

特定非営利活動法人・練馬精神障害者家族会

# NPO 法人 練馬家族会

Fellowship of Nerima for the family of mentally handicapped persons

## 今こそインターネットを活用しよう

障害者を持ち、差別や偏見を恐れ、地域や社会から孤立している家族がたくさんいます。解決の糸口をインターネットで探してみましよう！

### インターネットの長い歴史

簡単ですが、インターネットの歴史を紹介しましょう。今を遡ること36年前のアメリカ国防省内に敷設されたアーパネット（ARPANET）が、世界で最初にインターネットを介して情報を発信しました。この軍事機関から始まったインターネットは、その後、大学の研究機関を中心に広がっていきます。ちなみに、日本で最初にインターネットに接続した大学は東京理科大学です。

### インターネットってなに？

インターネットはネットワークのネットワークとも言われています。さて、ネットワークと聞くと、ボランティア用語をイメージする人、特にNPO活動をされている人たちには、多いと思います。コンピュータ用語としてのそれは、コンピュータとコンピュータが手をつなぐことです。ですから、コンピュータネットワークと言うと、一般用語との区別がつきやすいでしょう。

### NPOとネットの世界は似ている！？

ボランティア活動をスムーズに行なうためには、会員各々が効率よく

情報のやり取りをし、円滑な活動を行なう必要があります。そのためには、運営のためのルールが必要です。NPO 法人の場合は「定款」と呼ばれるものがそれに当たります。では、コンピュータネットワークには定款に当たるようなルールがあるのでしょうか？あります。円滑な情報のやり取りを制御する素晴らしいルールがあるおかげで、世界中の情報がスムーズに手に入るのです。

また、インターネット上では、様々な開発が世界中のボランティアによって行われています。報酬のためではなく、与える人と与えられる人が交互にその役割を果たしているこの活動は、オープンソースと呼ばれています。オープンソースは、正にNPOの理念そのものです。

### 情報化社会を考える

コンピュータにとっての情報を考えていきましょう。その前に、ITの意味ですが、英語の Information Technology の頭文字をとって「IT」となり、日本語に翻訳すると情報技術という意味になります。日常、何気なく使っている情報という単語ですが、「お天気情報」でのそれはお知らせであり、「IT」でのそれは知識や知恵と考えてよいでしょう。

### 能動的な生き方が問われる

21世紀は知識や知恵の社会へと変革しつつありますので、それらを得、また活用するためには、自らが行動の主体になる必要があります。情報化社会の到来は、自立した社会



を目指すNPO活動にも共通していると考えられますので、精神障害者を持つ家族にとっては、生きやすい社会だと言えるでしょう。

### 始めの一歩はインターネットから

情報化社会への扉は、インターネットを使うことから始まります。その社会は基本的には、老若男女、人種、障害、貧富の差異を感じることなく参加できます。すなわち、コンピュータがインターネットに接続できる環境にあれば、同じ土俵で情報を得たり発信することができます。

### 相互扶助の社会を目指して

現在の閉塞された地域福祉の状況に風穴を開けるための一つの道具として、インターネットを活用しましょう。そこには、精神障害者やその家族、医療関係者などからのメッセージをたくさん見つけることができます。また、自らが情報を発信することで、心の病気に苦しんでいる人に手を差し伸べることも可能です。そこには障害の有無を超えた、真の共生社会が存在しています。



NPO 練馬家族会 主催  
法人

# 9月度家族交流会 開催報告

2005年9月24日(土) 13:30～16:30 中村橋福祉ケアセンター1階和室



今年の日本列島は、昨年同様に台風の影響に泣かされてきましたが、NPO 法人となって最初のお父さん会も、台風17号の影響で雨模様となりましたが、参加者は20名でその内の9名が男性でした。今回の司会は奥田理事が担当しました。

最初に司会より開催の言葉があり、その後、工藤交流会会長より挨拶がありました。その中で『8月の総選挙で自民党が圧勝し、障害者自立支援法案が特別国会に再度上程されるようです。可決される公算は大ですが、法律には抜け穴があるはずですから、それを有効に利用する方法を考えていきましょう。また、お父さん達も、是非、NPO 法人練馬家族会の運営や事業に参加してください』という挨拶がありました。

その後、各種業務連絡の後、お父さんを交えた交流会に入りました。

## ▶男性からの自己紹介

当日はお父さんを中心にした交流会にしたいということですので、まず、男性からの自己紹介です。

**A** 高校生の頃に発病し、現在30代の息子です。何でも確認しないと気が済まないようです。統合失調症は完治しませんが、寛解を目指しています。

**B** 現在40代の息子ですが、20代の頃の過労が原因で、統合失調症が発病したと考えています。皆さんへの質問ですが、精神障害があ

るため、一般人には理解し難い行動や言動があります。親戚や知人等に病気のことを告知しておけば、そういった行動をとっても気持ちは楽になると思うのですが、皆さんはどうされていますか？

**C** 大学生の時に発病し、現在30代の息子です。アルバイトの経験はありますが、人間関係がうまくいかず辞めてしまうのを繰り返して、今は、大学受験を目指しています。共働きのため、父親も子育てに参加してきました。このような会に参加し、息子に安心を与えるようにしています。

**D** 短大在学中に発病し、現在20代の娘です。彼女を見ていると、病んでいる人の側に立ち、いっしょに何かをすることが必要ではないかと思えます。

**E** 高校2年生で統合失調症を告知され、その後、社会生活はできず引きこもり状態ですが、今は、アパートで単身生活をしています。精神病は当事者でなければ理解できない病だと思えます。

**F** 大学4年生の頃に発病しました。今の息子の悩みは働いてお金を稼げないことですが、その日が来ることに希望を持っています。調子が悪くなると、父親と話をするようになるので、それが病気の予兆を知るバロメータです。

**G** 娘です。中学生の頃に発病し、高校1年から学校に行かなくなりました。今、考えると引越しや

学校でのいじめ、祖母の死去等が原因ではないかと思えます。母親べったりで、今後のことを考えると本当に心配です。

**H** 40代の義弟です。母親と共依存の関係を絶つため、東京の病院で治療し、単身生活をこの9月から始めていますが、引きこもりになっています。保健師や福祉事務所、また病院のPSWの人達と連携をとって、見守っているところです。

**I** ノーマルな状態だと家族は思っている、本人には辛いことが多いのか、何度も同じことを聞いて確認します。良くなったと思っても安心できず、将来のことを考えると不安です。

## ▶Bさんの提案を受けて

自己紹介の中で、Bさんから『病気のことを親戚や知人等に告知しているか？』という質問がありましたので、順次意見を述べてもらいました。

- 自分自身も対応が難しいのに、他人にこの病気のことは理解できるのかと思うと疑心暗鬼になる。
- 話して疎遠になる人ならば、そこまでの人間だと思い、以後付き合いする必要はない。
- 世の中の動きが変わってきているので話し易くなっている。信頼のおける人には伝えておきたい。
- 聞かれたら言えばよい。当事者のプライバシーもあるので、あえて話す必要はないし、感性があれば、精神病だということは感じてくれる。
- 自分の兄弟姉妹に息子の病気のことを告げると、肉親であっても様々な人間がいることを知った。無理に隠すこともないし、逆に話す必要もない。自然体で行けばいい。
- 学校の友人や先生に病気を告知したことで、その場所に行きやすく



なったが、知られたくない人までも病気のことを知ってしまうのが心配だと当事者は話している。親としてはあえて話す必要はないと思う。

- 東京に出てきてから発病したので、田舎の親戚には病気のことを話していないが、当事者の言動で気が付いていると思う。偏見が強いので自分からは言い出せない。
- 知的障害者の子どもを持つ身内がいるが、親戚等の集まりには必ず参加し、紹介している姿は好ましいあり方だと思う。
- 近所の人は何となく知っていると思う。親戚には特定の人にしか話していない。

その他、当事者の冠婚葬祭出席の有無も話題に上り、本人の意思を尊重するという意見がほとんどでした。

### ▶ 入院のサインについて

会員より、入院の時期の見極めを知りたいという意見がありましたので、経験談を発言してもらいました。

- 服薬を続けていれば、ほとんど問題はないのではないか。
- 睡眠時間が4時間以内が3日続いた

ら要注意だ。

- 幻聴・妄想がひどくなると自分から入院すると言う。

### ▶ 生活保護受給者の入院について

生活保護を受給したばかりの当事者を持つ一会員から、次の質問があり、経験された方から回答がありました。

**Q** 生活保護での入院の場合の同意書は誰がサインするのか？ その際にアパート代は出るのか？

**A** 4親等以内が同意書へのサインが可能。ダメな場合は理由を明らかにすれば良い。4親等以内で同意書にサインをしてもらえない場合は、練馬区では区長がサインをする。アパート代は支払われるので、退院後、帰るところは保証される

余談として、生活保護受給者以外の入院の場合、同意書のサインを公的機関がすることは不可能だということです。

### ▶ その他

アパート探しのコツを教えてくださいということで、いくつか回答があ

りました。

- 病気のことを不動産屋に包み隠さず告げることで、理解のある貸主に会えた。
- 病院と連携している不動産屋で探した。

### ▶ まとめ

精神障害を知る「経験者」としての意見や提案が、父親も含めてたくさん出されました。できればこういった「経験者」にはなりたくなかったというのが本音だと思います。ですが、それに会ったことで、人間として成長したのも事実であると、筆者は思えてなりません。

(編集部 高田)



## 江古田ゆうゆうロードナイトバザール

2005年9月24日(土) 17:00～20:00 家族会事務所前

表題の催しが、家族会事務所がある江古田ゆうゆうロードで開催されました。今回は交流会と重なったため、模擬店への参加は取りやめましたが、商店街の賑やかしと交流会の続きも含め、交流会終了後に、有志7人が集まり家族会事務所を開けました。早速、交流会の続きの話に

花が咲き、アルコールの影響のためか、交流会以上に活発な意見交換が行なわれました。

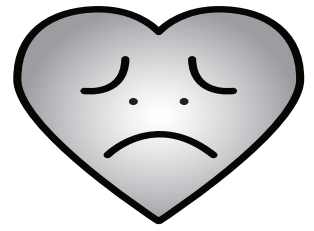
さて、肝心のナイトバザールですが、いつもは人波に押されるような混雑ですが、台風の影響で大雨となっしまい客足は今一つでした。イベントの出し物になっていた

「ダースペーダとの握手会」も、後半は雨のため、ちょっと寂しいものがありました。また、今回からは、商店街のお手伝いで「ダーツ」の店番をする予定でしたが、雨のため中止となってしまいました。テキ屋のおじさん・おばさんになりかけた会員も多かったようですが、次回11月26日(土)に期待しましょう。

# 平成17年度精神研都民講座 レポート

うつ病ってどんな病気？—うつ病研究と治療の最先端—  
第3回 うつ病の分子生物学—新しい治療薬の開発を目指して—  
日時：2005年9月15日（木）千駄ヶ谷 津田ホール

講師：加藤忠史氏（理化学研究所 脳科学総合研究センター精神疾患動態研究チームリーダー）



講師の加藤氏の理化学研究所でのミッションは、躁うつ病の原因解明や診断法・治療法の開発です。今回のお話はうつ病でしたが、分子生物学レベルでのうつ病の解明と創薬という難解な話を、一般向けに図版を用いながらのわかりやすい講義内容でした。

## 💡 うつ病とはなにか

生真面目で人に気を使う人がなりやすい病気で、ストレスから発症することが多い、くらいは知っていましたが、その症状の中で「焦燥感が落ち着かなくなる」ということは意外でした。また、有効な治療方法として、特に希死念慮が強い患者には「通電療法」が効果があるということです。

近年、自殺者が年間3万人を超え、世界のワースト10にも入る日本ですが、自殺者の半数以上はうつ病ではないかということです。早急な治療方法の確立が望まれます。

## 💡 うつ病の種類と治療法

大きく分けて内因性うつと血管性うつがあります。前者の場合は主に薬物療法を用いますが、後者は脳梗塞などを伴っているため難治だということです。興味ある話として、季節性うつ病は北半球に多いということです。

## 💡 うつ病研究の目標

- 6つの目標を挙げられました。
- 即効性のある治療薬
- どの薬が患者に効果があるかを知る
- 副作用の少ない薬
- 今までの薬が効きにくい患者にも効果がある薬
- うつ病を診断できる検査方法
- 偏見をなくす

また、精神病は癌や生活習慣病を含めた三大国民病とも言えるので、精神疾患の解明は重要だとも話されていました。

## 💡 うつ病の原因

原因は多面的にみる必要があるため、必ずしも遺伝とは言えないのですが、セロトニンやドーパミン等の性格関連遺伝子が関与しているため、その体質は3割ほど受け継ぐようです。性格関連遺伝子や養育環境（概して有害な環境）などが関与して「ストレス脆弱性」という性格を持ち、うつ病になりやすい傾向になるのですが、そういった話を現場の研究者から聞くと、全家連がいうところの「心の病気は遺伝でも親の育て方でもありません」とは正反対の話になるわけです。

また、今回の講義で「エピジェネティック」という単語を始めて聞きました。講演では「未だ仮説の状態ですが…」と前置きされていたが、養育が子のストレスに影響することを立証するために、氏は遺伝子レベルでこの研究をされています。たとえば、虐待された子どもは、大人になってうつ病になりやすいのはなぜか？ストレスに強い弱いは養育が関与しているのか？等の解明を行っています。今後の研究結果が期待されます。

## 💡 ストレス適応について

ストレスがかかった際の脳内の動きは、自分の身体でありながら理解不能ですが、実際に図版を示されながらそのメカニズムを解説されると、生命の素晴らしさに感嘆するばかりです。うつ病は脳の神経伝達物質のバランスが崩れた状態、すなわち、ストレス抑制の物質が過剰に出てしまい、それを抑制する物質が出なく

なり発症するということですが、心の病気は脳の病気なのだということを改めて実感しました。ですから、うつ病は気合いでは治すことができないようです。

## 💡 抗うつ薬について

うつ病患者はセロトニンの分泌が減少しているため、それを増やす薬を飲みますが、すぐ効果が現れず、投薬後1～2週間で効き始めます。それは、なぜか？という話から、次世代の創薬へと話が進みました。脳内物質→海馬→神経細胞などの複雑なメカニズムが関与することが分かっています。結果として、おそらく神経栄養作用を持つ薬が有効でないかということです。

## 💡 まとめ

今までは、うつ病は心の風邪と言われていましたが、研究結果から考えると心の複雑骨折と言える、と結ばれていました。すなわち、思ったよりも大変な病気で、きっちり治さないといけないのだということなのでしょう。また、日本での新薬認可状況にも触れ、アメリカでは抗うつ薬はたくさんあるのだが、日本で認可されるためには、再度臨床をやり直す必要があるため、すなわちお金がかかるため、なかなか認可されないと話されていました。これは、精神病の薬に限らず全ての病気と言えることだと思います。

加藤忠史氏は躁うつ病についてのホームページを開設されています。うつ病の方が読まれても参考になりますので、ご覧になってください。ホームページアドレスは以下の通りです。

<http://square.umin.ac.jp/tadafumi/>

（編集部 高田）



# 大泉病院デイケア科家族会レポート 2005年10月1日(土) 13:00～16:00 大泉病院デイケアセンター

弟が通院している大泉病院では、デイケア科が主催する家族会が年2回開催されます。デイケアに通っている当事者の家族を対象とする家族会ですので、ご家族もなんとなくリラックスした雰囲気があり、80名余の家族が参集してプログラムが始まりました。

## 近況報告

開会の挨拶の後、病院デイケアの近況報告です。人事異動の件、スタッフ紹介など、家族には関係ないことのように、たくさんの人たちがデイケアに係わっていることで、担当デイケアスタッフしか知らない家族に安心を与えてくれました。

## 馬場晴子氏の講義

「自立するということ～法律や制度をふまえて～」というテーマで20分間の講義がありました。壮大な内容のため資料は大変充実していたのですが、時間が足りなかったのが残念です。特に自立のための法律は一般人には理解し難いため、次回に期待したいところです。

印象に残ったこととして、デイケアの目的と機能の解説で7項目挙げられ、その中の「評価」項目の中に《自分ができること・できないことを見極める》がありました。弟の場合、社会経験があるためか同じ病の人を見下す傾向があり、作業所等へは行きません。正しい自己評価ができれば生き易くなることを、ぜひ、教えてください。

氏は作業療法士として30年あまり活躍されてきましたが、9月一杯で病院を退職され、新たに精神障害者自立支援のための会社を設立されます。講義の中で「現実社会は厳しいですが、地域の中にもデイケアのような優しい集団を作っていきます」と、今後の目標を話されました。

## 分科会

私は「社会参加」のグループです。働くことが社会参加と思われている家族は、地域も病院も同じ傾向のようです。私はデイケアに参加することや、家族という社会で自立した生き方をすることが、社会参加の第一歩だと考えています。

病院家族会に参加する人は、地域のそれと比較すると、心の病気のことを知らない家族が多いようです。まず、家族がこの病気を理解することです。孫子の兵法で『彼を知り己を知れば、百戦してあやうからず』とありますが、心の病気を持つ家族が実践してもらいたい言葉です。そのためにも、病院では家族のための精神病基本講座を開催されることを望みます。

ここ大泉病院では、本格就労を目指す前段階、すなわち、作業所やアルバイトに行くことを目標とする「あした組」というデイケアグループがあります。参加条件は《グループワークができる・毎日デイケアに来る》の2つですが、この目標でさえクリアするのは大変です。ですから、社会参加の第一歩は「まずデイケアから」を目標にして、家族や医療関係者が連携しながら当事者を見守る必要があると痛感しています。さて、弟の今後ですが、まず、デイケアに週1回は参加することです。

(編集部 高田)

# 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。

## ● ストレス

英語では「stress」と記述され、もともとは物理用語である。物体に力が加わった際に生じるひずみのことを意味し、医学の領域では、心身に受けた刺激に対する身体や心の防衛反応を意味する。適度なストレスは心身を健康に保ちやる気を起させるが、過度の場合は心や身体に負担をかける。

## ● ストレッサー

ストレスの原因となるものを指すが、一般的には、このストレッサーもストレスも一緒にしてストレスと呼んでいる。ストレスの原因＝ストレッサーとなるのだが、ストレッサーは悪いことばかりと思われがちだが、良いこともある(結婚・昇進・進学など)。また、年齢・性別・生活環境などによってもストレッサーは異なっている。

## ● 希死念慮

広辞苑には掲載されていなかった。一般的には使われることはないのだが、精神保健分野では良く登場する。「きしねんりょ」と読むが医学用語である。死を望むこと＝自殺願望と言いたいところ

だが、統合失調症の場合、病気がさせる、すなわち幻聴や幻覚が原因で死を望むこともある。

## ● ストレス脆弱性

脆弱とは「もろく弱い」という意味になる。ストレスにもろい性格、すなわち病気になりやすい素質といえる。

## ● 臨床

広辞苑では「病床に臨むこと」と記載されている。臨床医学・臨床心理士・臨床検査士等、医学の分野では臨床がつく名称はたくさんある。

病人と対面して診察や治療などを行なうということになるが、そう考えると精神障害者の家族は、毎日が臨床であると言える。

# 家族会 NOW!!

## ● NPO法人あすかニュース

上記冊子 No.33 をご送付いただきました。ありがとうございます。

## ● 武蔵野病院家族会会報

「しいの実会だより」第88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

上記冊子 No.82 を都立中部精神保

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。

## ● ぜんかれん誌号外

上記冊子「ハートピア通信 Live」Vol.17 をご送付いただきました。ありがとうございます。

## ● 平成17年度第6回理事会

表題の催しが9月20日(火)に、家族会事務所で行なわれ、理事9人が参加しました。

## ● 平成17年度第4回運営会議

表題の催しが9月8日(土)に、

家族会事務所で行われ、正会員10人が参加しました。

## ● 平成17年度第3回地域生活支援センター「きらら」運営委員会

表題の催しが9月20日(火)に、きらら交流室で行なわれました。当会から、理事長の橋本と理事の渡邊が出席しました。

## ● 平成17年度秋季練馬福祉デー

表題の催しが10月3日(日)に、としまえんで開催されました。当会から、渡邊理事が精神障害者の受付を担当しました。

## NPO 法人練馬家族会主催家族支援事業 家族のためのパソコン教室 受講者募集中

練馬家族会では、企業助成金を利用して、障害者の家族がIT技術を身に付けるための講座を9月

から、毎月2回(木曜と日曜に1回ずつ)開催し、受講は無料です。全くコンピュータに触ったことが無い人や、高齢の方を中心に考えていますので、安心して受講していただけます。インターネットやメールが使えることを目標に頑張

りましょう。

なお、今年度の受講者は、家族会正会員あるいは交流会員の方に限らせていただきます。

お申し込みや日程等のお問い合わせは、家族会事務局(☎03-3994-3250)までどうぞ。

## 江古田ゆうゆうロード ナイトバザール

日時: 11月26日(土) 17:00~20:00  
出し物: 甘酒とポップコーンの実演販売、及びバザーの予定

10月号会報誌上でもお知らせしましたが、上記の日程で開催される江古田ゆうゆうロードナイトバザール模擬店のお手伝いとバザー用品ご提供のお願いです。

3月は甘酒とバザー、7月はポッ

プコーンとバザーで出店しました。予想以上のお客さんに、家族会ナイトバザールスタッフ一同てんでこ舞いでその対応に追われました。

開催当日は、会員やそのご家族も顔を出されお手伝いをしていただきました。商店街の出店の手伝いも当事者の方々が積極的に参加するなど、日頃の家族交流会とは違った触れ合いもあり、楽しいイベントとなりました。9月はあいにくにも雨となってしまったナイトバザールですが、11月は家族会が参加しま

すので、きっと、晴れると思います。会員の皆様の参加をお待ちしております。

## バザー用品、ご提供のお願い

家庭で眠っている、商品価値のある品物がありましたら、バザー品としてご提供ください。ただし、売れ残った場合は、各自で持ち帰っていただきますので、手で持ち運べるものが良いでしょう。ご協力お願いいたします。

## 製作協力をお願い

練馬家族会は、会員会費と助成・補助金等で運営していますが、現状の予算では活動に制約があります。そこで、当会報や家族会ホームページへの製作協力を、資金援助という形で、心ある皆様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。よろしくお願ひいたします。

～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



# NPO 練馬家族会主催 11月度家族交流会 開催のお知らせ

日時：11月25日(金) 13:30～16:30

場所：中村橋福祉ケアセンター 2階集会室  
(貫井 1-9-1 / ☎ 03-3926-7211)

中村橋福祉ケアセンター

11月の交流会は、下記の要旨で勉強会を行ないます。

## テーマ：親亡き後を考える Vol.1

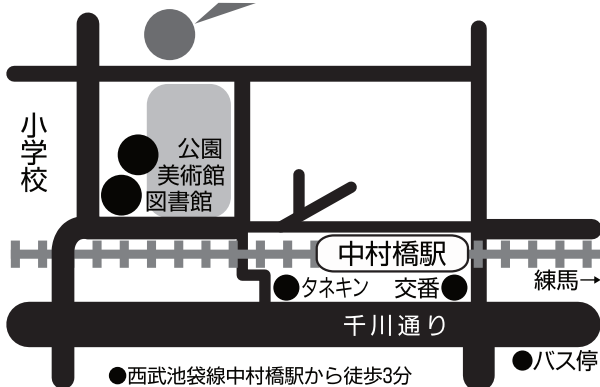
成年後見制度を活用しよう  
～精神障害者の家族がやっておくこと～

### 講師：弁護士 瀧島 幸子氏

東京弁護士会高齢者・障害者の権利に関する特別委員会委員 / NPO 法人有限責任中間法人理事 / 練馬区精神保健福祉連絡協議会委員

【経歴】1940年4月15日東京都に生まれる。1963年司法試験合格。1964年東京大学法学部卒業、司法修習生。1966年弁護士登録、東京弁護士会入会。1976年夫の在外勤務に同行するため、弁護士会退会。1979年弁護士再登録【専門】民事一般、家事事件

見学も受け付けておりますので、事務局(03-3994-3250)までお問い合わせください。(見学料 500円)



■編集子より  
常は新幹線で帰省するところを、今夏はちよつと遠回りになるローカル線の旅を楽しんだときの「コマだ」と、そのシチュエーションを作者は語った。都会ではすでに過去形になってしまったシーンは、ローカル線という、タイムマシンの針を左回りにした風景の中に、この私も作者と共にたたずんでいる。さあ、読者諸氏もいつしよにこの列車に乗らないか？

犬が乗って来た  
「オ、おまえは乗れないんだぞ！」  
車内みんな笑顔  
二〇〇五年・八月  
二両編成のローカル線



## 五行歌

渡邊ミツ子

↑題名：山里 撮影者：高田進一郎  
写真とは、撮影者が今を撮影しているのにも関わらず、シャッターを押した途端に、その対象物は過去のものとなる。こんな過去の風景を「なつかしい」と思えるのは、21世紀の子どもには残念ながら望めないような気がする。

## ■家族会パソコン教室レポート

第1回目は7名、第2回目は6名の参加者がありました、両日ともに参加された会員もあり、メキメキとコンピュータの腕を上げています。月1回の交流会では、個人的に話す機会も少ないのですが、コンピュータ1台につき2人の割り当てです

で、互いに教え合ったり励ましあったりと、こういった機会が持てたことで、会員相互の交流にもなることが分かり、一理事として非常に嬉しい思いです。今年度終了の3月までには、一人前のネットサーファーになってもらえるのが、講師の夢です。頑張っていきましょう。(理事 高田)

## 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

読者の皆さんの中には、俳句・川柳・短歌・イラスト・書画・俳画・写真など、多彩な才能をお持ちの方がいらっしゃると思います。小誌では、読者の皆さんの作品を随時掲載して行きたいと考えております。心温まる作品の投稿をお待ちしております。投稿作品は、家族会事務局会報編集部まで、どしどしお寄せください。(編集部より)

**NPO法人 練馬家族会 入会のお誘い**

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。心ある方は、是非当会に入会して、運営や活動にご協力ください。

会費 正会員 年会費 20,000 円 (個人)  
 賛助会員 年会費 10,000 円 (団体可/一口)  
 私達と一緒に明るい福祉社会を築いて行きましょう。  
 お問い合わせ・お申込みは事務局までどうぞ。あなたのご入会をお待ちしております。(NPO 法人 練馬家族会)

**練馬家族会11月スケジュール**

11月25日(金) 13:30～16:30 11月26日(土) 17:00～  
 11月度 家族交流会 江古田ゆうゆうロードナイトバザール

**区内各保健相談所「家族の集い」11月予定**

※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。

11月4日(金) 14:00～16:00 光が丘保健相談所 光が丘 2-9-6 ☎ 03-5997-7722	11月8日(火) 10:00～12:00 大泉保健相談所 大泉学園町 5-8-8 ☎ 03-3921-0217
11月4日(金) 13:00～15:00 関保健相談所 関町東 1-27-4 ☎ 03-3929-5381	11月14日(月) 14:00～16:30 豊玉保健相談所 豊玉上 5-15-19 ☎ 03-3992-1188
11月7日(月) 14:00～16:00 北保健相談所 北町 8-2-11 ☎ 03-3931-1347	11月28日(月) 14:00～16:00 石神井保健相談所 石神井町 7-3-28 ☎ 03-3996-0634

**地域生活支援センター「きらら」11月スケジュール**

オープンスペース 日月火金土曜 12:00～20:00 (ただし4日金曜日は～17:00) 木曜 16:00～20:00	11月11日(金) 13:00～16:00 出張きらら(関町ボランティアコーナー)
面接相談(要予約) 毎週火・木曜 午前中	11月12日(土) 14:30～16:00 当事者の会(せきららの会)
パソコン教室(要予約) 1・8・15日(火) 14:00～17:00	11月17日(木) 16:00～ 夕食作り・夕食会
パソコン開放 12・26日(土) 14:00～17:00	11月19日(土) 14:00～15:00 茶道の日
SST 14・21・28日(火) 14:00～ 18日(金) 14:00～(家族用)	11月22日(土) 14:00～16:00 トライアル・ゼミ(就労準備グループ)
11月4日(金) 13:00～16:00 出張きらら(光が丘ボランティアコーナー)	11月25日(金) 13:00～16:00 出張きらら(大泉ボランティアコーナー)
11月7日(月) 13:30～ スポーツ(臨床福祉専門学校)	11月26日(土) 16:00～ 茶話会
11月10日(木) 16:00～17:00 ハローワーク説明会	※その他、お問い合わせ・ご予約は、 ☎03-3557-9222(きらら)まで直接 お問い合わせをお願いします。 ※水曜日・祝日はお休みです。

**編集後記**

この会報も号数を重ねて24号となり、おかげさまで発行から満2周年を迎えることができました。

この2年間は艱難辛苦の旅でした。仲良しグループ的な福祉団体から、組織としての立場を明確にしたNPO法人設立に至る過程では、会員の中でも様々な軋轢があり、誤解を持ち続けたまま去って行った人も少なからずいます。私の中では「しこり」となって未消化の状態です。相対してNPO法人練馬家族会の趣旨に賛同し、新たな会員が増えることで力がついています。

さて、精神疾患も早期発見・早期治療が有効と言われて久しくなりますが、精神病未治療期間の都内での平均は、13ヶ月から14ヶ月となっています。幻聴や幻覚が表出してから、1年近くも放置されてから医療につながるというのが現状ですが、その原因には差別や偏見が大きく関与しているように思えます。

《啓蒙とは、人間が自分の未成年状態から抜けることであるーカント》仲良しグループではできなかったことを、NPO法人は目指しています。私たちの力を必要としている人がたくさんいることは、前述した統計結果でも明らかです。(高田悦子)

**練馬家族会 会報 2005年11月号**

2003年11月創刊 通巻第24号  
 発行日：2005年10月25日  
 発行所：特定非営利活動法人  
 練馬精神障害者家族会 事務局  
 東京都練馬区栄町 18-12  
 Tel& Fax 03-3994-3250  
 発行人：橋本邦子(NPO法人練馬家族会 理事長)  
 編集：NPO法人練馬精神障害者家族会  
 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

**地域生活支援センター「きらら」主催「家族のためのSST」**

日時：2005年11月18日(金) 14:00～16:00 / 場所：きらら交流室  
 講師：ルーテル大学大学院教授 前田ケイ先生 / 定員：先着順 20名  
 お申し込み・お問い合わせは、☎ 03-3557-9222(きらら)に直接お電話してください。