

福祉
団体

練馬家族会

Fellowship of Nerima for the family of mentally handicapped persons

3月26日 白石先生を生活支援センターきららに招き 第5回講演会 盛況の内に開催される

「たくさんの人に圧倒されています」という先生の言葉で始まった、練馬家族会主催第5回講演会は、会場のきらら交流会室を満杯にして無事催されました。今年度最後の家族会行事でしたが、スタッフの努力が実りました。

参加者

区内各保健相談所から計39名、きららへの申込者16名、そして家族会からは24名、合計で79名の参加者があり、定員をオーバーした満員の会場では、演台に飾られたアレンジメントのチューリップが、アツという間に開ききってしまうという熱気に溢れていました。

進行

司会進行は、家族会世話人、渡邊が担当しました。開催宣言の後、代表の挨拶と続き、いよいよ講演が始まりました。

白石先生について

現在は、(財)東京都医学研究機構・東京都精神医学総合研究所／社会精神医学研究系・系長として勤務されています。また医師としてご活躍されていた頃より、当事者とその家族の良き理解者となり、そのご活動は現在にまで至っています。



講演の様子

講演では、先生が参考にされたという「統合失調症治療ガイドライン(医学書院刊)」が紹介されました。私たちが読むと「??」の内容を、レジュメに分かり易くまとめてくださり、さらにより噛み砕いた言葉で解説していただきました。また、講演の内容も1時間強という短い時間にも係わらず、多岐に渡りました。

家族会が得たもの

統合失調症は治療計画をきっちり作ることで、完治できる病気だという確信を持つことができました。しかしその過程で、家族だけでは支え

きれない部分を、精神保健のエキスパートや行政が手を差し伸べる「治療の場」の提供が必要なお話も話されました。練馬家族会の今後の指針となるようなお話を聞いたことは、今年度最後の行事の締めくくりとして、大変意義あるものでした。

講演終了後

司会者より、練馬家族会の紹介と入会の案内がありました。その後、担当保健師である、北保健相談所の下地さんより保健相談所主催家族教室の紹介があり、最後に、生活支援センターきらら所長の林さんから、支援センターの利用状況やプログラム等のお話がありました。

今回は、共同作業所の製品販売ブースも出店されました。こうした交流を持てたことで、家族会の横の繋がりもより強くなったようです。



講演会の詳しい報告を6-7ページに掲載しました

NHK番組「無理解をなくそう 統合失調症」を観て



NHK テレビ番組“生活ほっとモーニング”で、「第一回 症状をどう受けとめるか」「第二回 社会復帰 地域でどう暮らすか」「第三回 社会はどう変わるべきか」と、三回に渡って特集が組まれました。前号からの続きで、家族会会員から寄せられた視聴感想文を掲載します。

まず、統合失調症は、100人に1人の割合で発症する、ありふれた病気であり、考える、理解する、記憶するなどの、脳の機能の一部が、一時的に失調するが回復は可能である、との説明が、当事者を持つ家族以外の人にも分かりやすく良かったと思います。病名が精神分裂病から、統合失調症に変更したことで告知率が上がったこと、表面的にみられるのは、仕事や対人関係が難しくなり、身だしなみも乱れるなどの、生活のしづらさがあり、症状としては、幻覚、妄想、感情や意欲の減退、記憶、問題解決能力の減退、うつ症状が表れること、そして曲線のグラフでの前兆期、急性期、休息期、回復期の説明も、病気の経過が分かって良かったと思いました。

福島県立医科大学教授の丹羽真一先生のお話しとして、発症時は、妄想などで、本人がつじつまの合わないおかしな事を言っても、自分が周囲に受け入れてもらえないと感じている事が、その様な言葉や態度として出てきてしまい、家族の常識的な判断とのギャップが、その苛立ちとして、暴力的、攻撃的に表れることもあるが、それは一時的なもので、薬で治まる。そしてこの病気は、家族の育て方が原因ではなく、ストレスの積み重ねによって起きるのではないかとこのことで、自分を責めていた家族は少し気持ちが楽になれたのではないのでしょうか。

医療者側として、不安でいっぱい家族にこのような説明を丁寧にいただき、一緒に治しましょうと言っていたら、どんなにか心が安まったのではないかと思います。私どもの場合、入院の時に病名を告げられ、その他のことは殆ど保健所や講演会、家族会で知ったような状態です。

全家連の三橋さんの、家族としての辛さは、殆どの人の気持ちを代弁してくださっていて、私も入院させる前後の悲しく寂しい何とも言えない、あの辛かった時を思い出しました。保健所の家族会、練馬家族会に入れていただいて話しをしたり、いろいろなお話しを伺ってだんだん癒されてきて、少しはアドバイスさせていただいたりできるようになり、ありがたいと思っています。

社会生活を営む上で、どんな支えが必要かでは、当事者の有村さんの場合は、病院へ連れて行ってくれた友人が、とつても支えになってくれ、また2人の息子さんもやさしい言葉をかけてくれ、家事も手伝い、今では立派に成人してくれたこと。最後に薬の話で、今までは症状を抑えるだけの薬が主だったのだが、脳機能の改善をする薬も出てきていることで、わが息子も、覚えられない、理解ができないなどと悩んでいるので、希望が持てそうに思いました。

リハビリとして、社会と接点を持つこと、デイケアなどの安心して過ごせる場所が大切であること。地域で生活するためには、当事者のことを理解して、関心を寄せてくれる第三者との関わりやふれあいがとても大切だとのことでした。無理解や偏見を恐れて周囲に隠しては前に進まない、との三橋さんのお話は、その通りだと思います。私は、理解してくれそうな友人には、息子のことは話しています。そして買物はいつも一緒に行きますし、散歩、映画、行楽など、なるべく一緒に出かけるようにしています。本人、家族、医療者が一緒になって治していくという、丹羽先生のお話はとても分かり易く、やさしく丁寧で、当事者側に立った思いやりのある言葉使いが感じられ、この様な先生がたくさんい

て下さったらと思いました。当事者の有村さん、全家連の三橋さん、それぞれの立場で上手に話しておられ、司会の杉浦圭子さんと野村正育さん、杉浦隆アナウンサーの3人とも、熱心にやさしく暖かくこの番組を進めていました。この番組を観て、少しでも多くの方に、この病気のことを理解していただき、偏見が無くなってくれればと願っています。(工藤)



第二回目は、「社会復帰 地域でどう暮らすか」ということについて、ルーテル大学教授の前田ケイ先生とクッキングハウス代表の松浦幸子さんが、事例を紹介しながらお話して下さいました。

「様々な機能が一時的に不調になるが、決して治らない病気ではない。短期間で回復する人もいるし、何年もかかる人もいる。病状の回復は地域の中で安心して暮らせることでもある。この病気を理解して受け止めた上で、就労と言うことを考えているが、現実には仕事を見つけることが難しい。孤立してしまうと、症状に関係なく自殺にも繋がるので、どうサポートしていくか、どんな居場所があるか、を知って欲しい。」と、開かれた居場所として調布市のクッキングハウス(レストラン)とグループ就労(4名)で成功している例が紹介されました。

クッキングハウスは、「食事作りを楽しむ会」から出発し、20歳から80歳までの当事者がやっているレストランです。「自然食の日替わり定食」(1000円)はサラリーマンにも人気があるそうです。

食べてみたいなあと思ったのは私だけではないでしょう。毎日が美味しそうなメニューでした。松浦さんは、「食べて、帰るときの表情が良

くなくて、不思議なレストランだとお客様に言われます。」と微笑んでおられました。「自分にできること」からやっていくことで自信をつけていき、みんなで日々助け合って活動している姿が印象的でした。

特に、8年前からレストランに来ている接客アイドルのあい子さんは、花やハーブを育てるのが好きで、レストラン周辺を飾り、役割を見つけて活躍している様子が、何と言っても心和む情景でした。

グループ就労では、調布市から都庁へ書類を届ける仕事を2年間続けているが、1人でやる仕事を4人のグループで分け合っている。今まで1度のミスも無いとのことでした。グループ責任者の池田さんは27歳で発症し、リストラへの妄想から働く自信を無くしたが、クッキングハウスに来て都庁へのメールを扱うようになり、自信を取り戻したそうです。毎日の“気分調べ”からスタートし、お互いに気分を伝えることで緊張感が抜けるなど、メリットは大きいようでした。目標は、一人で働くことだとイキイキとし、とても良い表情でした。

また、クッキングハウスでは、SSTを取り入れてミーティングをしており、メンバーが勇気をもって一生懸命に話し、やりたいことの意味表示をしているのを見守り、その意欲をみんなで盛り上げてくれるのも嬉しいことでした。

前田先生は「薬だけではない。自分でできることを見つけて参加し、

応援してもらって、一つづつ身につけて行くこと、できることを増やしていくことも大切。」とおっしゃいます。

代表の松浦さんが、本当に優しい、穏やかな表情で当事者を暖かく見守り、みんなの身になって取り組んできたことが、心に沁みてとても感動しました。(塩野)



松浦さんは、安心して暮らしていきたいと願う人たちを独りぼっちにさせないため、拠点になる場所をと思い、クッキングハウスを12年前に開きました。また地域の人たちと係わることを大切にしているとのことでした。

「この病気の人には、いろいろ気に掛けて身動きができなくなるので、クッキングハウスでは、『いつ来てもいい』『どんなふうに通っていい』『いつ帰ってもいい』と、失敗してもいいように、チャンスを用意しています。」

「私たちは病気のことを隠さないということから来ました。隠していると理解されないと思う。17年間やってきましたが苦情はひとつもありません。わたしたちの活動を見て、地域の人が励まされていますと言ってくれました。店を開店するのも、市民債権一口10万円で710万円集まり、開くことができました。当事者を支援するために、毎週火曜日夕食後のSSTで自信をつけるほか、悩みを抱えた家族や、今まであまり関心が無かった人も来てくれるように、セミナーを行っています。そう

してメンバーと市民の交流する場を設けていくことが大切です。」

大切な就労については、「平成11年の統計では、204万人に対して就労は5万1千人、2.5%の人しか就労していません。クッキングハウスでは、無理なく実際に働いていくために、グループ就労で一人分の仕事を4人で分け合っています。そうして自信を付けて、一般の仕事を目指します。」とのことでした。

最後に司会の方が、今の世の中は競争原理で動いているが、もっと社会がペースダウンをして、自分らしさを大切にできたらと言われました。

私のこどもを見ていますと、随分病気は良くなってきましたが、これから先、病気と付き合いながら、人と一緒に仕事をしながら生きていくと欲しいと願っていますが、まだまだ難しく、気長に見守っていかなくてはならないようです。クッキングハウスのような居場所があったら、どんなに安心かと見ていて思いました。あのような場所に我が子が行ってくれたらと思いましたが、でも今は未だ「きらら」にも行こうとはしていないのです。(木下)



今回は「社会はどう変わるべきか」「尊厳を守る治療とは」というテーマで、当事者でもある大阪精神医療人権センター事務局長の山本深雪さん、精神保健福祉士でもあるクッキングハウス代表の松浦幸子さん、精神科医の立場から、国立精

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。

● SST (エスエスティー)

Social Skills Training (ソーシャル・スキルズ・トレーニング) の

略で、生活技能訓練などと呼ばれる。生活の質の向上や再発防止の効果がある。家族が当事者への対応を学ぶことを家族SSTと呼び、さらに再発防止となる。

● OT (オーティー)

Occupational Therapy (オキュペイショナル・セラピー) の略で、精神科作業療法と呼ばれる。心を病むことで、様々な生活の障害が生じることがあるが、そういっ

た生活のしづらさを、具体的な作業や活動を通して病気の回復を促す治療方法で、入院時に実施される。

● デイケア

外来通院治療の一環として、生活を規則正しくしたり、仲間を作ったり、作業を通じて自信をつけたり、社会復帰の準備をしたりする治療法の一つ。1日を通して、6時間ほどでプログラムを消化するように構成されている。

神神経センター精神保健研究所長の伊藤順一郎先生がお話して下さいました。

統合失調症の急性期にどう対応するかということについて、「強制入院をした人は、自分の思いが理解してもらえないので親を恨む。退院後『二重カギの部屋はショックだった』と言うのを聞いた。本人の意志尊厳をどう守るかが課題だ。(伊藤先生)」「早い適切な対応が回復への早道なのではないかと思ったが、発症時は何が何だか分からないまゝ時間が過ぎて行ってしまう。初期の段階で普通に病院に行けたら良いと思うが、病院での対応の仕方、人としてのプライドが崩れて行くこともある。(山本さん)」と言われました。

治療努力をしている病院に入院できたら良いが、病棟によって差が大きく、多人数部屋(17人・36人部屋)が残っているところもまだあるということでした。

1年以上の入院が14%(2002年度)になっており、平均330.7日で、欧米(ドイツは40.2日、イタリアが14.1日、アメリカでは8.5日)に比べてかなり長くなっています。

ふれ合ってコミュニケーション作りをしている、会津若松の津高町立旭小学校のクラブ活動「ほっとハウスやすらぎ」が紹介され、参加した当事者の笑顔がとっても嬉しかったと話していました。文字通りほのぼのとした安らぎを感じた場面でした。

個人個人の尊厳を守りながら、地域の中で安心して暮らしていくのは大変なことですが、偏見や無理解が無くなり、普通に生活できれば大丈夫なのだ、と希望が沸いてきました。

当事者が自信をもって生きていけたらいいなあ、と私も思っています。(塩野)



テーマに沿って具体的に、「急性期に本人の意志や尊厳を守るためにはどうすればよいか」「長期入院の問題点」「地域で暮らすには何が必要か」という点を中心に語ら

れました。

まず、「25年前に精神的に不安になり、精神科医に掛かりたいと思ったが、何処にどのような病院があるのかも分からず、情報が必要な時に得られるようにと思った。(山本さん)」「病気が治って退院をしても、地域で暮らせるようになっていないため、再発～再入院する人があまりにも多く、独りぼっちにさせないようにと思った。(松浦さん)」「今までの治療は入院に偏り過ぎていて、地域で暮らしていくことを考えていない。(伊藤先生)」との話がありました。

「日本の精神医療は治療の場になっておらず、生活の場と渾然一体だった。精神科は一般の病気と比べて、人とお金が使われていない。100床あたりの医療従事者数では、医師は一般病院11.7人に対して、精神病院は2.9人で4分の1、看護師は49.0人に対して30.0人で5分の3、法律でも医師は3分の1、看護師は4分の3で良いとされている。これは精神科に対する差別だ。」「入院が長引くほどスムーズに地域に戻れない。施設症ともいい、病院に留め置くことの副作用だ。イギリスの例では、急性期は病院で、その後は地域でケアをし、入院するのは最後の最後だ。」と伊藤先生は言い、欧米諸国から見習うべき点とはどの問いには、「掛かり付け医が精神医療を担う」「人が地域で生活するのを当たり前に考えてサポートする」「多職種が関わり、包括的なサービスをする」と答えられました。

社会での受け入れ条件が整っていないため入院している人を、社会的入院といい、7万2千人います。その人たちは病院にいるが存在しない者として扱われています。これについて、大阪では人権侵害として意見書を挙げ、大阪府退院促進事業(つながり支援事業)を起こしました。支援員が患者に付いて、保健所、グループホーム、作業所などと連携をはかる会議を開き、3年間で54人を地域で暮らしていけるようにして

きました。「社会全体の仕組みとして、安心して居られる場所を、中学校区に一つ作りたい。またヘルパーさんは地域で生活していく上で欠かせない制度。でもまだ偏見がみられ、施設を作ろうとすると、反対の署名が回ることもある。病気について、患者さんについて知ってもらうことが大切。」と山本さん。

最後に、無理解を無くすために、どうしていったら良いかとの問いに、「50年前と違って、薬も進化し、リハビリも多様化してきている。病気を抱えていても、普通に暮らすことが充分できる。たとえば週15時間の就労を認め、安い住宅を提供していく。(伊藤先生)」「当事者であったことに誇りを持つ。隠さず堂々と語っていき。競争をして人を蹴落とすのではなく、弱い力でも寄り添って、生きていっていいんだよという文化を作っていけたらと思う。(松浦さん)」「困った時に、頼れる情報を提供してくれるところが必要。行政の窓口も必要。(山本さん)」との答えがありました。

地域で安心して暮らしていくために、早く元気になってもらうため、仕事、居場所、頼れる医者、保健師、ヘルパーさんなど、これからももっともって考えて、皆さんと一緒に行動して行きたいと思いました。(木下)



このような番組がもっとたくさん放映されて、更なる啓蒙・啓発が行なわれることを、本誌は願います。

広告募集

練馬家族会は、会員の皆様からの年会費と練馬区からの補助金等で、現在まで活動を続けていますが、現状の予算では活動に制約が出てきました。そこで、当会報や家族会ホームページで、広告主様を募集しています。練馬家族会のスポンサーとして、私達の活動を応援してください。宜しく願いいたします。

平成15年度 練馬区精神保健福祉連絡協議会 報告

世話人 書記 渡邊ミツ子

表題の催しが、さる3月15日に、練馬区役所 20階交流会場にて開催されました。参加した個人および団体は次の通りです。

・医療機関

練馬区医師会・大泉病院・慈雲堂内科病院・陽和病院

・精神保健福祉関係団体

病院ケースワーカー連絡会・社会福祉協議会・民生児童委員協議会・練馬家族会・作業所連絡会・グループホーム連絡会

・関係行政機関

警察署・都立中部総合精神保健福祉センター

・法律関係者

弁護士会

・区関係者

保健福祉部長・練馬区保健所長・障害者課長・総合福祉事務所長・予防課長・保健相談所長

当日の議事は次の通りです。

- ①生活支援センター開設後の状況
- ②練馬家族会の活動状況
- ③長期入院患者の退院後の在宅支援について

私は、練馬家族会を代表し、議事②を、平成15年度の事業計画を資料にして、現在の活動状況を詳細に

説明しました。

- ・講師を招いて、家族の勉強会
- ・家族研修会・福祉施設見学
- ・精神科医を招いての講演会
- ・障害者福祉デーへの完全参加
- ・上部団体である、東京つくし会主催の評議委員会やリーダー研修会への参加
- ・上部団体である、全家連が主催する全国大会への参加

他に、資料以外の報告として次の報告も付け加えました。

- ・事務局を持つ方向でいること
- ・NPO法人化に向けて頑張っている
- ・3障害同一の福祉施策の実施のための署名運動と区長への陳情
- ・会員同士、情報の交換については密に連絡を取り合っている
- ・会報の配布先
- ・新会則が4月の総会で決まる

親も高齢化し、生活保護を受ける当事者もいることで、いずれは一人暮らしもするでしょうから、家族としてやれること、今、家族がやらねばならないこと等を説明し、家族も頑張っていることを申し添えておきました。

次に、家族の声として、Kさんと

Sさんの事例を、次のように紹介させていただきました。

知人に誘われて入会。自分だけではなく、悩み苦しんでいる仲間がいるのだと思った時、気が楽になった。共通点を見出すことができ、前向きになれる。家族会は目的を持ち、情報を知り得ることができる。又、毎月の例会では、互いに家族の話を聴くことにより、自分の気持ちの持ち方、当事者への対応方法も分かってきた。

最後に、石神井保健相談所の中地、北保健相談所の下地両保健師さんに、毎回出席いただき、適切なアドバイス、又、力をお借りして、学び得るものがある。これからも、見守っていただきながら、練馬家族会は発展していくものと思う、と述べました。

以上、15分間の活動状況報告でした。家族会からは、橋本世話人が傍聴しました。

4月の総会をひかえて、課題・問題が山積みしています。それだけ、家族会の中味が濃いものになってきたものと、私は感じているところです。

※議事の①③についてのお問い合わせは、渡邊個人までお願いいたします。



知って得する障害者手帳の利用法

障害者手帳所持者向けに、自治体独自で行っているサービスがあります。練馬区で利用できるサービスを紹介しましょう。

● 障害者福祉デー

年2回、夏と秋に、障害者手帳保持者とその家族が、豊島園に無料で入場できます。ただし、事前申し込みが必要です。

● 練馬区指定保養施設の半額利用

区では、民間のホテル・旅館等を保養施設に指定していますが、その宿泊料金の補助をしています（大人4,000円、子供2,500円を区が負担）。さらに、障害者手帳1・2級保持者とその介護者の1名は、補助金を差し引いた金額の半額で利用できます。例えば、10,000円の宿泊料金の場合、自己負担金は6,000円となり

ますが、障害者手帳1・2級の場合は3,000円となります。ですから、障害者1人と同伴者2人で、10,000円の保養施設を利用する場合の合計金額は12,000円となります。

● 区内6か所のプール半額利用

1時間200円ですが、以下のプールが100円で利用できます。

光が丘／平和台／上石神井／大泉学園町／三原台／石神井

講演会報告

2004年3月26日

生活支援センターきらら交流会室

今回の講演会は、「統合失調症の最新の治療と最新の薬、親亡き後の社会資源の活用について」をテーマに、白石弘巳先生がお話して下さいました。会場の生活支援センター「きらら」では、休憩用の椅子まで並べても座れない人がいたほど、たくさんの方が参加がありました。講演は、先生が用意したレジュメを元に進められました。

治療計画をきちんと作ること

まず、治療計画について、次のように、お話がありました。

「病気がどの段階なのかを見極め、今できることをしつつ、できることを増やしていく。悪くなければ、良くなることを信じて、一つ一つ丁寧にやっていく。」

「治療は医学的に行うだけでは不十分で、患者・家族の理解を得て行う必要がある。そして、この病気はストレスに弱い状態があることを理解して、患者が夢を持ちながら、誰かに助けられる環境ができるかどうかが大切だ。」

「以上は、なかなか難しいことではあるが、正しい療養を信念を持って行い、あきらめなければ、病気は必ず回復する。」

薬物療法

次に、抗精神病薬についての説明がありました。図を使つての説明で、どのようにして薬を変えていくか、いろいろなことが分かりました。その中で、急性期から5年間は再発をしないように注意していけば、かなり良くなることや、薬の変更は慎重に行なうということが、維持療法、薬物療法の中止といった事柄を含めて述べられました。

心理社会的療法

「今までは、患者と家族に治療の

道筋を提示し、治療チームと協同した治療をするための基盤を作る体制が、日本では弱かった。」とのお話があり、病名の告知については、「医師が、病気に関する正しい情報を十分に伝えることが必要だ。」と言われました。

そして、治療の場としては、デイケアや社会復帰施設の利用と共に、当事者が当事者を訪問するピアヘルプも大切であると話されました。

再発予防

病気の再発の原因の一つとして、無理をさせないように心掛けていても、「ここで失敗すると、もう後が無い」と思い詰めることがきっかけになる場合があると述べられました。

また、再発時は3日間不眠が続くとか、何らかの兆候が見られることが多い、との指摘がありました。

ストレスのない生活は、かえって再発のきっかけにもなり、ストレスを感じることもあっても、責任の半分はサポートする側が負ってあげることを伝え、当事者の気持ちが楽になるようにすることが大事だと述べられました。先生はこれを、「ハイリスク、ハイサポート」と説明されました。

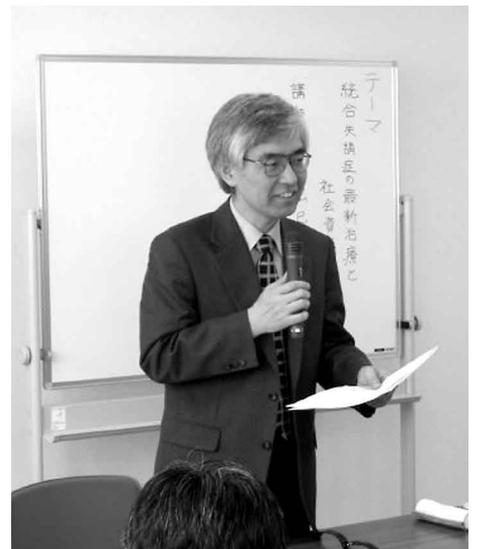
再発したとしても、『自分は精一杯やってきたから、この経験を次に活かそう』と考えられるかどうか、ゼロから新しい気持ちで出発すれば絶対大丈夫、とのお話でした。

親亡き後のために

最後に、親亡き後の所得獲得について、障害年金、生活保護、就労の場の開拓といった、社会資源利用の説明がありました。

そして、最低限の生活技能とは何かということについて、困った時に、できないことを人に頼めること、話ができる人の存在が大切であることなどを挙げられました。

私の息子は発症してから1年経ち、幸いにも、息子が初めに治療を受けた医師は、病気についての詳細な情



報を提供して下さいましたが、一般には、白石先生が現在の治療体制についておっしゃったように、医師の側からの、見通しをもった説明が、十分に成されていないのではないかと思います。また、正しい情報を得るためには、医師からの告知だけではなく、普段からこのような講演を聞くという、家族側の自主的な勉強も必要だとも思います。

私は、今回の講演で、再発を防ぐために、急性期から5年間は注意深く見守っていくことや、リスクを親子で共に担っていくことが大事だと分かりました。このことをしっかりと心に刻みます。そうすることで、信頼関係を深め、再発を防ぎ、当事者が安心して生活できるようになるのだと感じました。(編集部 木下)

参加人数の多さにビックリ

練馬家族会主催の講演会としては、予想もしていない程、大勢の方々(70名を越えるの方々)の参加に、事務局もビックリするやら、椅子のかき集めに大わらわだったようです。

白石先生のネームバリューに加え、練馬家族会の「会報」「ホームページ」での「お知らせ」が、相乗効果を発揮したのでしょうか。

それにしても、家族の方々や、当事者の皆さんの静かな中にも真剣な眼差し、黙々とメモを取られていた様子に、当事者を抱える私も胸にジーンと迫るものを感じました。

私もそうでしたが、夫々の皆さん

も自分の立場に置き換えて、聞き漏らすまいとの思いからでしょう。

講演について

精神科医として、要職を勤められ、熟年の域に達しておられる白石先生の講演だけに、内容的にも我々が理解できる様に、咀嚼したお話でした。

しかも、丁寧な、常に希望を潜ませた心使いでのお話には、厳しい中にもホッとさせる様な気持ちが湧いて来るように感ぜられたのは、私一人だけではないと思っております。

また、質問のメモにも丁寧に説明をしていただき、講演終了予定時間も大幅に超過すると言う事態になりましたが、会場の熱意に応じていただいたものと感謝しております。

今後の展望

家族や当事者の方々は、素晴らしい臨床医と同等の臨床経験をお持ちだと思います。

しかし、広く深い知識や、理論付けられた学問を修められた精神科医・白石先生のお話と、自分達の臨床経験とを加味する事によって、一段と病状の改善効果が上がってくるものと思います。

練馬家族会には、頻度多くこの様な講演会を開いて欲しいと考えます。

白石先生のプロフィールに、最近のご活躍や論文集が以下のように掲載されています。

- ◎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

我々にも関心のある研究や、論文を多く出されておられるだけに、再度、家族会での講演を、お願いできたらと思っております。

当事者を抱えた家族のすべき事はたくさんあります。例えば、私が気付いた部分だけでも、

- ①臨床経験に理論付けをした知識の理解と実践。
- ②社会資源の理解と活用。
- ③家族会で互いに語り合い、支え合い、親睦を図ると共に、家族の生活の向上促進や生活環境を守ること。
- ④当事者の福祉向上、被差別、偏見等の解消。
- ⑤ノーマライゼーション（障害者や

高齢者なども含め、誰もが共に生きる社会が正常だと言う考え)の実現。

- ⑥必要な関係機関への精神保健福祉充実への働き掛け。
 - ⑦地域や他団体との協調、協力関係を維持発展させること。
- がありますが、まだまだあると思います。

これらを改善、解決して行くのに、個人の力だけでは限界があります。うつむかないで、真正面を見ながら家族の方々が手をつないでこれらの諸問題に立ち向かって行きたいと願っています。練馬家族会の今後の活躍に大いに期待をしております。
(佐藤)

HL パソコン教室

基本操作からホームページまで、パソコン書籍著者がマンツーマンで直接教えます。年配の方、初めての方でも大丈夫です。

週1回1時間のレッスン
入会金8,000円・月謝12,000円
無料体験講座随時実施中!!

場所：中村橋駅から徒歩5分
問合：03-3926-2451 (オフィス棟屋内)

この会報をご覧になった方に限り

襖 貼替 特価 1枚 2,500円
障子貼替 特価 1枚 2,300円

その他、内装工事すべて
通常より1割5分引き
親切・丁寧にお引き受け致します。

電話：03-3992-6550

内装工事一式 襖・クロス
橋本表具店

精神障害福祉についての新聞記事

「心の病」はとても身近な病気

毎日新聞・朝日新聞等や、各ホームページでも掲載されておりましたので、すでに、ご存じの人も多いかと思いますが、3月26日、厚生労働省の「心の健康問題の正しい理解のための普及啓発検討会」は「こころのバリアフリー宣言～精神疾患を正しく理解し、新しい一歩を踏み出すために～」という指針をまとめました。

精神疾患は国民の5人に1人はかかるという調査結果が出ており、生活習慣病と同様に身近な病気と分析しています。ですから、患者や精神障害者に偏見や誤解を持たず、地域で受け入れていくような取り組みを

示しています。今後、詳しい取り組みを厚生労働省のホームページでも発信し、また学校や職場でも資料を配布するという事です。

検討会についての詳しい情報は以下のURLでご覧になれます。

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/03/s0302-6l.html>

国民の2人に1人は、過去1カ月にストレスを感じているという調査データも提示されています。精神疾患も他の病気と同様に、早期発見早期治療が大切ですが、充分予防できる病気です。国が旗振りしての、遅まきながらの取り組みですが、今後の展開を見据えて行きましょう。

(編集部 高田)

◆◇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。このページの右下に記載しています発行所まで、ご連絡ください。あなたのご入会をお待ちしております。（練馬家族会一同）

練馬家族会 5月スケジュール

5月21日（金）13:30～

しいの実会との交流会

場所:生活支援センター「きらら」
しいの実会は、東京武蔵野病院が主宰する家族会です。活動について、たくさん情報交換しましょう。

5月29日（土）13:30～

定例会

場所:生活支援センター「きらら」
土曜日の開催ですから、平日は参加できないお父さん達も、この日は是非ともご参加ください。

区内各保健相談所「家族の集い」5月予定

※初めての方は、前もって、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。

5月7日（金）14:00～16:00

光が丘保健相談所

光が丘 2-9-6 ☎ 03-5997-7722

5月17日（月）14:00～16:00

北保健相談所

北町 8-2-11 ☎ 03-3931-1347

5月7日（金）13:00～15:00

関保健相談所

関町北 1-21-15 ☎ 03-3929-5381

5月17日（月）14:00～16:30

桜台保健相談所

豊玉上 2-22-15 ☎ 03-3992-1188

5月11日（火）10:00～12:00

大泉保健相談所

大泉学園町 5-8-8 ☎ 03-3921-0217

5月24日（月）14:00～16:00

石神井保健相談所

石神井町 7-3-28 ☎ 03-3996-0634

生活支援センター「きらら」5月スケジュール

5月11日（火）14:00～15:00

パソコン教室（当事者 要予約6名まで）

5月25日（火）14:00～15:00

パソコン教室（当事者 要予約6名まで）

5月14日（金）12:30～

昼食会（要 申し込み）

5月28日（金）12:30～

昼食会（要 申し込み）

5月17日（月）14:00～

茶道の時間

5月28日（金）14:00～

「好感度アップ講座」（当事者）

5月18日（火）13:00～

就労相談会（当事者）

5月31日（火）14:00～15:00

基礎からお化粧を学べます

5月18日（火）14:00～15:00

パソコン教室（当事者 要予約6名まで）

パソコン教室（当事者 要予約6名まで）

5月21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。

新年度会費納入のお願い

新年度を迎え、会員の皆様には、4月23日の総会で、平成16年度の会費納入をお願い申し上げましたが、総会を欠席された方、また総会当日に納入されなかった方は、5月の定例会で納入をお願いいたします。あるいは、右記の口座ま

で年会費として3,600円(半年分納可)をお振り込みください。5月中の納入が確認できない場合は、申し訳ありませんが、退会扱いとさせていただきます。ご了承ください。三井住友銀行 中村橋支店 (店番 249) 普通口座 1560881 練馬家族会代表 橋本邦子

＊ ＊ ＊ 編集後記 ＊ ＊ ＊

2004年の桜に酔う暇もなく、今年度中のNPO法人化という目的を実現すべく、原稿執筆と、総会に向け、毎週のように行われた役員会に奔走した4月でした。役員の方々の皆さん、ご苦労様でした。今年度中のNPO法人化が実現した場合、来年度は「練馬家族会」という名称での総会はありません。それが上手く果たされるようにと、役員の方々の刷新、会則の大幅な改編、各役割の組織化、それに伴い、予算組みの大幅な変更などを行いました。家族会始まって以来の緊縮財政です。「ハイリスク・ハイサポート」という言葉を白石先生は講演で話されていましたが、今の家族会の現状を表しているようにも思えました。会員の皆様へのハイサポート、宜しくお願い致します。

厚労省が発表した「心のバリアフリー宣言」を読んで感じたことは、この宣言を世の中に知らしめるために、今後、精神障害者家族会の存在が大きな架け橋になるのではないかと感じています。今年度は、それも含めて、家族会にとっては大きなターニングポイントになるような予感がします。「変えられるのは、自分と未来」、心に刻んで邁進して行きましょう。（高田悦子）

練馬家族会 会報 2004年5月号

2003年11月創刊 通巻第6号

発行日:2004年4月20日

発行所:福祉団体 練馬家族会

東京都練馬区中村北 2-25-5

高田 方

Tel・Fax 03-3825-5242

発行人:橋本邦子(練馬家族会世話人)

編集:練馬家族会 会報編集部

制作:office BOYA

東京都練馬区中村北 2-25-5

Tel・Fax 03-3926-2451