

福祉  
団体

# 練馬家族会

*Fellowship of Nerima for the family of mentally handicapped persons*

福祉団体 練馬家族会は、精神障害者を持つ家族が集まり、精神福祉の啓蒙活動、及び自助活動を行なっています。

2004年2月発行 通巻第4号

## 家族会初の対外活動共催

第5回文化交流会が、2004年4月21日(水)午後より練馬区役所アトリウムで開催されます。この催しに、練馬家族会は共催という立場で参加することになりました。会報新年号巻頭で取り上げた、家族会本年の目標のひとつが、これで果たされようとしています。



### ● 文化交流会とは

文化交流会は、練馬区精神障害者作業所連絡会が主催し、1999年より過去4回開催されています。

### ● 共催依頼の経緯

次の第5回文化交流会に、是非、家族会も参加してほしいという依頼が、昨年末、橋本世話人のところにありました。というのも、過去4年の実績を振り返ってみると、マンネリ化しているという声が第1回目の運営委員会から出されたからです。家族会が参加することで、活性化するのではないかという要望を受けて、2004年1月19日第2回目の運営委員会から、橋本世話人が加わりました。

### ● 運営委員会にて

第5回文化交流会は、練馬区の精神保健福祉に関わる全ての人や団体、当事者・職員・グループホーム・支援センター、そして家族を巻き込んだイベントになります。

家族会からも、是非、出し物という依頼があり、

昨年末の望年会で好評だった「フラダンス」を提案したところ、委員会では、もちろん大賛成でした。また、望年会でフラダンスを披露された小島世話人並びにダンスの先生、生徒さんも多数参加して頂けるという承諾が得られました。共催ということですので、当日は是非とも、会員各位も時間を都合して会場にお越しください。

### ● 対外活動共催の意義

練馬家族会にとって、この催しの共催は、かねてから懸案だった「横の繋がり」を作るきっかけとなると考えられます。

練馬家族会では、今後も積極的に、こういった福祉関連の催し物に参加する方向で考えております。その際には、会員各位の自発的なご協力を賜われれば幸いです。

**第5回練馬家族会主催講演会が3月26日に開催されます。詳細をp.7に掲載。**

# NPO法人設立の条件と手続きについて

前号ではNPO法人とは何かということについて簡単に説明しました。今号も引き続き、NPO法人設立に際しての条件と、実際の手続きについて簡単に解説します。

## ● NPO法とは

NPO法は通称であり、正式な名称は「特定非営利活動促進法」と言います。

## ● NPO法で規定する特定非営利活動とは

以下の①②にあてはまる活動が、特定非営利活動と規定されています。

### ① 以下の17分野に当てはまる

- (1) 保健・医療又は福祉の増進を図る
- (2) 社会教育の推進を図る
- (3) まちづくりの推進を図る
- (4) 学術、文化、芸術又はスポーツの振興を図る
- (5) 環境の保全を図る
- (6) 災害救援
- (7) 地域安全
- (8) 人権の擁護又は平和の推進を図る
- (9) 国際協力
- (10) 男女共同参画社会の形成の促進を図る
- (11) 子どもの健全育成を図る
- (12) 情報社会の発展を図る
- (13) 科学技術の振興を図る
- (14) 経済活動の活性化を図る
- (15) 職業能力の開発又は雇用機会の拡充を支援する
- (16) 消費者の保護を図る
- (17) 上に掲げる活動を行う団体の運営又は活動に関する連絡、助言又は援助

- ### ② 不特定かつ多数の者の利益の増進に寄与することを目的とする

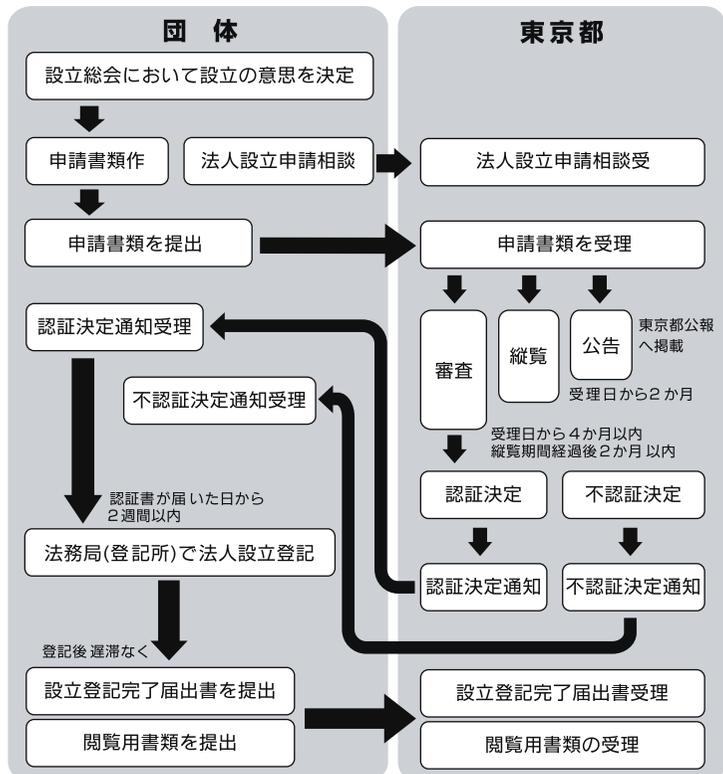
## ● NPO法人設立の条件

NPO法人設立には、以下の

条件が必要です。

- 特定非営利活動であること
- 営利を目的としないこと（利益があがってもそれを構成員で分配しない。ただし、活動やサービスを全て無償で行わなければならない、ということではない）
- 特定の個人又は法人、その他の団体の利益を目的として、事業を行わないこと
- 宗教活動や政治活動を主たる目的としないこと
- 特定の公職者（候補者を含む）又は政党を推薦、支持、反対することを目的としないこと
- 特定の政党のために利用しないこと
- 特定非営利活動に係る事業に支障が生じるほど、その他事業を行わないこと。そ

## ● 法人設立認証手続きの流れ ●



- の他事業を行った場合には、その収益を特定非営利活動に係る事業に充てること
- 暴力団でないこと、暴力団又は暴力団員の統制の下にある団体でないこと
  - 社員（総会で議決権を持つ正会員のこと）の資格の得喪（入会したり退会すること）に関して、不当な条件をつけないこと
  - 10人以上の社員がいること
  - 役員としての理事3人以上と監事1人以上がいること
  - 報酬を受ける役員数が、役員総数の3分の1以下であること
  - 役員は成年被後見人または被補佐人など欠格事由に該当しないこと
  - 役員には親族がないこと（役員6人いれば2人までは可能）

- 理事又は監事は、それぞれの定数の3分の1以上の欠員は許されない
- 会計は、NPO法に規定する会計の原則に従って行うこと

### ● NPO法人の準備と設立までの手順

大まかな流れは、左頁の図の通りです。ちなみに、用意する書類は11種類必要です。

さて、NPO法人について2号に渡り述べましたが、今後、練馬家族会がNPO法人として活動していく価値と意義を理解していただけでしょうか。癒しも会の大切な目的の一つですが、精神障害福祉の一翼を担う会としての活動を世の中に認知してもらうためにも、法人格は絶対必要なのです。（編集人）

## 家族会に入って変わった事

世話人 小島希己江

平成13年6月に、練馬家族会に誘われ、会員になりました。2～3度出席しているうちに、何か一つくらい役員を来年あたり受けて、少しでもお役に立てればと軽い気持ちでいました。

息子は現在29歳です。本人も家族も苦しみました。保健所のデイケア・農園と本人も頑張りました。就職は本人の希望が強かったのですが、チャンスはありませんでした。そんなころ、少しずつ一人で病院や喫茶店など行けるようになり、毎日顔を合わせていましたが、少しずつ離れるようになりました。私もその頃は更年期に入り、血圧が高くなり、体調がくずれかけた頃、友達と一緒にフラダンスを習い出しました。発表会を息子に見に来てもらい、息子が「お母さん、楽しそうだね。僕も何か習おうかな」と言ってきました。私はうれしくて、二人で何ができるか考えました。まず、絵画・陶芸を習いたいということで、目標を持ちました。

そして何ヶ月か経ち、精神障害者家族の代表で、2回目の障害の運営委員会に出席しました。息子とは病院の帰り、運営委員会が開かれている光が丘区民センターで、終了時刻

に待ち合わせました。その時は、早く終わってしまい、息子とは連絡がとれませんでした。ぶらりとセンターを見て回っていましたが、陶芸クラブ教室の看板が目飛び込んできました。私は、思い切り勇気を出してドアを開けました。その光景は十三人くらいの方が、それぞれに分かれて作業をしていました。「あの一、ちょっとお聞きしたいのですが。。」責任者らしき方がいらしたので、「私の息子が陶芸を習いたいのです。障害者ですが、どうでしょうか?」「障害者?」「・・・」その方は一瞬固まりました。私は「精神障害者です」と答えていました。私は「もし入会できるならば、親子で習いたい」と言っていました。「それじゃ、一日、体験入学をしてから」と返事がかえってきました。まだ、入会も決まっていないのに、私はうれしくて、ありがたくて、子供の顔を見るなり、話をしました。

体験を一日終え、三時のお茶の時、会計の方、先生、皆さんが「今日、入会の手続きをとっていったら」と笑顔で進めて下さいました。私は、うれしくて、ありがたくて、息子の前で泣き、涙をこらえ、皆さんに言葉で感謝申し上げました。（次号へ続く）

# 定例会報告

2004年1月23日 中村橋福祉ケアセンター集会所

最初に、練馬区新年賀詞交歓会参加の報告があった。(報告詳細は右頁に掲載。)

次に、第5回共同作業所文化交流会が、4月21日(水)、練馬区役所アトリウムにて開催されることが報告された。1月19日にきららで開かれた共同作業所文化交流会の第2回実行委員会に、家族会から橋本が参加した。(報告概要は今号巻頭に掲載。)第3回実行委員会は2月26日に行なわれるとのこと。

家族会会報の編集に、塩野、木下が参加したという報告があった。さらに、メールアドレス・FAXを所有する会員の参加を呼びかける。会報には、健康に関する記事を記事として入れては、との意見もあった。

ホームページ開設について、2月7日に説明会が行なわれる旨、呼びかけがあった。

1月28日のきらら運営委員会には、世話人の橋本、渡邊がとりあえず参加の予定。

## ●新しく会員になられた3人のお話

今定例会より、3名の方が新たに入会された。会員数は1月23日現在61名。

「夫がアルコール依存症で、3年位前から糖尿病も発症し、幻覚もある。気楽に参加して話したいので入会した。」

「昨年10月に子供が入院し、自分は孤立してはいけないと思い入会。子供は現在も再び入院中。」

「実は以前にも参加していた。当事者の症状は一進一退。今後は、身体が続く限り参加するつもり。」

## ●会員さんが、昨年を振り返って…

「息子が4～5年交際した女性と、練馬から私たちの住む清瀬に引っ越してきた。仲が良くて微笑ましいが、相手の人が不安定だ。また二人と

も煙草を吸うが、私の体は心臓に水が溜まるので、部屋では禁煙を守るようにして欲しいと思っている。」

「腹に石があり、手術をすることになっているが、息子はグループホームにいたので知らせてない。」

「昨年前半は息子入院、後半退院して良かった。」

「息子が引きこもりになり、親亡き後を思うと心配。孤立感が強いので何とかきららに連れて行きたい。タバコを吸うが、ライターを無くしてガスコンロで付ける事もあり、火事の心配も。」

「息子が、昨年3月に措置入院し、12月に再入院した。一昨年まではなまけものではないかと思っていたが、統合失調症と付き合っている今は、夫婦の会話が出来ている。社会が当事者を受け入れる体制を作っていくのが、私達の役目なのではないかと思っている。当事者が何とか生活できる形を作っていきたい。」

「(夫が)今までは全然振り返ってくれなかったが、昨年一年勉強してくれて良かった。」

「妊娠中に牛乳を飲みすぎるとアトピーになることを知らなかった。思春期に顔に吹き出物が出たのも病気の一因かも。神経が細やかなので、声のトーンで危なっかしいことが解る。今は一日一日少しずつ回復している。」

「当事者である子供を通して、夫婦別れをしないで済んだ。」

「息子の発病依頼、家族が協力しよく話し合うようになった。一人っ子なので、自立の一環として、月に一度夫婦で一泊で出掛けるようにした。少しずつ留守を増やしていきたい。」

「作る会の活動では、家族を巻き込んできたが、生活支援センターは当事者、家族のために絶対

必要。(きららの)12月の開設時には、スーツを着て、ローヒールを履いて、娘と二人で行った。センターはあと2つ、関と大泉に必要なと思う。」

「昨年5月に、このままでは駄目だと、田舎にいる40歳を過ぎた弟を、強引に東京で入院させた。医者には本人の自立を希望した。11月の退院後は援護寮に入所し、前ほど暴れなくなった。あと2年間でアパート住まいにと思っている。」

「息子は豊玉から向山(中村)に引越した。ピーズ作りに取り組むと集中し過ぎ、具合が悪くなり、妄想が起こる。何事も待てないで先走る。旅行が好きで全国を歩き回る。」

「子供が昨年1月末に発病し、医者の勧めで、直ぐ家族会に加入。今は病院のデイケアに通っている。親が長生きをしなくてはと思う。」

「夫が従軍していたことがあり、飛行機の音や、花火の音に怯える。夜間緊急に対応してくれるところを知りたい。」

「40歳の息子は自立の為、生活保護を受けている。親も高齢になり住宅問題が心配になり、厚労省に個人でグループホーム、ケア付き住宅建設の要望を出したりしているが、地域団体の協力の必要性を痛感している。」

## 新年賀詞交換会報告

練馬区の平成16年度新年賀詞交換会が、豊島園の大ドームで開催され、当会より世話人3名が参加しました。

最初に、練馬区総務部長の司会で、関口助役の開会挨拶のあと、練馬区の歌斉唱をし、志村区長の年頭の挨拶がありました。区長は、練馬区の新年度の運営方針や、福祉の項目についても力強い口調で進めていくことを述べられました。障害者を抱える我々家族にとって、大変心強く感じました。

ついで、中島区議会議長の年頭の挨拶、衆議院議員、都議、区議の来賓の紹介、西川区議会副議長の音頭で乾杯がありました。それから賀詞交換懇談に入り、各議員さんは各所を回り挨拶されていました。

当日は天気も良かったのですが、外に出ると風が強かったです。会場は大きなドームで天井が高く暖房は効きませんので、震えながら冷たい飲み物を頂きました。

当事者を抱える我々家族は、今年も横の繋がりを固めて、昨年陳情した案件を強く全面に押し出し、議会で採択されるように頑張らしましょう。景気も少しずつ良くなっていくようです。最後の詰めが大事です。自分自分の健康に注意し、将来の幸福のために手を合わせて進みましょう。(世話人 T.K.)

## 福祉用語の基礎知識

耳慣れない専門用語の意味を理解することも、福祉活動の第一歩とも言えます。

### ● グループホーム

数名の障害者あるいは高齢者が、ヘルパーの援助(食事の提供、身の回りの世話etc)を受けながら、一般の賃貸住宅で共同生活を行うものです。そこでの生活は、昼間は企業や授産施設等に通い、その賃金で生活費一切を賄いますので、当事者の経済的な自立が必要です。精神障害者グループホームは、主に、医療法人やNPO法人、各地の家族の会が運営しています。

### ● 援護寮

法的には「精神障害者生活訓練施設」と呼ばれます。概ね20人定員の施設で、主に相部屋ですが、独自に個室が整備されている場合もあります。入所に際しては、「入院の必要は無いが、独り暮らしの自信が無い」「退院しても住む場所がすぐに無い」「集団の中で自立への努力をしたい」といった当事者の自主的な理由が必要です。回復途上にある障害者に、居室その他の設備を一定期間利用させて、生活の場を与えると共に、障害者の社会参加に関する専門的知識を持つ職員が生活の指導を行う等、社会復帰の促進を図ることを目的としています。

# 知って得する障害者手帳の利用法

手帳を持つことで受けられるサービスは、国、都道府県、市町村ごとに違ってきます。今回は全国で共通して受けられるサービスを紹介します。

尚、特別障害者は1級程度、障害者は2・3級程度という分類になっています。特別障害者だけのサービスもありますが、今回は共通で受けられるものだけの掲載です。

- 通院医療費公費負担を申請する際、医師の診断書が不要
- 税制上の優遇措置が受けられる
  - ・ 障害者控除

所得税 特別障害者 40万円 (所得控除)  
障害者 27万円 (所得控除)  
住民税 特別障害者 30万円 (所得控除)  
障害者 26万円 (所得控除)

## ・新マル優制度の適用

少額貯蓄・郵便貯金・小額公債があり、それぞれについて350万円まで、合計1050万円まで利子等が非課税になる

## ・相続税の控除

障害の程度と年齢に応じて減額  
特別障害者 (70歳 - 年齢) × 12万円  
障害者 (70歳 - 年齢) × 6万円

# 精神障害福祉についての新聞記事

先日行なったホームページ開設説明会でも述べられましたが、インターネットは情報の宝庫です。そこで今回は、ネット上の新聞(MYCOM PCWEB)から記事を拾ってみました。

## インターネットには精神的な癒しの効果があり、鬱病などの気分障害に有益な治療効果がある

カナダ・アルバータ大学メアリー・モンテール氏からの報告

精神的に何らかの問題を抱え、長時間のインターネット利用を好むユーザがいるという調査結果に異論は無いと考える氏は、そういう状況に陥った時期の特定を試み、その結果、大半のユーザはインターネットの利用を開始する5～22年前から兆候があることが分かった。

また、精神医療を必要とする当事者でも、インターネットを利用する人のほうが社交的および外交的で、人との繋がりを求める傾向が強いという結果も示された。

「精神的な問題を抱える人は、社会から孤立しがちではあるが、何らかの社会的な結びつきを求める傾向があり、匿名性を保ちながらも、社会的交流を持てるという世界に魅力を感じるのとは当然のこと」という見解を調査

の分析として発表している。

同大学のトンプソン博士は、氏の調査結果を評価し、「長時間のインターネット利用は精神的に悪影響」という通説を否定し、「実際には、精神治療に有効な手段になることが明らかになるのではないか」と語り、真相解明には、さらなる調査が必要ではないかとも論じられている。

この記事からは「インターネット版生活支援センター」が出現する日も近いように感じます。家族会の皆さんも、是非、インターネットに親しんでみてください。

「インターネットは引きこもりなど精神的に悪影響……」との調査に逆説 (MYCOM PC WEB)

http://pcweb.mycom.co.jp/news/2004/02/09/007.html

インターネットは引きこもりなど精神的に悪影響……との調査に逆説

2004/09

カナダ・アルバータ大学のMary Mosley氏を中心とする研究調査チームは、インターネット利用が鬱病などの精神的な不安定な状態を改善する、と結論を出す調査レポートのサンプリングデータを集めて、うつ病を始めとする気分障害の治療に有益であるとする研究レポートの発表を行った。

同氏は同大学Public Health Sciences学部に在学中、以前に行われた「長時間のインターネット利用が鬱病などの精神的な不安定な状態を改善する」という結論を出す調査レポートのサンプリングデータを集めて、うつ病を始めとする気分障害の治療に有益であるとする研究レポートの発表を行った。

精神的に何らかの問題を抱え、長時間のインターネット利用を好むユーザは少なくないという調査結果は驚きではない。既に同氏は、精神的に苦しむ状況に陥った状態を改善するよう試みている。その結果として、大半のユーザが、インターネット利用による気分障害の症状が軽減されるようになった。インターネットの利用が鬱病を改善するだけでなく、うつ病から、さらなる精神的に不安定な状態に陥ることを防いでいることが明らかになった。

また、同じ精神医療を必要とする当事者でも、よくインターネットを利用する人が社交的および外交的であることが多く、地域のボランティア活動などに参加して交流を求める傾向が強いことも明らかになっている。今回の調査では、この調査結果の分析として「精神的に苦しむ人は社会から孤立しがちであるものの、何らかの社会的な結びつきを求めると同時に、匿名性を保ちながら、社会的交流を持てるという世界に魅力を感じるのとは当然のこと」という結論が示されている。

同大学のGus Thompson博士は、Mosley氏の調査レポートを評価しつつ、補足もしている。「長時間のインターネット利用は、引きこもりなど社会的な孤立を助長し、精神的に重

http://pcweb.mycom.co.jp/news/2004/02/09/007.html

## ■ 活動報告

「平成15年度東京つくし会単会交流会」が、1月30日に世田谷区烏山区民センターで開催されました。毎年開かれるこの催しに、当会より世話人4人が参加してきました。右の写真は、当日の様子です。

実のある討議が持たれたようです。参加された方からの報告は次号に掲載予定です。



写真提供・世話人 斎藤 茂

# 練馬家族会第5回講演会のお知らせ



**テーマ：統合失調症の最新治療と社会資源の活用**

**講師：白石 弘巳 先生**

**東京都精神医学総合研究所副参事**

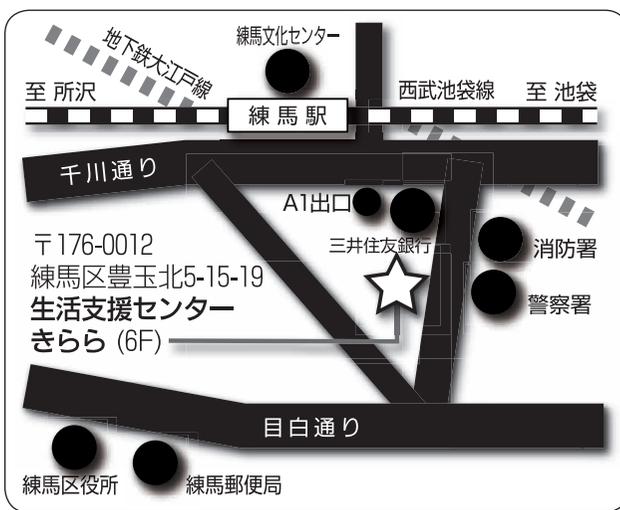
**日時：3月26日（金）13:30～16:00**

**場所：生活支援センター「きらら」**

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。

### 《白石 弘巳 先生 プロフィール》

- ◎ 1988年3月 東京医科歯科大学大学院医学部医学科卒業
- 1989年10月 埼玉県精神保健総合センター医長
- 1996年4月 東京都精神医学総合研究所勤務
- ◎ 最近では精神医療に関する法制度、精神科救急、成年後見制度などの研究や、家族、患者に対する心理教育などの研究に努める。
- ◎ 最近発表した論文（抜粋）
  - ・わが国における精神科救急医療事業の現状
  - ・家族会活動の現状と課題：家族教育の必要性
  - ・成年後見のための精神鑑定、精神科診断学
  - ・ホームヘルプ提供時の医学的、心理学的配慮、精神障害者のホームヘルプサービスそのニーズと展望等



当会報では広告主様を募集しています。スポンサーとして私達の活動を応援してください。

## ● 生活支援センター「きらら」スケジュール

新しい催し(パソコン教室)が加わりました。

3月2日(火) 14:00～15:00

パソコン教室(当事者 要予約6名まで)

3月9日(火) 14:00～15:00

パソコン教室(当事者 要予約6名まで)

3月12日(金) 12:30～

昼食会(当事者)

3月16日(火) 14:00～15:00

パソコン教室(当事者 要予約6名まで)

3月16日(火) 13:00～

就労相談会(当事者)

3月23日(火) 14:00～15:00

パソコン教室(当事者 要予約6名まで)

3月26日(金) 12:30～

昼食会(当事者)

3月30日(火) 14:00～15:00

パソコン教室(当事者 要予約6名まで)

※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。

## ● 「引きこもり家族を孤立させない援助を」

NPO法人練馬区障害者福祉推進機構の主催で上記の講演会が開催されます。参加希望の方は、2月28日までに齋藤世話人に連絡してください。

テーマ：地域福祉と精神保健

日時：3月13日(土) 14:00～16:00

会場：練馬区役所19階会議室

講師：精神科医 大泉金杉クリニック院長  
金杉和雄氏

参加費：無料

## ● 第18回日本精神保健会議メンタルヘルスの集い

(財)日本精神衛生会の主催で開催されます。参加対象は限定されていませんので、関心のある方は足を運んではいかがでしょうか。精神科医 香山リカさんの特別講演「『心を理解する』とはどういうことか?」もあります。

テーマ：精神障害者と共にくらす地域づくり

日時：3月6日(土) 10:00～15:30

会場：有楽町朝日ホール(有楽町マリオン11F)

参加費：無料

問合せ：(財)日本精神衛生会 ☎03(3269)6932

## ◆◇練馬家族会 入会のご案内◇◆

一人で悩んでいることも、誰かに話せば解決の糸口があるかもしれません。また、個人ではできない社会への働きかけも、皆で行なうことで、理想の実現が近づきます。

この会報を読んでご興味を持たれましたら、是非当会に入会してください。私達と一緒に明るい福祉社会を築いて行きましょう。右下に記載しています発行所まで、ご連絡ください。ご入会をお待ちしております。

## ● 編集後記

p.3に掲載した小島さんの記事を読まれて、皆さんはどう思われたでしょうか? 家族・身内が精神障害者だと社会に告白することは、ほとんどの人が抵抗を持つと思いますが、彼女は、その壁を突き抜ける事で、大きな一歩を踏み出す事ができました。

小島さんは、家族会役員として「渉外係」を担当されていますので、他の障害者団体の会議やイベントに参加する機会が多く、そういった出来事の報告を、定例会で聞けます。『いろいろな障害のある人に会うことで、精神障害という偏見もなくなってきている。』これは、私が記憶している彼女の印象的な言

葉です。

新年度役員担当を決める時期がやってきました。新しい人の名前が加わればいいな、と入会1年目の新米会員かつ広報担当 高田からのお願いです。(高田悦子)

発行日：2004年2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