

福祉
団体

練馬家族会

Fellowship of Nerima for the family of mentally handicapped persons

新春特大号

今号は、練馬家族会の事務所開設と、飛躍する2005年新年を記念し、紙面を4ページ増やしました。

迎春

12月 12日 念願の練馬家族会事務所が新桜台駅前に開設されました!

平成16年12月1日、練馬家族会の未来を感じさせるような小春日和の中、行政・地域からご来賓を招き、昭和43年創立以来の念願であった家族会事務所の開所式が、江古田栄町本通り商店街（江古田ゆうゆうロード）北詰の新事務所にて執り行われました。

今回の事務所開設は、平成17年春に予定している家族会のNPO法人化に必要不可欠であり、タイミング良く、区商工観光課が推進める「商店街空き店舗活用促進事業」の一環として参画できたことが、実現のきっかけとなりました。これにより、家族会拠点としての事務所機能の他、作業所等福祉施設の生産品の販売協力も行う店舗としても運用することになりました。また、地域商店街に拠点を置くことで、精神保健福祉への地域の理解を求めの一助にも成り得るでしょう。会員の皆さんは、いつでもお立ち寄りください。

家族会事務所の新住所は、176-0006 練馬区栄町18-12、電話番号は03-3994-3250となりました。

→ 開所式のレポートを3ページに掲載しました。



練馬家族会激動の年となった2004年が終わり、さらに飛躍を遂げるための新しい年が始まりました。2005年は、練馬家族会のさらなる変革が求められると共に、旧年中に準備してきたことの真価が問われる年になります。この期待多き新しい年の年頭にあたって、練馬家族会役員会より、会長・副会長が代表し、一言ご挨拶を申し上げます。

平成17年 練馬家族会役員 年頭のご挨拶

会長 橋本邦子

副会長 渡邊ミツ子

副会長 佐藤英明

新年のごあいさつを申し上げます。昨年12月1日に、たくさんのご支援をいただきまして、江古田栄町に家族会の拠点となる事務所兼店舗が開設されました。

40年足らず活動してきた家族会が、大きな転機を迎えようとしています。昨年からの新しい試みである、年2回の土曜日定例会では、多くの父親の参加をいただき、男親の立場から当事者のことや家族会のあり方を聞くことができました。そしてNPO法人設立準備委員会では、父親の社会経験を生かした活動が実を結び、事務所探しに一丸となって取り組みました。これは、家族会にとって大きな力となりました。

現在の50数名の会員さんが、一人でも多くNPO法人練馬家族会の正会員になられて、家族会の理念でありますノーマライゼーションの実現に向けて飛躍できるよう、共に考え、活動の輪、和を拡げて行きたいと思っております。

皆様、本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、会員皆様のご協力により、12月1日、NPO法人化へ向けて「練馬家族会事務所」開設など、当会の目的・理念へ向け、大いなる発展を遂げることができました。

今年は、当会の新しい活動をさらに軌道に乗せるべく、会員相互の融和を深めると共に、当会の発展のためならず、地域社会にご理解を得るためにも、啓発に努め、社会共有のものにするため、微力ながら頑張るつもりでおりますので、皆様のご協力と、より一層のご指導をお願いいたします。

練馬家族会事務所を設けるにあたり、地元商店街振興会会長様はじめ、地域商店街の皆様の暖かいご理解をいただきましたことに、厚く御礼申し上げます。

練馬家族会事務所の日々の運営は地道な活動ですが、家族の憩いの場として大事に役立てて行きますので、会員の皆様ならずとも、地域の皆様も気軽にお立ち寄りいただければ幸いです。

皆様には輝かしい新年をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。

旧年中は皆様に大変お世話になりました。本年も旧に倍して、皆様方のご支援、ご協力を心からお願い申し上げます。

昨年は家族会にとりまして、改革、激動の年だったと思っております。

会報の充実発行、ホームページの立ち上げ、新役員体制のスタート、NPO準備室の発足、事務所の開設等々、振り返ってみましても盛り沢山の内容でした。

今年も引き続き、定例活動の他に、開設したばかりの事務所の運営軌道化、NPO練馬家族会の立ち上げ、と言う重要な仕上げの年になります。(4月に入ってNPOの正式認証が東京都から下りる予定です。)

会員の皆様もNPO法人練馬家族会の正会員(社員)に極力参加いただき、精神保健福祉の諸問題に全員一丸となって、真正面から取り組んで行きたいと思っております。

私も、できる限りの活動を心新たに、今年も頑張りたいと思っております。

小誌編集部からも、新年のご挨拶を申し上げます。千里の道も一歩からと言うように、練馬家族会が目指すノーマライゼーションへの長い道のりに、昨年は、ようやくその第一歩を踏み出すことができました。会報発行も創刊より一年余を経て、富士山であれば一合目まで到達したと自覚しております。これからも、練馬家族会の情報基幹として、あるいは啓発メディアとして、精神保健福祉の一助になるよう、頑張る所存でございます。どうぞご期待ください。

練馬家族会事務所開所式レポート

2004年12月1日 練馬家族会新事務所にて

2004年春より、役員一同東奔西走した甲斐あって、大安吉日、念願の家族会事務所を開設することができました。以下は、同所で行った、記念式典の密着レポートです。

準備

11月頭より、事務所物件の賃貸契約を結び、店舗改修工事が終了したのが21日でした。その後、連日連夜、会員有志で清掃や什器備品の設置などを行い、無事、開所式の朝を迎えることができました。

当日は午前10時より、最後の清掃や飾り付けなどを行い、式典用の会食仕出しも、会員さんの手作り料理が、次々と運び込まれました。

開会

ご来賓として、区障害者課より市村課長、藤岡係長、代田様、生活支援センターきららより林所長、地元栄町本通り商店街振興会より秋山会長のご臨席を賜り、家族会役員及び会員有志の列席で、午後1時、賑々しく開所の記念式典が始まりました。

祝辞

家族会の橋本会長の「家族会が地域商店街に拠点を持たれたことはノーマライゼーションの第一歩」という趣旨の挨拶の後、市村障害者課課長に行政を代表してお言葉をいただきました。課長からは「12月1日は、昨年きららが開所した日と同じで



記念すべき日だ。練馬区に障害者団体がいくつもあるが、正式な事務所を持つのは練馬家族会が初めて。この商店街は全国でも稀な活性化した商店会を持ち、何事も一歩進んでいる。家族会事務所がこの商店街に開設されたことは、大変素晴らしいできごとだ。出席できなかったが区長も注目している。」というお言葉を頂戴いたしました。

家族会佐藤副会長より、ご来賓にお礼が述べられると、秋山振興会会長は、「当初、家族会事務所の商店街への開所には、振興会の中で様々な懸念があったが、区障害者課や商工観光課の協力があり、今回の開所を歓迎するに至った。」と、赤裸々な経緯を話され、続いて、乾杯のご発声をいただきました。この後、歓談・会食の途中、きららの林所長より、「きらら開所の丁度1年後の今日に、家族会事務所が開設したのは奇遇。これからは、共に地域との融和を目指し頑張りましょう。」と、ご祝辞をいただきました。

歓談・会食

秋山振興会会長が退席されるということで、中締めとして、会員の発声により、三本締めが行われました。この時感じた、行政・地域・家族の一体感を今後も忘れずに、常に持ち続けなければなりません。

午後3時頃、障害者課の皆様が退席された後も、家族会会員さんが何人か駆けつけてくださり、午後8時頃まで、祝宴が続けられました。参加者は、この日の喜びを、これからも大事に持ち続け、家族会活動に一層の輝きが見られることでしょう。

今後のこと

家族会事務所は、会員の皆さん全員のお城です。ですから、会員の皆さんは、時間がありましたら、いつ

有楽町線
新桜台駅
2番出口

環状7号線

練馬家族会事務所
練馬区栄町18-12 03-3994-3250

- 有楽町線新桜台駅下車2番出口より徒歩約20秒
- 西武池袋線江古田駅下車北口より徒歩約5分

定休日の水曜日以外は、午後1時頃より誰かが居ますので、お近くにお越しの際は、ぜひ立ち寄り下さい。

西武線江古田駅 池袋→



でもお越し下さい。用事がなくてもお茶を飲みに来てくださるだけで結構です。あるいは、個人的な相談にお越し下さっても大丈夫です。事務所の用事を手伝っていただけるなら、さらにうれしいです。水曜日の定休以外は、午後1時頃から、誰かが事務所に詰めています。いろいろお話ししましょう。(広報 長谷川)

今回の事務所開設により、練馬家族会窓口の電話番号が、03-3994-3250に変更になりました。旧番号でも3ヶ月は移転の案内をしますが、お間違いないようにしてください。

練馬家族会主催「施設見学会」報告

2004年11月12日(金) 9:30～15:00 協力：NPO 法人飛鳥会(東京都北区)

当日は雨にも関わらず、申込者17人全員が出席し、飛鳥会事務局の森野さんの案内の下、集合場所の駒込駅から、最初の訪問先へと向かいました。

共同作業所ワーク・イン・あすか

小綺麗なマンションの1階は、雰囲気も明るく、また、通所されている人達も爽やかな雰囲気でした。

在籍者は約25人で、常時通所者は約15人ほどで、男性の割合が多いということです。作業所としての歴史は20年になり、北区の精神保健福祉のリーダーシップを担っています。

共同作業所つばさ工房

オフィスビルの2階は広々としたスペースで、訪問した際には、機械洗浄液の容器詰めやタオルの袋詰め等、幾つかの作業を分担していました。ボランティアとして古切手やプライベートカードの整理をされ、それをジョイセフに寄付しています。また、4名が公園やスーパーでの清掃作業に従事しているという話もありました。在籍者は24名で、ここでも男性の割合が多いようです。



グループホーム～飛鳥会事務所

静かな住宅街にある、昔ながらのアパートを一棟借り、事務所兼グループホーム「フレンドハウス」として運用されています。

フレンドハウスは5部屋あり、現在4名の方が、自立に向けて共同生活をしています。年齢構成は40代1名、50代2名、70代1名です。

平成7年に開設以来、8名の方がここから巣立ち、アパートで一人暮らしをしていると説明を受けました。

事務所は1階にあり、2階は6畳ほどの座敷を家族会の集まりや趣味のサークル等に利用されたり、また、シェルターとして機能することもあられるそうです。

共同作業所第2ワーク・イン・あすか

赤いテントが可愛らしく、3階建てのビルから美味しい香りがしています。自主製品である菓子作りを中心とした作業所で、1階の喫茶室兼販売所「あすか」では地域の人達が憩える場所となっています。

在籍者は28名で、菓子屋らしく女性の割合が多いということです。イベント等での販売や注文も多く、工賃は500円/時間という時期もあ



るとスタッフから話がありました。

どの作業所も、クラブやレク活動が盛んで、また、地域との交流を深めるバザーやイベントにも積極的に参加しているということです。そういった行事には、家族も臆することなく参加しているという話を聞き、充実した運営の下、家族も安心して参加できる礎が作られているのだな、という感想を持ちました。

生活支援センターきらきら

昼食は、北区障害者センター1階の、広々とした支援センターで摂りました。

飛鳥会がNPO法人化した後、区からの委託事業として受けていますが、それ以前は私設の支援センター

を第2ワーク・イン・あすかに内設していたという話を聞き、先駆的な事業を行っていたことを知りました。



交流会

中川飛鳥会副会長から挨拶をいただき、先ず、NPO法人についての質疑応答に入りました。担当者は支援センタースタッフ及びNPO設立に関わった中心人物でもある吉田さんです。

Q：NPO法人の設立の意義は？

A：組織固めをしたかった。それによって、支援センター運営や公園等美化推進事業に区からの委託を受けることができた。

Q：運営としての失敗は？

A：無いと考えている。

Q：NPO法人になって困ったことは？

A：作業所やグループホームの運営は補助金で行っているが、その予算が膨大なため、会計処理や書類提出が大変である。

Q：NPO法人の会員構成は？

A：家族及び作業所通所者で、現在300名ほど登録しているが、会費納入者は100名ほどである。今後、未納者への扱いを考えなくてはいけない。また、理事の構成数は運営に関わるスタッフが半数を締めている。

Q：NPO法人としての家族の支援は？

A：家族相談、家族教室、例会、土曜例会、夏の懇親会、家族会

懇親会がある。

Q：今の定款で困ったことはあるか？

A：賛助会員の定義が無い。

NPO 法人として、家族支援から当事者支援と幅広い活動をされ、組織が大きくなったことでのご苦労を垣間見ました。また、会費徴収が徹底できないケースは練馬家族会も同様であることを伝えておきました。

NPO 組織としてのディスカッション後、家族支援のことについて質問しました。

「例会」は隔月にあり、参加者は家族がほとんどで、人数は40名ほどです。毎月ある「土曜会」はカウンセリングができる人を中心に少人数で行われ、非常に好評だそうです。家族教室は1クルーを3回に分けて実施しています。また、個別での家族相談は毎週金曜日に行っています。

充実した家族支援の内容を聞くこ

とができ、練馬家族会も今後の運営に大いに参考になりました。

午後3時に散会し、施設見学参加者の気持ちを代弁するような晴天の下、帰途につきました。(広報 高田)

参加者感想文

練馬家族会主催の施設見学会に初めて参加した、新米の会員です。

最初に見学したワークインあすかのメンバーは25名で、自主製品は、どれもすばらしい作品でした。次のつばさ工房は、細かい手作業が中心でした。

練馬にもねくすとがありますが、当事者の自立へ向けて、フレンドハウスのようなグループホームは、もっともっと多く欲しい施設だと思います。

焼き菓子の店あすかは、1階が軽喫茶とクッキー販売、2階ではクッキー作成中がとてもよい香りがして、お腹がグウグウ。昼食後ご馳走にな

りましたが、とてもおいしかったです。どの施設も皆が一所懸命作業しており、感動しました。スタッフの方々の尽力に頭が下がる思いでした。

北区の障害者福祉センターの1階に、平成15年オープンの生活支援センター「きらきら」があり、新しく明るく広いオープンスペース、パソコン、ピアノ、作品等々、キッチン、畳部屋、休養室、シャワー室、洗濯機、乾燥機等々、設備が充実していました。

平成12年にNPO法人化した飛鳥会(家族会)との交流会で、先方の家族が発言された「20年経って練馬で自立して生活しています」という言葉に、元気をいただきました。今後、練馬家族会が一丸となり、NPO法人として、行政、医療機関、企業へ働きかけることで、精神障害者の地域支援の充実を図って行かなければと、痛感いたしました。

突然の原稿依頼に驚き、拙い内容の報告になってしまいました。

(会員 M・Kさん)



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。

● 水薬 (みずぐすり)

精神病の症状を呈している患者に用いる水薬とは、当事者に病識がなく服薬を拒否する場合、本人に内緒で、食事に混ぜて使用することができる無色透明で無味無臭

の薬。本人の同意が無い状態で処方するので、それが分かった時、当事者に恨まれるリスクは大きい。

● デボ剤

1回注射すれば、2週間以上効き目が継続する薬剤で、薬を飲み忘れていたり、飲むのをしぶる人に向いている。ただし、デボ剤として使用できる薬は限られている。

● シェルター

最近では、DV法の成立により、女性や子供たちが、夫や恋人などの暴力から逃れるための緊急避難

場所という意味で使われることが多い。精神障害者を持つ家族の場合、当事者の暴力から逃れるため、DVで被害を被る人達と同様の緊急避難場所が必要な時もある。

● リカバリー

言葉の意味は「修復・回復」。精神病に罹患した当事者の完治は難しいが、適切な治療を施すことで、社会で生きていく術を身につけることは可能である。そういった技術を身につけるためにも、安定期のリハビリテーション医療は大切である。

平成16年11月度定例会（お父さん会） 報告

2004年11月27日（土）13:30～17:00 サンライフ練馬 和室第一

今年度から、父親も参加しやすい土曜日に開催する定例会の第2回目は、男性9人の出席がありました。



渡邊副会長の司会の下、橋本会長の挨拶、その後、事務局からの諸連絡、そして、東京学芸大学に在籍されている下山さんから、卒論作成のためのアンケート依頼の話がありました。

14時より、当事者の性別と病歴を含めての自己紹介で、ウォーミングアップをしてもらいました。



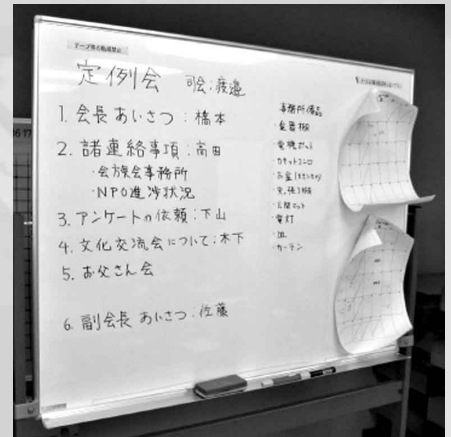
- A 病歴25年になる息子です。
- B 30代半ばの息子です。高校生の頃発病したので病歴は長いです。
- C (父) 40代半ばの病歴20年の息子です。
- C (母) 病気の発症に気が付かなかった自分が切ないです。
- D 発病して5年目になりますが、現在は大学院で勉強を続けています。
- E 病歴9年の娘です。今年の4月から6ヶ月の入院をし、退院後は元気にやっています。
- F 40代半ばの息子です。病歴25年くらいでしょうか。
- G 20代半ばの娘で、病歴は8年です。

JHCの作業所に来週から行きます。

- H (義兄) 40代半ばの義弟です。病歴15年です。現在、生活訓練施設ねくすとで自立訓練をしていますが、1年経っても全然良くなりません。
- H (姉) 心の病気について無知だったため、弟の病気は長期化してしまいました。同じような苦しみをこれからの人に味合わせないよう、世の中を変えていきましょう。
- I 病歴15年になる娘です。作業所の人間関係に悩んでいるようです。
- J 40代半ばの息子です。大学在学中に発病しました。今年の夏、自殺未遂を起こしてしまいました。
- K 40代の息子と30代後半の息子です。長男はグループホームで生活し、次男は同じ病気の女性と結婚して暮らしていますが、大変なようです。
- L 20代半ばの息子です。17歳で発病しました。昨年、保護入院をしてしまいました。病識がないため、医療につなげるのに苦労しています。
- M 30代の息子です。高校生の時に発病していたようですが、分かりませんでした。
- N 20代の娘です。アルバイトに行っていますが、とても疲れるようです。これからどうしたらいいのか悩んでいます。
- O 30代後半の息子です。今年の再入院後、病識も持てるようになりましたが、デイケアには行っていません。
- P 30代前半の娘で、病歴は13年です。病識もあり服薬管理もでき、きららや保健師さんともつながっています。
- Q 20代後半の息子です。病識もあり服薬もしていますが、薬の副

作用で悩んでいます。

- R (父) 20代後半の息子です。妻に当事者を任せっきりの状態ですが、今後は、一緒にやっていけるようにしたいです。
- R (母) 家族会の中で心が癒されました。
- S 30代前半の夫です。発病当初はアルコール依存症の治療をしていたので、症状は改善されませんでした。医者を変えたことで治療方法も変わり、症状が治まっています。



自己紹介後、フリートークになりました。先ず、お父さんからの発言です。

- 退職前までは、子供の病気を認めず、妻に任せっきりだったが、第1回目のお父さん会に参加した際に、NPO立ち上げの手伝いを進められました。いろいろと勉強しているうちに、心の病気は誰もがなる可能性があることも知り、社会にこの病気のことを知ってもらう必要性を痛感しています。
- NPO立ち上げをきっかけに、家族会は変わりました。運営を皆でやり、事務局にも気軽に足を運んでほしいと思っています。
- 今まで、子供のことは妻に任せっきりだったが、なにかをする事で、その償いをしていきたいと思っています。

● ハートピアきつれ川で行われた、高森先生のSST講座に参加したことで、当事者との接し方が変わりました。互いに心を開いて、話し合える時間を持てるようにしています。

8年ぶりに参加されたTさんから話をいただきました。

● 医療につながらず、薬は家族が取りに行き、水薬を本人の承諾無しに飲ませている状態です。どうしたらこの悪循環を立ち切ることができるでしょうか？

会員からたくさんのアドバイスがありましたので、印象に残った言葉を紹介致します。

「病気を治したいと思ったならば、家族が一丸となって、当事者と向き合っていく姿勢が大切です。また、大人になった娘や息子でも、スキンシップをすることで、自分が家族から大切にされていることを知るかもしれません、逃げ腰にならず、真剣に当事者のことを考えてください。」

終了予定の4時半になっても話は尽きませんでした。結論は出なくても、解決の糸口は見つかったかも、

と期待できるような、有意義な定例会になりました。(広報 高田)



事務所開設にあたり、什器備品など、ご提供御礼申し上げます。

予てより定例会等をお願い申し上げておりました、事務所開設にあたりましての、什器備品や食器、事務用品などの提供を、多くの会員さんから賜りました。

全て手作りの事務所ですが、おかげさまで、不便の無

い良い環境ができあがりましてのご報告申し上げます。ご提供いただいた方のお名前は、ご都合もあり、ここでは挙げませんが、この場を借りて、皆様に厚く御礼申し上げます。どうもありがとうございました。

2005年1月27日(木) 13:30 ~ 16:00 於・大泉勤労福祉会館 集会室 第4回 文化交流会 ねりま発・地域いきいき・4 ~笑うことから始めよう~ 開催のお知らせ

昨年の開催から、練馬家族会が共催している、この催しは、共同作業所連絡会議が主体となって、作業所に通う障害者の皆さんと地域や家族が交流することを目的に、3年前から開催されています。

昨年は、練馬家族会会員が頑張り、教室の先生の協力を得て、フラダンスのショーで催しを盛り上げました。

今年の文化交流会は、サブテーマに「笑うことから始めよう」とあるように、プロの落語家(立川談修さん)を招き、高座を二席お願いします。また、楽しいゲームもいろいろ企画されています。

練馬家族会共催ですから、家族会会員の皆さん、家族や当事者も一緒に、ぜひ新春初笑いに出かけてください。

会場の大泉勤労福祉会館へは、次の方法でアクセスします。

- 西武池袋線「大泉学園駅」下車南口から徒歩3分
- 西武・関東バス大泉学園駅南口バス停下車徒歩3分

保健衛生資料 ひきこもり事例の概要

(平成14年度・区内6保健相談所より)

● 件数

総数	男	女
67	49	18

● 年齢別

19歳以下	20～29歳	30～39歳	40～49歳
7	24	26	10

● ひきこもり期間

0～5年	6～10年	11～15年	16～20年	21年～
36	18	5	6	2

● 病名

不明、未受診、なし	統合失調症	神経症	気分障害	嗜癖	その他
43	6	9	2	3	4

● 初回の相談者

母のみ	父のみ	兄弟	父と母	配偶者	その他
42	8	5	6	2	4

● 相談の経過

継続	中断・終了	中止
32	32	3

ここでの「ひきこもり事例」とは、主訴の段階で6ヶ月以上自宅にひきこもって社会参加しない状態が持続しており、精神障害が原因とは考えられないものということです。

下期勉強会 報告の続編 (Q&A まとめ)

2004年10月22日(金) 13:30～16:30 サンライフ練馬 2F 会議室

10月22日の下期勉強会の講演後、精神障害者の障害年金について、参加者と講師の全家連相談室相談員佐藤智子氏の間で質疑応答がありましたので、まとめてみました。

Q 既年金取得者のその後の年金保険料をどう考えるか？

A 保険料を払うことができない人のために、国民年金では免除制度がある。免除と言う意味は、「保険料を払わなくても良いが、貰う権利はある」と言うことだ。障害年金を受ける時には、免除期間は払っているのと同等の意味になる。但し、老齢年金の時には、免除期間中に払っていないと、その間は $\frac{1}{3}$ の金額査定になる。免除制度は次の3つがある。

- ①法定免除：法律で定められている。障害基礎年金(1、2級)を受給している人や生活保護の生活扶助を受けている人。
- ②申請免除：収入が少なく、保険料を納められない場合、市役所の国民年金課で免除申請手続きをし、認められると免除される。査定基準が厳しくなっている。(所得に応じて全額免除と、半額免除がある。)
- ③学生納付特例制度：20歳以上の学生が申請して認められれば、学生期間中は保険料納付を要しない。(但し、10年以内に追納しなければ老齢基礎年金の金額には反映されない)

例えば、2級の人で障害年金を受けている人は、基本的には法定免除であるから保険料を払わないとすると、老齢年金の跳ね返りは少なくなる。障害年金を受けたまま65歳の老齢年金を貰える年齢になると、日本の法律では一人一年金であるから金額の高い方を一つ選ぶことができる。将来どう変わるかわからないが、余力があれば老齢年金保険料を掛けておいた方が良くかも知れない。

Q 38歳、手帳2級、障害年金は受けていない。4年前から国民年金を払っているが、無意味か？

A 20歳前の初診が取れるかどうか分からないとすると、将来、障害年金に該当しない場合は、老齢年金を受けるしかない。60歳まで掛けると、26年掛けることになり、25年以上になるので間に合う。

Q 障害年金の等級について伺いたい。

A 身体障害の等級は生涯そのままであるが、精神障害の場合は症状が変化するため、最初の申請で2級だが、この後、現況届を期間ごとに提出し、チェックを重ねていく。提出の間隔は、診断書の内容により毎年の人、2年毎の人、5年毎の人とあり、傾向として1年毎が増えていく。大体1～2年毎が多く、5年毎以上の人は少なくなっている。

地域で暮している人は大体1～2級の人で、最初に主治医に書いてもらった診断書とほとんど同じ内容の現況届を毎年書き続け、その度毎に審査をしてもらい、この後1年間何級でよいかと言うことになる。そこでどのように書かれているかが決め手になる。

障害年金は元来、障害を「不変なもので、将来に渡って働けないもの」とは見なしていないので、障害年金を貰っていても仕事に就くことは可能としている。

現況届を提出する時に、日頃から主治医に本人の状態が上手く伝わっているかどうか、診断書内容のポイントになる。

外来に本人1人で行き、主治医「どう?」、本人「元気にやっています!」、主治医「良かったね!」の会話を続けていると、いざ現況を書いてもらう時、実はこんなことがあった、あんなことがあったと言っても主治医は書き難い。普段の生活の場面で辛かったり、上手くいかな

かったことを主治医にキチンと伝えておくことや、1年間を見渡して不安定な時の状況を纏めて主治医に伝えることが重要。2年前の診断書改定の時、主治医が本人尊重のマル付けをすることがあり、2級から3級になったりすることがある。本人が1人で外来に行っている時でも、数ヶ月に一度は家族が主治医と会って状況を詳しく話すことが必要。

年金を申請する時は1人でやらないこと。病院のソーシャルワーカー、保健所の保健師、相談員等々の専門家に声を掛けてみる。いきなり国民年金課の窓口に行かないように。孤軍奮闘しないことが何よりだ。

Q 認定障害の基準とはどのような状態を言うのか？

A 初回認定の時は状態が良くなく、障害の2級程度には該当している、などと書くことが多いと思うが、現況届の場合は色々な波の中で症状が出るので、その前後の状態を十分考慮して書いてもらう必要がある。安定、不安定もあるとの前提で、1年の流れの中で掴んで早めに主治医に伝えておくことが必要。

Q 厚生年金を2年払ったが国民年金は払っていない。発病は26歳、この場合はどうか？

A 条件設定を整理すると、20歳学生だった→23歳で卒業、就職し厚生年金に加入→6ヶ月で退職、国民年金は払っていない。初診が関係するのは、初診より前に年金加入している厚生年金だけ。20～26歳は掛けなければならない期間。この内 $\frac{1}{3}$ 以上の納付か免除が無ければ、障害年金の申請にはならない。6年間の内6ヶ月では少ない。

原則論の他に、救済処置もある。昭和36年生まれだと20歳の時は1981年になる。実は、学生が年金強制加入になったのは1991年4月で、これ以前は任意加入だった。任意加入中は、自分で年金を掛けるか掛けないか選択をして良い時だった。1981年当時、学生で国民年金を掛

けていた人は僅か7%だった。これが元で、現在の無年金障害者の裁判になっている。これを救済するために、1991年4月以前の任意加入時期に学生だった人は、この期間を納めなければならない期間から抜きましようと言うもの。そのためには、在籍証明書を取り提出する。20～26歳の6年余の内、学生であったことを証明すると3年余となる。この内、厚生年金または国民年金を掛けている期間が $\frac{2}{3}$ 以上超えていれば良いことにするという方針がある。この質問の場合は、 $\frac{2}{3}$ を満たさない可能性が高いが、このような救済措置もあることを知っておいて欲しい。

Q 初診の取り方について聞きたい。

A 次のように、状況によって違う。

- 掛かり付け医師がいなくなった場合。→他の先生でも、カルテが残っていて証明されれば問題ない。
- カルテがない場合。→入院した場合は、長期に保存している事が多い。または、一つの手掛かりとして、診察券が残っていて日付が

入っていると、これを病院に持参して作成してもらう。病院では診療日誌をつけているケースもあり、初診の場合、氏名を記載しているので、これを基に書いてもらう。病院の相談員に聞く方法もある。

- 初診が医療機関でない場合。→学校の保健室の先生、教育相談室等も良い。家族の判断だけでは駄目で、何らかの形で医療との関わりが必要。

Q 学生の時、国民年金に任意加入し、現在も掛けているが、障害年金は受けられるだろうか？

A 20歳以前のもので初診が取れば問題ない。本人が納得した形で障害年金を受け、将来のために備えた方が良い。

Q 障害者手帳と障害年金は関わりがあるのか？例えば手帳で2級でも障害年金はもらえないのか？

A 障害者手帳は1、2、3級あり、基本的には障害年金の1、2、3級と合っているが、障害年金は病名の制約がある。

すなわち、神経症、人格障害等は

年金の対象とはならない。ただし、臨床症状が精神病の状態を示しているものについては統合失調症、うつ病に準じて取り扱われる。人格障害では、いくら重くても認証されない。障害年金は統合失調症、うつ病等に病名が限られているが、障害者手帳は等級の区切りは同じでも、広い病名で拾っている。

障害年金で1、2、3級を受けている人は、特に手帳の診断書を書いてもらわなくても、年金の証書を持参すればその等級は出る。年金で2級取れているのに手帳で3級となっていることもあるので注意すること。

Q 病状が「何でも全てできる」に丸が付いている人の場合は？

A 次のような状況によって違う。

- その人が一人暮らしをした時、同じようにできるのか。
- 表面的には元気そうに見えても、色々な場面でどんなことが起きるかを一つ一つ洗い出して、どう書面にしたためてもらえるか。何でもできる人は2級該当ではないと思われる。(副会長 佐藤)

精神保健福祉についての新聞記事

働く能力があるのに生活保護制度に頼り続ける人を減らし、給付膨張を抑えるため、厚生労働省は来秋から自立促進策を導入します。

生活保護受給者に就労計画

日本経済新聞掲載～(株)NCL発行・月刊社会福祉より

生活保護は、最低限度の生活を保障するための現金支給や、自己負担無しの医療サービスを提供する制度で、都道府県や市が給付し、給付額は地域や家族構成、収入額によって決まる。受給者は1995年度から増え続け、今年3月で約139万人と、8年間で1.5倍に膨らんだ。受給開始時は、自治体が申請者の資産や収入を調べるが、受給後はチェックが甘いため、生活に余裕が出て生活保護を貰い続ける人が多いとされる。

厚生労働省は今年9月、社会保障審議会福祉部会に新たな自立促進策を導入する方針を提示、年内に具体的内容を固める。来年半ばまでに、受給者の健康状態や家族構成など、類型別の自立・就労策を定めた「自立促進プログラム」を同省でまとめ、自治体に受給者指導を要請する。

このプログラムには、健康な人にハローワークに通うこと、引きこもりに悩む人にカウンセリングを促すなどが規定されている。奉仕活動や短期試験雇用も加える。

厚労省では、自治体窓口の需要拡充や、生活保護窓口と関連施設との連携強化も後押しする。そして自治体は、プログラムに沿って受給者に就職活動などを求め、数ヶ月ごとに点検する。取り組みが不十分であつ

たり、指導に従わない場合は「罰則」として給付を減らす。活動を故意に怠ける悪質な場合は、給付の全面停止も検討するという。

生活保護制度は、働くことができない、または働いても収入が少ない当事者にとって、自立した生活を送るための貴重な社会資源のひとつです。無年金障害者や、経済的に頼る親族を持たない人にとっては、最後の命綱とも言えるのではないのでしょうか。統合失調症に限らず「こころの病気」は、一見しただけでは病気なのかどうか分かりません。関係者には医療機関との緊密な連絡、当事者への慎重な聞き取りを行った上で指導を進めていただきたいと思います。(家族会会員 齋藤)

精神障害者社会復帰施設
生活訓練施設

ねくすと ショートステイ を利用してみよう

ショートステイは、正式名を精神障害者居宅介護支援事業と言い、2002年度に改正された精神保健福祉法では、このサービスを市町村が担うことになっています。平成15年11月1日現在、都内で実施している市町村は、練馬区を含む、わずか7ヶ所しかありません。

さて、練馬区の生活訓練施設「ねくすと」では、常時1名の受け入れができます。スタッフの方々のご協力によるQ&Aを紹介しましょう。

Q どんな時に利用できるのか？

A 在宅で生活している精神障害者を介護している人が、一時的に介護が難しくなった場合などに、利用できる。

Q ショートステイ室はどんな部屋か？

A 1人部屋。冷暖ドライエアコン、ビデオ・FMラジオ・テレビが設置されている。

Q 短期宿泊ということだが、最長で何日間利用できるのか？

A 原則7日まで利用できる。また部屋の空いている日であれば、「デイステイ」も利用できる。「デイステイ」は10時から3時までショートステイ室を利用する。もちろんシャワーその他の施設も利用可能。費用は1日500円。

Q 利用者の日中の生活は？

A 正式入所と違い、日中の活動場所に指定はない。利用目的によって過ごし方は違う。休息目的の方は1日ねくすとでゆっくり過ご

しているし、家族と少し離れて気分転換をしたい方は、いつも通りデイケアに行ったりのんびり過ごしたり、といった感じ。

Q 食事や洗濯等はどうしているのか？

A 食事は正規メンバー同様、希望者には給食を用意する。朝食200円・昼食300円・夕食300円。キャンセル料は3日前より発生。利用料（1泊1000円）も同様。

Q 利用者の感想は？

A リピーターも多く、概ね好評のようだ。「一人でゆっくりできてよかった」「少し離れることで家族とうまくいくようになった」「一人暮らしだけでも、時々くると淋しくなくていい」などのコメントを多くいただいている。

Q ショートステイ利用開始までの流れが長く感じるが、利用開始の待機日数はどのくらいか？

A 一定の手続きが済み、部屋が空いていれば、待機期間は無い。また、練馬区在住者の手続きは原則1度のみ。手続きの簡略化を心掛けてはいるが、補助金を受ける上の必要な手続きとなっている。

Q 利用申込先は、区障害者課でよいのか。また、直接、ねくすとへ申し込むことは可能か？

A 区によって違うが、練馬区とは補助契約なので、ねくすとへ直接問い合わせのケースがほとんどだ。

Q ちょっと見学してみたい、ということはあるか？

A 原則は紹介者（保健師・福祉事務所ワーカー・作業所職員・医療機関スタッフなど）の同伴、ということをお願いしている。「ちょっと見学を」という場合は個別にご連絡をいただければと思う。

Q 障害者手帳がなくても、利用できるか？

A 利用できる。

Q 利用者数は？

A 平成15年度、練馬区在住者の利用日数は240日あった。

ねくすとのホームページ上には、ショートステイ利用手続や居室の紹介等の詳しい情報が掲載されています。また、メンバーさんの日々の活動や作品なども紹介されています。ショートステイのみならず、本格的に自立を考える入所の手続きも、ついでにご覧になってください。

ホームページ：<http://www.next-oz.org/>
電子メール：info@next-oz.org

TEL：03-5933-2511

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 (オフィス構屋内)

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

家族会NOW!!

● 生活支援センターきらら運営委員会

表題の会議が11月30日(火)、情報公開室で行われました。橋本会長・渡邊副会長が出席しました。

● 文化交流会実行委員会

表題の会議が、12月6日(月)、ほととすペーす練馬で行われました。広報の木下が出席しました。

● 武蔵野病院家族会会報

「しいの実会だより」第82号をご送付いただきました。ありがとうございます。

● 東京都こころの健康だより

上記ニュースレターNO.78を、中部総合精神保健福祉センター様よりご送付いただきました。ありがとうございます。

● NPO法人設立認証申請書

都庁に何度も出向いて提出していただきました。表題の申請が、やっとのことで受理されることになりました。これにより、12月9日(木)に郵送にて最終書類を送付しました。

● 練馬家族会事務所開所

既報の通り、念願の家族会事務所が開設されました。詳しくは3ページをご覧ください。

書評

昨年十二月、練馬家族会も一人前に事務所を持つことができました。会員の憩いの場にもなるということ、福祉に関する書籍がいくつか、会員の協力により事務所に寄せられた。その中に「ブラックジャックによろしく」九巻十巻を書棚に見つけることができる。

この書籍は、大学を出たての研修医が、大病院の現場で、問題を起こしつつも、医療に対して問題提起をして行くという、漫画作品としては超異色なテーマで、読者を引きつける。特に、この九巻からは、精神科編ということ、我々にとっては非常に馴染みのあるストーリーであり、我々家族が対峙している、医療とマスコミと福祉が交錯した問題を巧く捉えた展開になっている。

ページを読み進めるに連れ、常に新しい問題提起があるストーリー作りは、例えば、家族会会員で、特に高齢で文無精の人にも、問題が把握しやすいだろう。以前にドラマ化されたことがあるこの作品が、再びこの精神科編もドラマ化、映画化されれば、精神保健福祉啓発の一矢になるに違いない。筆者はこの作品を、家族会会員全員に読んでほしい一冊だと考える。

(雀豪線張人)

練馬家族会 1月度定例会のお知らせ

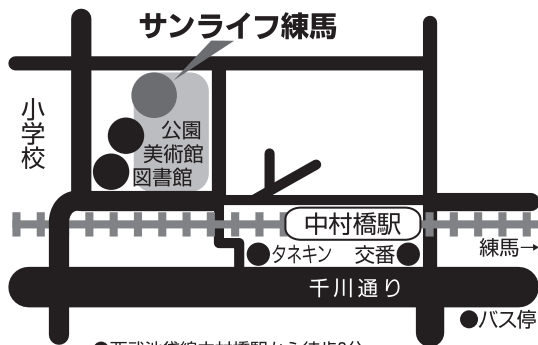
日時：1月28日(金) 13:30～16:30

場所：サンライフ練馬 職業講習室

(貫井 1-36-18 / ☎ 03-3990-0185)

事務所も無事開設でき、平成17年、いよいよ練馬家族会はNPO法人を設立するための飛躍の年を迎えました。この一年、様々な変革が家族会に起きていますが、家族会活動の基本は、同じ悩みを持った家族どうしが語り合う、定例会への参加です。新年度初めての定例会を、いつものサンライフ練馬で開催しますので、これまで来れなかった人も、年初に心機一転し、ぜひお越しください。

今回は、場所予約の都合で、職業講習室になっていますので、ご注意ください。



- 西武池袋線中村橋駅から徒歩3分
- 練馬区美術館・貫井図書館に隣接
- 中村橋ケアセンターの道路を挟んで向かい側

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に製作協力をお願いしております。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。よろしくお願いたします。

～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・歯科

〒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

◆◇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1月スケジュール

1月27日(木) 13:30～16:00

第4回 文化交流会

場所：大泉勤労福祉会館集会室
(西武池袋線大泉学園駅南口)
練馬家族会が昨年より共催している、共同作業所のイベントです。

1月28日(金) 13:30～

平成17年1月度 定例会

※いつもと同じサンライフ練馬ですが、部屋が違います。定例会の詳細を11ページに掲載しましたので、ご覧になってください。

区内各保健相談所「家族の集い」1月予定

1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

1月7日(金) 13:00～15:00

関保健相談所

関町北1-21-15 ☎03-3929-5381

1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

1月17日(月) 14:00～16:30

桜台保健相談所

豊玉上2-22-15 ☎03-3992-1188

1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

※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。

生活支援センター「きらら」1月スケジュール

[情]：区情報公開室2階

[職]：区職員研修所2階

[区]：区役所20階交流会場

新年1月3日(月)まで、お休みです。

オープンスペース [職]

毎週 土・日曜 12:00～20:00

オープンスペース [情]

毎週 月・金曜 17:00～20:00

毎週 木曜 13:00～20:00

(10日(月)、27日(木)は休み)

オープンスペース [区]

毎週 火曜 13:00～20:00

(4日(火)は [情])

オープンスペース [光が丘ボランティアセンター]

7日(金) 13:00～16:00

オープンスペース [関町ボランティアセンター]

14日(金) 13:00～16:00

オープンスペース [大泉ボランティアセンター]

28日(金) 13:00～16:00

面接相談 (要予約) [情]

毎週 火金曜日 午前中(4日(火)は休み)

音楽の時間 [職]

毎週 土曜 15:00～

パソコン教室 (要予約) [区]

11・18・25日(火) 14:00～16:00

パソコン開放 [職]

9・23日(日) 15:00～18:00

SST [情]

24・31日(月) 14:00～16:00

1月8日(土) 13:30～ [職]

当事者の会 (せきららの会)

1月11日(火) 14:00～16:00 [情]

ワーキングトライ

1月13日(木) 16:00～ [公民館]

夕食作り・夕食会

1月21日(金) 13:30～16:00

スポーツ [臨床福祉専門学校]

1月22日(土) 16:00～ [職]

茶話会 (利用者懇談会)

1月29日(土) 14:00～15:00 [職]

茶道の日

※その他、お問い合わせ・ご予約は、
☎03-3557-9222 (きらら) まで直接お願いします。

＊ ＊ ＊ 編集後記 ＊ ＊ ＊

恭賀新年「歳月人を待たず」を実感しつつ2005年を迎えました。多くの人のご尽力により、2004年12月に家族会事務所が開設できたことは、何よりのできごとでしたが、残念なことが1つありました。開所式にあたり、東京つくし会に招待状を送りましたが、音沙汰無しでした。単会を大切にしていない、という声を聞いていましたが、それが事実であったことは悲しいことです。気を取り直して旧年を振り返り、2004年新年号を思い起こしてみましよう。4つの目標を挙げていました。

①家族会の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
①については、現在、設立申請中ですが、4月中には認証される予定です。②③については会報誌上でもお知らせしていますので、読者諸氏は周知のことです。④については、残念ながら大きな動きはできませんでしたが、陳情を区議会で通すためには、熱心なロビー活動が必要なことを知ったのは大きな収穫でした。本年も達成した目標をさらに大きくし、そして、練馬区から精神保健福祉を変革する意気込みを持ちながら、邁進していきましょう。(高田悦子)

練馬家族会 会報 2005年1月号

2003年11月創刊 通巻第14号

発行日：2004年12月25日

発行所：福祉団体 練馬家族会

東京都練馬区栄町18-12

Tel・Fax 03-3994-3250

発行人：橋本邦子(練馬家族会会長)

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

印刷所：有限会社 弘文堂印刷所