



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



5月13日（水）かもめ会2026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の終了後、同じ会場でかもめ会総会を行います。

【日時】2026年5月13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 多目的室（品川区荏原2-9-6）東急池上線戸越銀座駅から徒歩6分

【議題】1、2025年度かもめ会活動報告 4、2026年度かもめ会予算案

2、2025年度かもめ会会計報告 5、役員の変更

3、2026年度かもめ会活動計画 6、規約の改定

本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、欠席される方は委任状をご投函ください。

※会費および月刊「みんなねっと」購読について

かもめ会では90歳以上の方の会費が年額1,000円となりました。入会時にご年齢をお尋ねしていませんので、90歳以上は自己申告制です。該当の方は同封のハガキにて会長までお知らせください。また、今後会費はなるべく振込みでの納付をお願いします。現金で手渡しにより支払われる方は、正しい金額把握のため、恐れ入りますが後日送付する振込用紙を必ずご持参ください。ご協力のほどよろしくお願いいたします。なお、2025年度の会費をまだお支払いいただけていない会員の方には2026年度と合わせて2年分の振込用紙を後日お送りいたします。

月刊「みんなねっと」（全国精神保健福祉会連合会発行・写真右）については、購読を希望する方のみ有料でお届けしています（かもめ会からの送料を含む年間購読料は12冊で3000円。個人で購入すると年間3600円）。月刊「みんなねっと」購読を中止する方、また新たに購読を希望する方は、ご意向を同封のハガキにて会長までお知らせください。特にお知らせがなければ、昨年度と同様の取り扱いとし、「みんなねっと」購読の方には会費に「みんなねっと」代を加えた金額の振込用紙を後日お送りいたします。



5月13日（水）荏原保健センター主催 精神保健家族勉強会のご案内

次回家族勉強会は、5月13日（水）13:30～15:30です。テーマは「薬物療法と薬局の役割について」です。なお、荏原保健センターは大規模改修工事の完了に伴い、仮設（西五反田6-6-6）での業務を5月1日（金）に終了し、従前の荏原保健センター（荏原2-9-6）に移転いたします。新住所での営業開始日は5月7日（木）です。参加希望の方は、荏原保健センター ☎5487-1311（5月7日からは☎3788-7016）までお電話でお申込みください。（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）※同封のチラシ「移転のお知らせ」をご参照ください



3月の精神保健家族勉強会 開催報告

前回の家族勉強会は3月11日(水)13:30~15:30に「参加者同士の懇談会」というテーマで、また2026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。(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)



「みんなで泳ごうかもめ会」4~5月開催日のお知らせ

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、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、区立温水プールの貸切を昨年度合計21回実施しました(他団体との半面ずつの貸切含む)。今年度も昨年度と同様の頻度での実施を予定しています。キッズ以外のかもめ会会員やご家族も大歓迎です。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。なお、団体利用の場合、備え付けのドライヤーと脱水機は使用できません。急な予定変更の場合もありますので、来られる方はなるべく事前にお知らせください。

【日時】4月10日(金)、5月15、22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



かもめ会第2回セミナー「それいゆのすべて」開催報告

3月11日(水)午前にそれいゆのお二人においでいただき、「すべて」をお話いただきました。それいゆの栗田さんは言います。「精神疾患の当事者さんは昔に比べて軽症の方が多くなった」。ちょうどいい薬も出来てきたし、それいゆの事業を利用する発達障害の方も増えてきています。

例をとれば、まず**障害者グループホーム「かもめハウス」6人や「えびハウス」4人**に入居して社会生活の練習をする、一人で暮らせそうになったら**自立生活援助事業**を使って1年間の支援を受けながら単身生活の慣らし運転を手伝ってもらう。そのあとは**障害者地域生活サポート24**の助言や相談、たのみごとに応じてもらい、必要とあらば薬の管理等見守りもしてもらって孤立しないで暮らしていく。食事や入浴の提供をする「**エヴァの家**」「**いこいの湯**」も安く利用できる。生きづらさを感じるなら「**子ども若者応援フリースペース**」でゆっくり、のんびりすごすっていいじゃない!

それいゆ 大好き いいじゃない。
ほかの方のできないこと、福祉の隙間を埋めてしまう、がらっばちの栗田恵子さん、やさしい高木彌さんが一緒に傘をさして歩いてくれる感じ。一緒に濡れてくれるかな? 私たちの明るい未来、みえちゃうかなー!
※太字はそれいゆの事業です。





- (1)「かもめユース」の名称でスタートしたかもめ当事者会は3月14日の例会に諮り「かもめピアの会」に名称変更することにいたしました。「ピア」とは「同じ様な悩みや経験を持つ仲間・対等な立場の人」を指します。昨年9月の発足以来、各例会の中で当事者同士、様々な悩みや苦しみを話し合い、共有し互いを理解し励まし合ってきたことから最も相応しい名称ではないかということになりました。「ユース」では若い人以外の方が参加しづらいのではとの印象を払拭する意味もあります。今後は年齢を問わずに参加出来ることになりました。
- (2)2月27日の例会では「社会的差別」をテーマにしていたが十分な内容を話し合えませんでしたので、3月の例会に持ち越すこととなりました。この日は例会の後にお楽しみのカラオケを「ベストテン武蔵小山店」で3時間にわたり皆で好きな歌を歌いまくりました。中でもTさんが歌った「虹」(菅田将暉)の歌詞は、当事者の心境に重なる点もあり、女性陣が涙する一幕もありました。
- (3)3月14日の例会では差別と共に「社会的偏見」についても話し合いました。社会的差別・偏見の中には家族・親族からのものも含まれます。本来なら理解者になって良い筈の人が、何故、そうなるのか?その原因として、社会の機構・組織などが差別・偏見を生み、放置している事。正しい知識を普及させる義務と責任がありながら、それを果たしていないという意見に一同、感じ入りました。当事者はそれらの社会的不作為により多くの苦しみを余儀なくされています。このような社会を変えるのにはどうしたら良いのかについても話し合われ、私たち当事者・家族は力を合わせてこの社会に向け更に声を上げ続け変えて行くことが求められているという意見が出され、共感を呼びました。
- (4)3月の例会では定例化の意見が出ました。働いている方も参加出来る様に当面は毎月第三土曜日の午後1時30分～4時30分としました。会場は品川区立心身障害者福祉会館(旗の台5-2-2、東急大井町線・池上線旗の台駅南口から徒歩4～5分)の訓練室を予約する予定です。

当面の日程は4月18日、5月16日、6月20日、7月18日です。次回の4月の例会ではフリートークと「かもめピアの会」(運営方法など)についても話し合いたいと思います。

今後の事につきましては、今までの試行を踏まえて改善して行きたいと思います。また、ピア会員を募集中です。知り合いの方に声をかけて頂きご参加ください。お待ちしております。

(副会長 横田信子)

かもめ会役員会のお知らせ

- ① 4月29日(水・祝)10時からお昼まで、荏原第五区民集会所(二葉1-1-2)3階の第3集会室で役員会を行います。議題は総会の資料準備や役割分担の確認等と、今年度事業企画の具体的な検討(かもめ会設立45周年記念講演会等)です。役員の方はお集まりください。
- ②5月13日(水)10時からお昼まで、スクエア荏原(荏原4-5-28)4階の第3小会議室にて総会直前の役員会を行います。議題はかもめ会総会の準備です。役員の方はお集まりください。なお、参加できない役員は、毎回その旨事前のご連絡をお忘れなきようお願いいたします。



3月のなんでも相談会「つどいば」参加報告および



5月9日（土）開催のご案内

3月7日になんでも相談会「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、前回同様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。堅苦しさをない雰囲気の中、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盛り上げに一役買いました。

今後は定期開催となる見込みです。次回の「つどいば」は5月9日(土)の10:00~12:00で、開催場所は前回同様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。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。なお、参加者多数の場合は混雑状況に応じて入替え制となる場合がございますのでご承知おきください。



第7回「公認心理師のつぶやき」



公認心理師
松坂寛之氏

こんにちは、公認心理師の松坂です。4月に入り皆さんも新年度ということでそのまま何も変わらない人もいれば、大きく生活や仕事が変わった人もいると思います。変化ってワクワクすると思う人もいますし、不安しかない！という人もいます。私は前者であり、妻は後者であったりもします。これは同じ境遇であっても「考え方」によって受け止め方や気分が変わってくるという事でもあるんですね。

でもこの考え方、理論的にはわかっているもなかなか変えられないものですよね。そういう時は頭でぐるぐると考えていないで紙に書くとスッキリしたりするものです。自分がいつも思っていることを書いた後、別な考えも箇条書きに書いていくのです。わからなければ誰かに聞いてみたりチャット GPT に聞いてみるのも手かもしれませんね。そうしてこれまでと違ったこれにしよう！と思える別な考え方にトライしてみると世界が変わるかもしれません。これは認知行動療法というやり方になります。《松坂寛之》