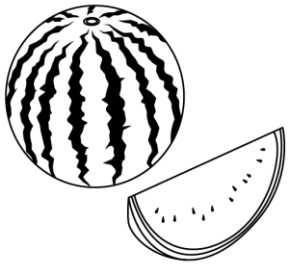
No.238 号　　2026 年（令和 8 年）7 月 3 日

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

7 月 12 日（日）かもめ会講演会のお知らせ（再掲）



【題名】家族として望むこれからの精神医療～私の家族会活動での経験から～
【講師】東京都精神保健福祉家族会連合会、東京つくし会副会長　植松　和光氏
【日時】7月12日（日）　14:00～16:00
【会場】大井町きゅりあん　4階　第1特別講習室（定員51名）
【予約】090-6190-6186　又は　shoda3@east.cts.ne.jp 庄田まで
【内容】日本の精神医療は変革期に来ています。どこに問題があって、いつまでにどのようになおしていくべきなのか。上記、東京つくし会の副会長であり、また国立市の家族会「シュロの会」の会長を務める植松氏に、家族会の現状とこれからの精神医療について、お話しいただきます。また、八王子の旧滝山病院の患者虐待事件の第三者委員会委員としても、東京都の精神保健福祉について解説していただきます。

10月25日（日）かもめ会45周年記念講演会のお知らせ（再掲）

今年度はかもめ会の設立45周年に当たります。45周年を記念して、なでしこメンタルクリニック院長、東洋大学名誉教授、精神科医、白石弘巳先生を講師に招いた記念講演会を予定しています。日時・会場は以下のとおりです。詳細は追ってお知らせいたします。
【日時】10月25日（日）　14:00～16:00 【会場】大井町きゅりあん6階　大会議室（定員96名）

7 月 8 日（水）精神保健家族勉強会のご案内〈荏原保健センター主催〉

次回家族勉強会のテーマは「社会資源について」です。講師は中部総合精神保健福祉センターの星野先生で、時間は13:30～15:30です。参加希望の方は、荏原保健センター（荏原2-9-6）☎3788-7016まで電話でお申し込みください。区内在住の方が優先ですが定員に空きがあれば区外の方もお申込みできます。（荏原保健センターの渡邊様、飯塚様、尾台様、後藤様よりの原稿）



精神保健家族勉強会参加報告〈荏原保健センター主催〉

5月13日（水）に行われた家族勉強会は「向精神薬と薬剤師の役割について」というテーマで、品川区薬剤師会会長　加藤肇先生より薬の基礎的な知識や、薬剤師の視点からみた本人との接し方について分かりやすく講義していただきました。（荏原保健センターの渡邊様、飯塚様、尾台様、後藤様よりの原稿）

区議会への要望（二次募集）＆ヒアリング日程のお知らせ

かもめ会では毎年7月に区議会に要望書を提出しています。会員の皆様からの提案、不満、疑問、苦情など、何でも以下までお知らせください。二次締め切りは7月13日（月）とさせていただきます。
【連絡先】090-6190-6186 / shoda3@east.cts.ne.jp 庄田まで

なお会員の方には、昨年度の要望に対する各会派からの回答のコピーを同封いたします。
そちらも併せてご覧ください。



かもめ会と品川区議会各会派とのヒアリング予定は以下のとおりです。
共産党ヒアリング 7月22日（水）10:00～11:30 議会棟6階 第二委員会室
公明党ヒアリング 7月23日（木）11:00～11:50 議会棟6階 第一委員会室
自民党ヒアリング 7月24日（金）13:00～14:00 議会棟5階 第三委員会室
※しながわ未来ヒアリング、生活ネットヒアリング、れいわ新選組ヒアリングは日程調整中です

「かもめピアの会」例会報告

6月20日の例会は参加者は少なめでしたが、新しいメンバーをお迎えしました。いろいろな特性のある、お子さんのいる方で、様々な症状が表れ、大変な思いをされてきたとの事でした。当事者のどなたも体験して来た事と思いますが、他人に特性を話しても十分理解されることは少なくありません。その様な中で、抑えてきた気持ちを発散出来る場はとても大切です。今回、参加された A さんは長時間、お話しして下さいました。改めて当事者の会の存在意義を認識した次第でした。

次回は7月18日（土）午後1時30分から4時30分、会場は品川区立心身障害者福祉会館3階です。初めての参加、歓迎です。是非、ご参加下さい。尚、初めて参加される際は、事前に世話人までご連絡下さい。連絡先は下記の通りです。宜しくお願いします。
世話人 横田信子（連絡先 090-6169-3140）



「みんなで泳ごうかもめ会」７月開催日のお知らせ

会員のうち主に児童の保護者を対象にした「かもめキッズ」グループでは、今年度も障害児の健やかな成長と体力づくり、また障害児者と家族の運動不足解消を目的に、区立温水プールの全面貸切を実施いたします。

キッズ以外のかもめ会会員やご家族も参加可能です。参加は無料ですが、更衣室のコイン式ロッカー使用には10円が必要です（10円は返ってきません）。プールには監視員がおりませんので、安全のためなるべくペアでお越しください。またプール使用には水泳帽が必須ですので必ずお持ちください。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。

【日時】7月17、31日（金） 17:20～18:50
【会場】品川区立豊葉の杜学園温水プール（品川区二葉1－1－2）
【申込】090-6190-6186 / shoda3@east.cts.ne.jp 庄田まで

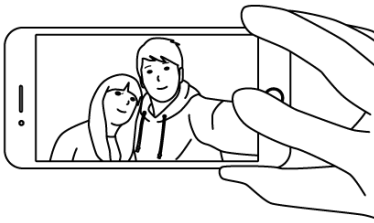
8月29日（土）に旗の台のKitaraを施設見学します



社会福祉法人げんきが運営する障害者就労体験事業 Kitara を見学します。「Kitara（きたら）」は、旗の台駅近くにある品川区立の障害者就労体験施設です。店内では区内の各就労施設で作られた手作りのお菓子や雑貨などの販売や、カフェのような休憩スペースが提供されており、地域の方々が気軽に立ち寄れるコミュニティ拠点となっています。同日にかもめ会顧問精神科医の波多野先生をお招きしておしゃべり会も企画しています。詳細は次号かもめ会だよりでお知らせいたします。

ふくしまつり2026の開催について

今年のみんなあつまれふくしまつりは、9月26日（土）開催となる予定です。かもめ会は例年通り①精神保健福祉士等によるよろず相談コーナーと②フォトグラファーによる家族写真撮影特設ミニスタジオを開設予定です。日程が近くなりましたらまたお知らせいたします。



品川区障害者七団体協議会の名称変更等について

品川区障害者七団体協議会は品川区民の健康と福祉の向上をはかることを目的とし、品川区に協力しつつ、以下の七団体で運営してきました。また、障がいのある人とない人が共にふれあうとともに、障害者と家族が品川区民との交流、親睦を図るために色々な活動を行ってまいりました。

品川区肢体不自由児・者父母の会
品川区手をつなぐ育成会
品川区重症心身障害児（者）を守る会
品川区身体障害者友和会
品川区聴覚障害者協会
品川区視覚障害者福祉協会
品川区精神保健福祉家族会（かもめ会）

協議会では、昨今の社会における障害内容の細分化や増加に対応し、より多くのニーズに答えていくために、新たな会員を迎えることにさせていただきました。今年5月の七団体協議会の総会にお諮りし、品川区高次脳機能障害者と家族の会を会員に加えることに決定しました。それに伴い、団体名称も**品川区障害者団体連絡協議会**と改称させていただきます。現在、品川区には20を超える障害者福祉団体の登録があり、活発に活動を続けています。これからは、交流を希望する多くの団体とも連絡を密にして、情報の交換を行っていく予定です。新しい品川区障害者団体連絡協議会に多様な意見、多くの情報をお寄せください。よろしくお願いいたします。

7月11日（土）なんでも相談会「つどいば」開催のご案内

なんでも相談会～社会での不安や悩みがある方へ・気持ちをはなせる相談会です～「つどいば」の次回の開催日は7月11日（土）の10:00～12:00で、会場はこれまでと同じスターバックスコーヒー西五反田店（西五反田1－18－1）です。堅苦しさのない雰囲気の中、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、毎回約四十名の方たちが参加されています。かもめ会からは毎回役員を中心に複数名が参加しています。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９回「公認心理師のつぶやき」



公認心理師
松坂寛之氏

皆さんは毎日しっかり眠れてますか？ こう質問すると、「なかなか寝付けなくて寝足りない」「途中で目が覚めてしまって」「もっと寝てたいのに朝早く目が覚めてしまって」という人と、「忙しくて寝る時間が足りない！」という人まで、とにかくもっと気持ちよく寝ていたいという人がほとんどではないでしょうか？

ここで興味深い研究を一つ紹介させていただきます。実は不眠症患者の大部分は、実際の睡眠時間（脳波で測定）よりも自分が寝ている時間を短いと感じ、「自分は全く眠れていない」「寝付けない」と思っていることが多いという事です。

具体的には「眠れない」「中途覚醒がある」と不眠症状を自覚している人の約66%は、客観的な脳波計測を行うと十分な時間・質の睡眠がとれており、医学的な問題がないことが報告されています。

反対に「自分は十分に眠れている」と答えた人の約45%は、客観的に計測すると睡眠不足に陥っているというデータもあります。睡眠中のことは記憶に残りにくいため、自覚症状はあまりあてにならないですね。

皆さんも眠れないとあまり気にし過ぎて落ち込まずに、眠くなったら寝る！というスタンスで過ごしてみてはいかがでしょう？ そうすると不眠症の人はだいぶ楽になると思います。

《松坂寛之》

かもめ会役員会のお知らせ

かもめ会講演会当日の午前中にかもめ会役員会を行います。役員の方はお集まりください。

日時：7月12日（日）10時からお昼まで
会場：大井町きゅりあん3階の品川区ジェンダー平等推進センター会議室
議題：講演会の準備や役割分担の確認の他、今年度の要望の取りまとめや事業企画の検討（10月のかもめ会設立45周年記念講演会等）

