



品川区精神保健福祉家族会

かもめ会だより



5月8日（水）かもめ会 2024年度総会のお知らせ

次のタイトルに記載した精神保健家族勉強会が終了後、同じ会場でももめ会総会を行います。

日時 2024年5月8日(水) 15:30頃～16:30(精神保健家族勉強会の終了後開会)

会場 荏原保健センター 1階 多目的室(仮移転先:品川区西五反田6-6-6)

議題

1、2023年度かもめ会活動報告	4、2024年度かもめ会予算案
2、2023年度かもめ会会計報告	5、役員の変更
3、2024年度かもめ会活動計画	6、規約の改定

今回のかもめ会だよりに総会の委任状ハガキを同封いたしますので、正会員の方は出欠をお知らせいただくとともに、欠席なさる方は委任状を投函するようお願いいたします。当日はペットボトルのお茶とお菓子を少々用意いたします。



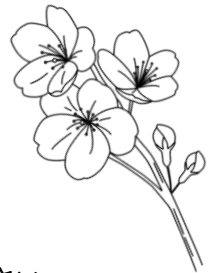
5月8日（水）精神保健家族勉強会開催のお知らせ

日時 2024年5月8日(水) 13:30～15:30(荏原保健センター主催)

会場 荏原保健センター 1階 多目的室(仮移転先:品川区西五反田6-6-6)

内容 「社会資源について」※今年度からは必ず予約をお願いします

参加希望の方は、荏原保健センター03-5487-1311保健担当にお電話ください。



2024年度かもめ会費の納入をお願いいたします

昨年度からかもめ会の会費は2年間の試行期間により値下げ中です。会員、賛助会員の方は年会費2千円を、また月間「みんなねっと」購読希望者は団体購読料の3千円をプラスし、同封の赤い払込取扱票を使用して郵便局で支払いをお願いいたします。かもめ会費が変更になっているため、今回の払込取扱票には会員様の氏名と払込金額をあらかじめ記入させていただきます。月間「みんなねっと」購読を中止する方は役員に連絡をお願いいたします。よろしく申し上げます。

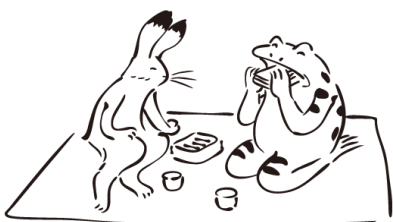


4月22日（月）かもめ会役員会のお知らせ

日時 4月22日(月) 13:30～15:30

会場 荏原第五地域センター 和室(品川区二葉1-1-2)

内容 2024年度かもめ会総会の準備、規約改正の内容について





超短時間勤務についてざっくばらんにおしゃべり会をします

一緒にしゃべる人 近藤武夫先生（東大 先端科学技術研究センター社会包摂システム分野教授）

日時 2024年5月15日（水） 10:00～12:00

会場 品川区立中小企業センター 2階 小講習室（品川区西品川 1-28-3）

内容 「今年の4月から、超短時間雇用が品川区でも始まります。超短時間雇用は、地域の皆さんと連携しながら、街の中に働く場所と働く人を少しずつ広げていく形でやっています。1日15分、週1日からでも働ける雇用モデルと社会実装。長時間働くことを求める日本のワークスタイルの問題や、時間や健康面の課題がある人々を超短時間勤務に無理なく巻き込んで行く方法について考えます。障害・慢性疾患・メンタルヘルス・ひきこもり・高齢・家族の介護や子育てなどにより、どうしても連続して働けない人々がいるという現実と、現在の労働環境の間にあるギャップがおもな問題点です。具体的にどんな事例が実現できるのか超短時間勤務について、ざっくばらんにおしゃべりしましょう。」（近藤先生のメールと超短時間雇用のウェブサイトから引用させていただきました）

参考 超短時間雇用のウェブサイト

<https://ideap.org/project/job/>
神戸市の事例集



<https://www.city.kobe.lg.jp/documents/46683/jireisyuu.pdf>

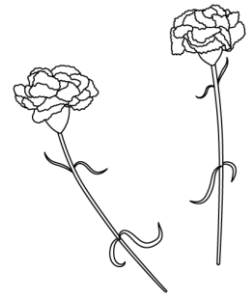


予約 12時～13時にかけて、参加の皆さんでお弁当をいただきます。予約いたしますので090-6190-6186 又は shoda3@east.cts.ne.jp 庄田に連絡をお願いいたします。

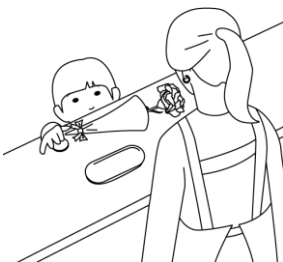


かもめ会陳情の経過報告

2023年度、かもめ会では区内障害者施設で働く方の処遇改善を求め、品川区議会への陳情提出を目指して働きかけてまいりました。品川区内の障害者グループホームを運営する事業所の方々をはじめとして区議会議員の方々や行政と話し合いを進めてきた中で、陳情を出すよりもまずはかもめ会の2024年度の予算要望書にその要望を載せてはどうかのご提案をいただきました。それを受けて、陳情提出はいったん見送ることにいたしましたのでこの場にてご報告させていただきます。



つきましては、2024年度のかもめ会要望書に本要望を盛り込み、今後は心機一転区議会議員の方々や行政と実現に向けた話し合いを進めていく予定です。陳情文案作成に当たりヒアリング等をさせていただきました事業所の皆さま、貴重なお話をお聞かせいただき誠にありがとうございました。伺った内容をもとに、かもめ会として要望をまとめてまいります。会員の方には、2023年度のかもめ会要望書を同封いたしますので、来年度の要望書に載せてほしい内容がありましたら役員にお知らせください。なお、品川区では2024年度、介護・福祉従事者に対して新たに居住支援手当が支給されると、うれしい報道がありました。詳細が発表されましたら、かもめ会だよりで内容をお伝えいたします。

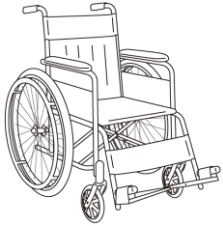




「逃げ遅れる人々 東日本大震災と障害者」講演会に参加して

3月2日(土)午後1時半から、品川区立障害児者総合支援施設(通称「ぐるっぼ」)に於て、ドキュメンタリー映画「逃げ遅れる人々 東日本大震災と障害者」が字幕と音声ガイド付きのバリアフリー上映されました。主催は品川区障害者七団体協議会で、いろいろな障害のある方ない方約40人が参加しました。監督の講演会には手話通訳さんもついて手話での質疑応答も行われました。

この映画の監督は、昨年かもめ会の主催で上映したドキュメンタリー映画「不安の正体-精神障害者グループホームと地域」でもメガホンを取られた飯田基晴さんです。



2011年3月11日は誰にとっても忘れることの出来ない日です。この歴史的な大災害の中で障害者はどの様に行動し、何を感じたのか。そして、今後はこの体験を無駄にせず、今を生きる私達、とりわけ障害者とその家族・周囲の人々は、どう活かしていくべきなのかを映像によって訴えかけられたと思います。

マスメディアでは断片的にしか報じられない、被災地の障害者を取り巻くさまざまな課題や問題点が浮かび上がりました。以下に映画の一部を紹介します。

- ① 頸椎損傷で車イスの男性・・・ベッドの上にあがった時揺れがあり、看護師に体を抑えてもらい、ヘルパーさんにはテレビを抑えてもらった。一人だけでいたらどうなったかと思うと怖かった。
- ② 南相馬の「さぽーとセンターぴあ」代表・・・福島県で最も多くの犠牲者が出た南相馬。多くの住宅が一瞬にして流され、一軒も残らなかった。
- ③ 視覚障害者・・・「皆さんに迷惑をかけちゃいけない」と常々思っているという視覚障害者。支援物資がいつ、どこで配布されているか分からない。しかもその場は遠くて行きたくとも行けない。
- ④ 自閉症の子を抱える母親・・・周りに迷惑をかけてしまうと思うと、避難所に行くか自宅に残るかつらい選択だった。

- ⑤ 脳梗塞で左半身にマヒのある車イスの障害者・・・車イスで入れる段差のないトイレだけを要求した。周りからは、大丈夫と言われ、避難所に行ったが、一度も横になれず車イスに座り続けた。

最後の極めつけは「ケアステーションゆうとぴあ」理事長の言葉でした。「福島の人たちは、一番の悲しみを自分の心の奥底にしまいこんでいます。がんばれ、がんばられて言われても、流す涙は胸の中に一杯詰まっている。その涙を出し切らなかつたら、立ち上がることなどできない。」

この他にも、多くの被災者の声が映し出されました。そして上映後の講演会で飯田監督は「障害者の死亡率は一般の人々の約2倍だった」と報告されました。

余りにも課題の多い障害者の避難、並びにその後の生活の問題。今後、私達は様々な機会をとらえて、この問題を正面から受け止め、地域・行政と連携して取り組んでいくことが求められていると感じました。(副会長 横田信子)



かもめ会公式 X (旧 Twitter) がスタートしました！

このたび広報の一環として、かもめ会公式 X(旧 Twitter)がスタートしました。連絡事項なども掲載しています。X をご利用中の方、またアカウントをお持ちの方は、ぜひフォローよろしくお願い致します。





3月13日（水）「かもめ会おしゃべり会（6回目）」開催報告

3月13日（水）11～13時、五反田文化センターにおいて今年度6回目となる「おしゃべり会」が開催されました。今回は講師にかもめ会会員で公認心理士の松坂寛之さんをお招きし、「カウンセリングを体験してみよう」のテーマでお話をいただきました。この日の会員の参加者は24名でした。

カウンセリングと精神科診療の違いのご説明から始まり、心理療法のそれぞれの種類の紹介、そして実際にかもめ会会員2名の協力を得てカウンセリングのデモンストレーションも行われました。

当日のお話の中で特に印象に残ったのは、「親が子に期待をし、理想通りに行かないそのギャップをどう埋めるか」。必要なのは言葉による話し合いだそうです。何も言わずにモヤモヤするより、まずお子さんとじっくり話をしてみたいかがでしょう。またご紹介いただいた10秒呼吸法。「1, 2, 3」で鼻から息を吸い、「4」で止めて、「5, 6, 7, 8, 9, 10」で呼吸の2倍の時間をかけてゆっくり口から細く息を吐くことでリラックスにつながり、ストレス対処に役立つとのこと。ぜひ試してみてください。

松坂さんはかもめ会会員のカウンセリングも会員割引で対応してくださるそうです。ご興味のある方は役員にご連絡ください。お問い合わせいただければ個別にご案内いたします。



3月13日（水）精神保健家族勉強会開催報告

今回は「年間のまとめ(懇談会)」というテーマで、次年度勉強会で扱うテーマ検討や参加者同士で近況の報告などを行いました。全体を通して活発な意見交換がなされていました。司会は荏原保健センターの公認心理士渡邊かほりさんでした。



3月30日（土）ジェネラルサポートフェアに参加して

まだ桜も咲かない3月30日、かもめ会も協賛した「みんなおいでよ！ 障害児・者と保護者のためのサポートフェア ～ともに出かけて、ますます健やか！ 自分らしさの発見に！～」と題してジェネラルサポートフェアが大井町駅前アワーズイン阪急内の会議室で開催されました。

フェアに参加した感想を述べさせていただきます。

まず姿勢のAI診断や点検コーナーでは正面と側面から全身写真を撮って、分析してもらいました。結果、O脚、そり腰、猫背がばれてしまいました。また指をつまんで血管年齢をはかるコーナーでは実年齢よりも一回りも多い結果が出てびっくり！ メタボ体質を何とかするべく、動かなくちゃという感じてした。また、福祉に関する社会資源のパンフが国から品川区の分まで幅広くそろえられていて、たくさんの気づきがありました。

主催は、品川区障害福祉計画推進委員会・公募委員の後藤博さん（かもめ会員）が共同代表理事を務めておられる協創リハビリテーションを考える会と品川区肢体不自由児・者父母の会で、車イスの方や家族の方も大勢見えて賑わっていました。再度フェア開催のチャンスを作り、より多くの町に暮らす方々の色々なサポートをお願いできたらうれし、いいなーと思いました。主催者に感謝です。（庄田）

