



品川区精神保健福祉家族会

発行：会長 庄田洋

かもめ会だより



3 月 11 日（水）セミナー「それいゆのすべて」開催のお知らせ

今年度2回目となるセミナー「それいゆのすべて」を開催いたします。多角的な運営をしている有限会社「それいゆ」から講師がお二人お見えになり、ユニークな福祉事業を説明していただきます。

- ①「**障害者地域生活サポート24**」（品川区の委託事業）：区内で生活する精神障害者および知的障害者が安定した地域生活を継続することができるよう、困りごとの相談や助言、必要な支援を行う。休日・夜間を含めて24時間の緊急対応が必要な場合における相談支援、関係機関との連絡・調整等の支援をする。
- ②「**自立生活援助事業 絲(いと)**」：障害のある方が地域で一人暮らしをする際に、生活上の困り事を相談したり、必要なサポートを受けたりすることで、自立した日常生活を安心して営めるようにするための障害福祉サービスを行う。
- ③「**子ども若者応援フリースペース 連携**」：不登校や引きこもりなど、生きづらさを抱える子どもや若者とその家族を応援する場。運営にかかわりながら、利用者の皆さんを見守る。
- ④「**障害者グループホームの運営**」：かもめハウス6名（精神障害者対象）、えびハウス4名（知的障害者対象）」の入居者の方の共同生活の援助 など

【題名】「それいゆのすべて」

【講師】有限会社それいゆ 栗田恵子先生、高木彌先生

【日時】3月11日（水）10:30～12:00頃まで

【会場】五反田文化センター 第1会議室（品川区西五反田 6-5-1、五反田駅徒歩15分）

【申込】090-6190-6186 / shoda3@east.cts.ne.jp 庄田まで

なるべく2日前までに事前予約をお願いします。会員・賛助会員は参加無料



上記セミナー終了後、会場の五反田文化センターから徒歩すぐの荏原保健センターにて、以下の精神保健家族勉強会が開催されます。こちらも事前の参加申込みが必要です。



3 月 11 日（水）精神保健家族勉強会（荏原保健センター主催）のご案内



次回精神保健家族勉強会（荏原保健センター主催）は、3月11日（水）13:30～15:30 です。テーマは「**参加者同士の懇談会**」です。

参加を希望する方は、荏原保健センター（品川区西五反田 6-6-6）
☎5487-1311までお電話でお申し込みください。【荏原保健センター
渡邊様、飯塚様、尾台様、後藤様】



1月のかもめユース（仮）開催報告と

2月27日（金）の例会のお知らせ

1月23日（金）午後1時半から5時迄、しながわ中央公園管理棟2階のミーティングルームにおいて、かもめユースの会（仮称）の例会を行いました。この日のテーマは「当事者が抱える特性を語り合う」でした。当事者は、その特性故に日々苦悩し、疲労し、悲しみを抱えながらも各人が行っている対策について語り合いました。この日の参加者の感想は以下の通りです。

Aさん（男性）：「本当に有意義な回だったと思いました。各々が独立して生活しながら、ご自分に向き合い暮らしていることを見習いたいと思います」

Bさん（女性）：「同じ診断名であっても、症状や困り事が、それぞれ違っていて、とても勉強になりました。時間があつという間に感じられ、又、参加したいと思います」

Cさん（男性）：「今回集まった皆さんのお話で、一人ひとりが、どの様に病気と向き合っているのかが良く解り、お互いの理解に繋がったと思います」

Dさん（男性）：「精神疾患のある当事者同士で各人の症状や日常生活での困りごとを話し合えて参考になりました」

担当者である私自身、当事者の抱えている特性を具体的に傾聴させて頂き、各人がそれに向き合いながら、真剣に毎日を生きておられることを学ばせて頂くと共に、深い感銘を受けました。今後も、このような機会を作り、相互理解を深め励まし合って行けたら、当事者会の存在がより実りあるものになるだろうと思いました。

次回は**2月27日（金）12時から**「ベスト10武蔵小山店」（品川区荏原 3-8-7 ロイヤル武蔵小山2階）で昼食を取った後、社会的差別について話し合うことになっています。

カラオケはフリータイムで申し込んでおり、ドリンクバー付きとなりますので飲み物は持参不要です。尚、参加費は一人1080円になります。多少のご負担はかかりますが、話し合い終了後は是非カラオケでお楽しみ下さい。終了予定時間は午後6時ですが、都合の良い時間帯に参加され、退室されても構いません。皆さん、奮ってご参加下さい。参加希望者は横田 090-6169-3140 に電話またはショートメールで事前にご連絡をお願いいたします。《副会長 横田信子》



1月の精神保健家族勉強会（荏原保健センター主催）参加報告

1月の精神保健家族勉強会（荏原保健センター主催）は「親あるうちにできること」というテーマで、親なきあと相談室 渡部 伸先生より、金銭面や生活面における制度の活用や地域とのつながりを含めた事前準備について講義をしていただきました。



「みんなで泳ごうかもめ会」2・3月のご案内



2月27日（金）、3月13・27日（金）17:20～18:50、豊葉の杜学園温水プールで開催します。必ず水泳帽をお持ちください。なお、急な予定変更の可能性もありますので、参加される方はなるべく事前にお知らせください。【申込】090-6190-6186 / shoda3@east.cts.ne.jp 庄田まで



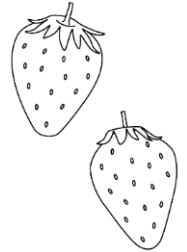
かもめ会第2回おしゃべり会 開催報告

1月17日(土)、今年初めてのかもめ会おしゃべり会を、荏原第四区民集会所 第2集会室にて開催しました。かもめ会顧問医の波多野美香先生(精神科医)をお招きし、みなでお弁当を囲みながら、さまざまな相談をさせていただきました。

当日は24名もの方にご参加いただきました。精神医療も日々進化しており、診断名称や考え方も以前とは変わってきているというお話が特に印象的でした。

親子で参加された方、家族のケアで忙しく「3年ぶりに参加しました」と話してくださった方など、参加のかたちはさまざまでした。改めて、かもめ会はそれぞれの事情を抱えていても、いつでも安心して過ごせる場所であり続けたいと感じた時間でした。

寒い中ご参加くださった皆さま、本当にありがとうございました。《塩田瑛子》



かもめ会第2回施設見学会 開催報告



2月13日(金)に、今年度2回目となる施設見学会を開催しました。訪問先は鎌倉の「**ジャック&豆の木**」(就労継続支援B型)と「**鎌倉市障害者二千人雇用センター**」です。

老舗の豆屋のお母さんが、障害のある息子さんのため、ひいては鎌倉市の障害者のためにと設立したのが「ジャック&豆の木」(NPO 法人地域生活サポートまいんど)です。1階は精神当事者が働くギャラリー&レストラン(今回訪問したB型事業所)と誰でも使える公衆トイレ、2~3階が息子さんたち

が暮らす障害者グループホームとなっています。今回かもめ会の見学のためにレストランを貸し切りにしていただき、当事者さんと共に準備してくれたワンプレートランチ「ジャックプレート(デザート、ヨーグルト、ドリンク、お豆付き)」を頂きました。山葵の効いたアボガドディップが絶品でした。美味しいのにリーズナブルでびっくり、参加者の皆さんは「また鎌倉に来たらランチしに来よう」と言っていました。なお、所有者なきあとの土地等は鎌倉の福祉事業に寄付の予定と管理者の土居様から伺いました。鎌倉市の将来の福祉を見据えた、ご家族の気迫・気持ちがどっしりと伝わりました。

ランチを頂いたのち、同法人が運営する「鎌倉市障害者二千人雇用センター」を訪ねてセンターの相談室を見学しました。その後建物内の会議室をお借りし、センター長の田原様から施設名の由来や鎌倉市の障害者や就労の状況、そしてセンターの取組みや利用状況、また地域での連携や具体的な支援内容等について詳細にご説明いただきました。参加者からは質問が多く出、質疑応答後は参加者のみで感想共有と意見交換を行いました。「鎌倉の取組みは素晴らしい。いつか引っ越したい」「品川もどうにか盛り立てて鎌倉市に続きたい」などの意見が出ました。見学終了後は古都鎌倉の散策を楽しみました。2月にしては風もなく日差しも温かで、お天気に恵まれた一日でした。





12月の障害者なんでも相談会「つどいば」参加報告および

3月7日（土）開催のご案内



昨年12月6日（土）に障害者なんでも相談会「つどいば」が開催されました。会場はスターバックスコーヒー西五反田店さんで、今年度の第1回施設見学会で訪問した就労移行支援事業所ジョブサ品川区さんが主催として企画・運営してくださいました。

堅苦しのない雰囲気の中、医療職や施設職員、また家族会会員や当日の飛び入りなど合計約30人が参加されました。かもめ会は参加機関の立場で、会長の庄田ほか役員数名と会員数名が参集し、盛り上げにひと役買いました。初開催の「つどいば」は大盛況のうちに終了しました。

次回の「つどいば」は3月7日（土）の10:00～12:00で、開催場所は前回と同じスターバックスコーヒー西五反田店です。申込み不要で出入り自由、参加費もかかりませんが、各自ワンドリンクの注文をお願いいたします。詳しくは同封のチラシをご覧ください。



第6回「公認心理師のつぶやき」



公認心理師
松坂寛之氏

皆さま寒暖差の激しいこの季節、体調崩されておられませんでしょうか？さて先日、寒さが厳しくまた受験シーズンの中、突如解散総選挙が行われました。その煽りを受け会場変更などの対応に追われた団体等もあったようです。急遽予定を変更し選挙に携わった皆様、投票に行かれた皆様お疲れさまでした。今回の投票先皆様はどうやって決めましたか？ 普段からの情報収集やあらかじめ考えておくことは非常に重要だと感じた方もいたのではないのでしょうか？ 今回のような短い時間では特に印象や期待が決め手になったと思われます。政治・信条・宗教といった情報を含め様々な情報を見るとき、我々は普段から自分の仮説や先入観を正しいと信じ、それを裏付ける情報ばかり集め、反対の情報を無視・軽視するという「**確認バイアス**」という認知のゆがみが生じやすいです。つまり、都合の良い情報だけを選び好みして、客観的な判断を阻害する心理的な癖が出てしまうのです。SNS上ではさらにこれが強化される仕組みになっています。ではこの罠に引っかからないようにするにはどうしたらよいのでしょうか？ それはSNSやネットなどの心地の良い短い情報だけではなく、本や新聞などの面や奥行きのある媒体からの情報を得る、別の考えに触れる、自分と異なった考えの人と話すなど時間をかけて情報を得ていく事が必要なのだと思います。《松坂寛之》

◆◆◆ 役員への事務連絡 ◆◆◆

次回役員会は3月11日（水）のセミナー開催前、9:30～10:30に五反田文化センター第1会議室で行います。内容は来年度のかもめ会45周年記念事業の企画立案や会計報告などです。役員の方はお集まりください（参加できない方は事前にお知らせください）。