすべて当事者の娘と家族の協力を得たおかげだと思えます。

練馬家族会の方は2002年に入ると区の方針が変わり助成金の使い方が厳しくなって

家族会も変わりました。区報で一般に呼びかけ保健所との共催で研修会、勉強会、講演会と有益に活動し毎回多くの参加者がありその度に家族会の入会を呼びかけ、生活支援センターの情報を伝えてまいりました。そして2年前の20名から60名の会員になりました。家族会と作る会を通して練馬の精神保健福祉のあり方を考える機会を得ることができました。

今年度は、共同作業所文化交流会に参加することになりました。生活支援センターの活用と共に練馬家族会の存在と重要性を伝えていきたいと思えます。今後、練馬家族会が練馬の福祉に大きな役割をもつようになるのではないかと思います。また会員の親睦と交流を図り一人一人が抱えている諸問題の解決に向き合って前に進んでいきたいとおもいます。

2003年10月8日「練馬区に生活支援センターを作る会」代表 渡辺栄子さんがご逝去されました。享年90歳。支援センターの開設をその目でみることなく旅立ってしまいました。故人の遺志により、集まったお悔やみは、共同作業所「つくりっこの家」と生活支援センター「きらら」にご寄付されました。精神保健福祉を最後まで考えてくれた渡辺さんのご厚情に、心より感謝申し上げます。

# 定例会報告

2003年11月28日 中村橋福祉ケアセンター集会室

前号未掲載分の質疑応答です。

**Q** 当事者同士の結婚について。

**A** そういう例は結構多く、10件以上知っている。

例：結婚を機に江戸川から八王子へ引っ越す。病院も変わったが状態は良い。互いの状態が把握できる。片方がダメになると両方でダメになるので、支え合う事ができる。親は当初反対した。理由は具合が悪くなって帰ってくると、もっと困るから。悪くなったらその時はその時で、今はできることだけすればいい。世間・自分・子供を信じる必要がある。

**Q** 親子で会話がいない。

**A** 相手が質問に答えられるような話の展開をしていく。

「今起きたのか？」ではなく「良く寝られたか？」と尋ねてみる。コミュニケーションをとるために会話は必要であるが、親の思い込み、命令口調で話さないようにすることも必要。

**Q** 茶碗を洗う仕事を娘にしてもらうが、なかなか仕事にとりかからないので、イライラしてしまう。

**A** 自分が変わる事で相手も変わるならば、我慢というエネルギーを使うことも必要。

**Q** 親が死んだあとの混乱で病気がひどくなるかと聞いているが、どうだろうか？

**A** 親は今現在元気なので全部やってしまうが、困ったらきつと考えられるはず。兄弟にキーパーソンになってもらうことも必要だが、社会資源を有効に使うようにする。または、兄弟が社会資源を利用する。そのために勉強をしてもらう。自分自身が自分を受け入れて、自分でやっていくこと。本人が嫌がっているのはダメなので、親から実

践していく。親が試してみて良ければ話をしてみる。心配の連鎖反応ができないよう、優先順位をつけて解決する。

**Q** 約束が守れない。例えば、新聞を読んでもぐちゃぐちゃのまま。きれいにすると約束するが、やってくれない。

**A** 自分が必要ならば、やるはず。親の価値観と子供の価値観の違いもある。親の許容範囲を広げる。ほめるハードルを低くする。自分は5回で1回ならば、息子は10回で1回でほめる。親が息子にたいする期待を高くしない。まだできない、もうできた、の違い。親は文句を言えるが、本人は言えないという状況を把握してほしい。

**Q** 小遣いのこと。現在34歳の女性。障害年金無し。毎週5千円で月2万円。お小遣いをすぐ使ってしまう。何に使っているかわからない。どうしたらいいか。

**A** 子供の事を全て分かっておこうと思わないこと。約束を守っていきこうと、簡単に言う。また、使途不明金についてはお金を出さない。なぜ、お金が必要になったか交渉させることも必要。社会性を身につけるために、主体的に自分のことを言えるように仕向けていく。

**Q** 社会資源の利用について。

**A** 現在国民年金を支払っている人は、国民年金の免除申請や障害手帳をとることを進める。

**Q** 幻聴について。

**A** 幻聴・妄想は訂正不能の思い込みなので、否定も肯定もしない。自傷、他害の危険があるときは否定することも必要。  
・見張られている妄想なら、「見張られているとつらいね」と言ってみる。  
・「だったらいいな」が妄想の原因であるこ

ともあるので、否定をされてしまったことで病気がひどくなることもある。

・つらい否定だったら、「私だったらきっと辛い。先生に話してみようか」と話をし、病院に行くように進める。

**Q** 幻聴の話しをしてくれない。

**A** 「幻聴聞こえているの？辛かったら、いつでも話してみてもいい。抱えきれなかったら、話してみてもいい」というように、こちらからさらっと聞いてみてはどうか。知らなければ済むこともいい。親が子供の事を全て知ることはない。「大丈夫」の言葉を信じること。

**Q** 希死念慮について。

**A** 状態が悪いときは死なない。自分を守るために、人を殺すときもある。逆に状態が良いときが心配。なぜなら、世間が見えてくると死にたくなる(迷惑をかけている

から等の理由で)。そういった場合、スキップをしてあげることも必要。薬を飲まなくなったら、状態が悪くなるので、病院に連れていく。それはあなたの命を守ることだと、状態が良い時に話しておく。

**Q** いっしょにいてもストレス・いなくてもストレスという例について。

**A** 一人暮らしをはじめた娘が心配で、ワンコールで切れると母から電話をする約束をする。しかし、いつ掛かってくるかわからない電話に親は悩まされ、娘の一人暮らしは半年ほどで挫折する。親の提案で親自身の生活を狭めてしまったケース。過干渉も考えものである。

**Q** 水をたくさん飲むのだが、一日の許容量は？

**A** 毎日2リットルが限度。ペットボトル等にいれ、目安をつけておく。

## 福祉用語の解説

耳慣れない専門用語の意味を理解することが、正しい福祉活動の第一歩とも言えます。今号から少しずつこれらの用語を解説して行きます。

### ● ジョブコーチ

日本語に訳すと職場適応援助者という意味。アメリカにおける援護付き就労の成果を受けて、「就職した場所で訓練をする」という方法。具体的な役割は、就労を希望する障害者に対して、その入り口からきめ細やかな支援をし、障害者が一人で仕事が出来ようになるのにあわせて職場で助言や指導をする時間を徐々に減らし、その後も定期的に問題の解決をすることで、障害者が仕事をしながら社会の中で暮らしているように支えていく。

### ● ワークシェアリング

work (仕事) を share (分け合う) する

こと。本来の意味では、景気の悪いときに失業者を出さず、働き口を確保するために、労働時間を短縮したり、仕事を分け合うこと。それが転じて障害者の労働の形態を表現する用語として使われている。

例えば、精神障害者の場合、長時間の労働はその病気の性質から無理であるので、ある一つの仕事が6時間であるならば、3人で各2時間ずつ分け合って就業する。賃金は減るというデメリットはあるが、就労という社会参加のためには有効な方法の一つである。

### ● 社会資源

保健・医療・福祉のそれぞれの分野で提供されている、障害者やその家族のための各種サービス。例えば、医療では障害者手帳所持者は通院公費負担制度が利用できる。また、自立した生活をおくるために生活保護を受けたり、ホームヘルプサービス(家事援助サービス)の利用、また生活支援センターを活用するといったこともある。

# 知って得する障害者手帳の利用法

ちょっとした外出の際も、手帳を持参していると良いことがあるかもしれません。

## ● 練馬区のサービス

・社会体育施設（プール）入場料減免

## ● 東京都のサービス

・都営共通乗車証の交付

都営交通の全運行区間（都電、都バス、都営地下鉄）について乗車できる乗車証を、手数料1000円と引き換えに発行しています。有効期限は発行日から2年間です。

・都立公園内駐車場の無料利用（次の25ヶ所）

上野恩賜公園/代々木公園/井の頭恩賜公園、石神井公園/木場公園/砧公園/小金井公園/駒沢オ

リンピック公園/野川公園/光が丘公園/東綾瀬公園/府中の森公園/神代植物公園/水元公園/葛西臨海公園/夢の島公園/潮風公園/舎人公園/お台場海浜公園/大井ふ頭中央海浜公園（1号・2号）/若洲海浜公園（1号・2号）/辰巳の森海浜公園/有明テニスの森公園/青海南ふ頭公園/シンボルプロムナード公園

・都立施設の無料利用（次の26か所）

浜離宮恩賜庭園/旧芝離宮恩賜庭園/清澄庭園/小石川後楽園/六義園/向島百花園/旧古河庭園/殿ヶ谷戸庭園/神代植物公園/東京港野鳥公園/多摩動物公園/恩賜上野動物園/井の頭自然文化園/夢の島熱帯植物園/西臨海水族園/東京都江戸東京博物館/東京都写真美術館/東京都現代美術館/東京体育館/駒沢オリンピック公園総合運動場/東京都立多摩スポーツ会館/東京都立夢の島総合体育館/東京武道館/東京辰巳国際水泳場/東京都障害者総合スポーツセンター/東京都多摩障害者スポーツセンター

## 精神障害福祉についての新聞記事

精神分裂病から統合失調症に病名が改められたのは記憶に新しい事ですが、自治体などで「障害」を含んだ名称などを「障がい」にする動きがあります。というのも「害」の文字が否定的なイメージが強いという印象があるようです。

### 「障がい者」に表記改め 自治体など「害の印象悪い」 偏見なくす契機に

2003年10月27日付け日本経済新聞夕刊より抜粋

2002年に「障がい福祉課」を新設した奈良市役所は、文書などの表記を「障がい者」などと平仮名に改めたほか、条例の表記も、2002年度以降改正されたものについては、平仮名を使用している。

「表記を変えても偏見がなくならなければ意味がない」との声に対し、市は「批判があるのは承知しているが、問題を放っておくのはよくない」と説明する。

奈良県生駒市も同様な表記を推進している。また、大阪府箕面市では「障害者市民」を使用している。大阪市大東市では「しょうがい

者」にしたらどうかという意見もある。

国立国語研究所の研究員の話によると「障害」（しょうがい）「障碍」（しょうげ）という熟語の成立は古代中国までさかのぼり、日本でも平安時代には使われていたとみられる。ただ、心身の状態に関して一般的に使うようになったのは戦後ということだ。

日本身体障害者団体連合会の会長は「会員の中でも『障害』に抵抗を感じるという声は多く、他の言い方を考えているが適当な言葉がない」と説明。「とりあえず『害』を平仮名にするのは偏見をなくす第一歩として評価できる。うちの団体名の変更も検討している」と話している。

家族会ではこういった問題は考えたことはありませんでした。というのも、差別・偏見・誤解は他の二障害と比べて格段に多いからではないでしょうか。「障害」という言葉をごく普通に受け止められよう社会の実現に向けて、これからも言葉を発していきましょう。（編集人）

## 2003年12月16日 九段会館

### 社会的入院の解消「社会復帰の拡充を求める」集いの報告

平成14年新基本法に基づき、7万5千人の患者の退院を目指し、社会復帰の方針を明らかにしましたが、申請の半数以上が不採択になり、抗議集会として、昨年12月16日、九段会館でこの集いがありました。

- 第一部は長野、和歌山、福島、新潟、兵庫県の代表の発表。
- 第二部は五政党の主張（消費税を上げれば解決というのが主なる発言）。
- 予算の裏づけは福祉法の確立、不合理な法律で精神障害者は低い水準等、終了後代表団が厚生労働大臣に要望書及び署名を提出、日比谷公園でアピール。

全国市区町村 3,246ヶ所中、社会復帰施設設置数は379ヶ所(11.7%)しかありません(平成14年3月現在)。また、ホームヘルプの予算は、身体障害者の52億円に対して、精神障害者はたった2億円です。

これらに対する社会的理解と認識によって、社会復帰拡充の実現が、親亡き後の安心を保障させ、その権利があることに一層の関心を持ち、声を大にする事が必要と痛感しました。  
(世話人代表 齊藤 茂)

## -- 2003年 望年会 報告 --

望年会は、長年の希望していた生活支援センター「きらら」にて暮れの押し詰まった12月19日に40名ものご出席を頂きまして盛大に行われました。

生活支援センター開設には、当初地域住民のご理解が得られず反対の声もあったように聞いていましたので、当日の会席弁当や果物等は、地元の商店街にて調達して、地域住民とのふれあいを少しでも得ようと思いました。

同じ悩みを持つ人との触れ合いは、話をしたり、聞いたりすることにより、それで心が癒されてほっとするものです。

当日、Kさんがフラダンスをご披露してくれて、会場は一段と盛り上がり和やかになりました。続いて、Kさんのご指導のもとに見様見真似で一緒にフラダンスを踊るころには、皆さんも心を打ち解けるようになり、あちらこちらで笑い声がでるようになりました。

笑いは、身体に良いと言います。生活の

中に出来るだけ取り入れれば、笑いによって病状が安定すると思います。

今回、初めて参加された方も会の終わり頃になると、すっかり打ち解けて、閉会後に片付けのお手使いもしていただきました。

その方は、はじめ緊張して顔が強張っていましたが、表情もほぐれてきばきと片付けてくれました。世話人一同がなにより嬉しく思ったのは、その方の素敵な笑顔でした。  
(世話人 E・Y)



## ● 練馬家族会2月の予定

1月28日(水)

生活支援センター運営委員会

場所：生活支援センター「きらら」

練馬家族会からは家族として2名参加予定

1月30日(金) 13:00～16:15

東京つくし会単会交流会

場所：烏山区民センター

2月7日(土) 14:00～16:30

練馬家族会ホームページ開設のための説明会

場所：生活支援センター「きらら」

問い合わせ：03-3926-2451(高田悦子宅)

2月27日(金) 13:30～16:00

練馬家族会2月定例会

場所：中村橋福祉ケアセンター

## ● 生活支援センター「きらら」スケジュール

2月13日(金) 12:30～

昼食会(当事者)

2月13日(金) 14:00～

講演会(一般参加可)

講師：ルーテル学院大学 前田ケイ教授

テーマ：心の健康と生活支援

2月17日(火)

就労相談会(当事者)

2月27日(金) 12:30～

昼食会(当事者)

※お問い合わせは、生活支援センター「きらら」 ☎ 03(3557)2020 までお願いします。

## 練馬家族会 第5回講演会お知らせ

2003年2月28日定例会で好評を博した、白石医師を再び招いての講演会です。会員の皆さんの参加をお待ちしています。

詳細は右の通りです。

日時：3月26日(金) 13:30～16:00

場所：生活支援センター「きらら」

講師：白石 弘巳 先生

(東京都精神医学総合研究所副参事)

テーマ：統合失調症の最新治療と社会資源の活用

## ● 編集後記

謹賀新年 皆さんはどんな思いで2004年を迎えられたのでしょうか。私は、キナ臭い匂いのする政治の情勢に憂えています。紛争や戦争は、否応なく、多くの人を巻き込んでいきますが、取り分け「子供・老人・障害者」という社会的弱者へは大きな負担となります。『世界がぜんたい幸福にならないうちは個人の幸福はあり得ない』と言ったのは、作家の宮澤賢治。彼の言葉を真摯に受け止めています。

今年の目標はたくさんありますが、是非、実現したいのは「ホームページ」です。高齢の方には抵抗があるかもしれませんが、現在、国内のインターネット利用世帯は全世帯の6割を超えています。私の弟が東京へ転院する際、病院探しに利用しました。また、精神障害者の自助グループが練馬区にないかと探したのもインターネットでした。残念ながら、後者は発見できませんでした…。引き

こもっている当事者や疲労困憊している家族のためにも、一日でも早くホームページを立ち上げたいと考えています。

さて、今号から2名の方が編集員に加わっています。今後は、ホームページ作成のヘルプもあり、人数がもう少しほしいところです。当事者の方やご家族で、インターネットに接続できる環境かつメールアドレスを持っている方が希望です。編集をやってみたいという方、高田までご一報ください。

(高田悦子)

発行日：2004年1月18日

発行所：福祉団体 練馬家族会

東京都練馬区練馬3-2-8-1001

☎ 03(5999)3535 (斎藤方)

発行人：斎藤 茂(練馬家族会 世話人)

制作編集：officeBOYA

東京都練馬区中村北2-25-5

☎ 03(3926)2451