

やすらぎの会
たより

8月例会

～第310号～

2026年(令和8年)8月号

新座市精神障害者家族会やすらぎの会

〒352-0023 新座市堀ノ内 3-4-11

電話 048-482-5155

会場：季粋（日本料理店）

納涼・お食事会！

参加 12名

連日の猛暑の中、この日は久しぶりのお食事会でした。11時に会場の「季粋」に到着すると開店までしばらく待って、中へ通されました。すでに座卓にはいっぱいのご馳走が並んでいました。参加者は12名で前回より2名多いです。会長の開会の言葉に続いて目の前の美味、珍味のお料理にどんどん箸が進みます。普段、例会に参加するのが大変な方にも事前に連絡を取って、当日の朝お迎えに行ったりして、久しぶりに皆さんと顔を合わせることができてよかったと思いました。当日の様子を写真で見てください。



後から後から美味しい料理が出てきて、最後にはアイスクリームも。
会の終わりには、8月例会のレジュメに基づいて、埼家連や法人にいざ後援会の報告や今後の取り組み・予定も報告されました。参加者からは会費1,000円を集め、あとはやすらぎの会の会計から補助してもらいました。

後半、Yさんの素敵なハーモニカ演奏があって、和やかな時間を過ごせました。いつも素晴らしい音色を聴かせてくださってありがとうございます。

終わってから思ったのですが、参加された皆さんから一人一言ずつでも、近況などお話ししてもらったらよかったのにと感じました。気がつきませんすみません。年に1～2回はこういう会があってもいいかなと思いました。みなさんはいかがですか？

本の紹介

「心の不調」の脳科学

脳の中で、何が起きているのか

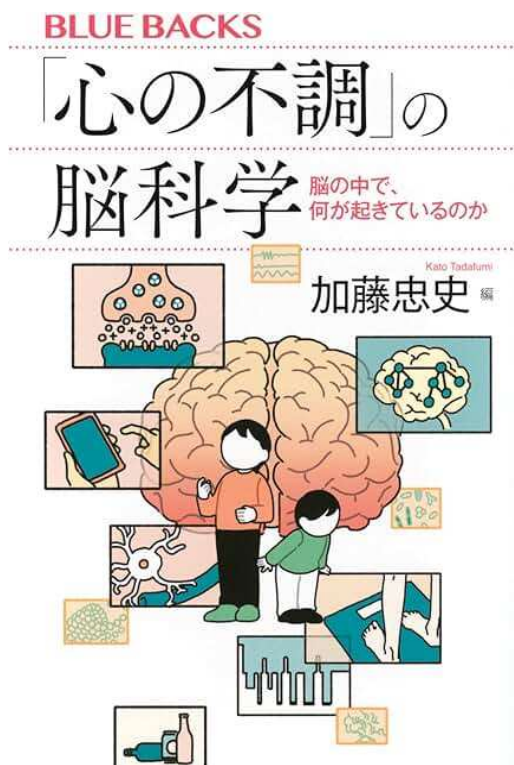
加藤忠史 編

ストレスの多い現代社会の中で増加している精神疾患や「心の不調」の症状は、「脳の変化」から生じるといいます。「精神神経疾患の原因を解明し、診断法、治療法、予防法を開発する」ことを大きな目的の一つとする脳科学研究。各領域の専門家 16 人がその最先端を

解説。うつ病、発達障害、摂食症、心身症、睡眠障害、虐待、スマホやギャンブル依存、強迫症、愛着障害、PTSD、老年期うつ病、認知症、双極症、統合失調症・・・全ての症状は「脳の変化」から生じますが、脳内で、いったい何が起きているのでしょうか。発症前の予兆を捉える方法から、治療法の開発まで脳科学の視点で挑む研究者たちが、その最前線を紹介。全脳の活動をミリ単位の空間解像度で、ほぼリアルタイムで可視化できるなどの診断技術の進歩や、臨床試験が計画・実施されている新しい治療法、予防法が紹介されています。

(講談

社 ブルーバックス・1200 円)



◇図書館から借りてきて読んでみました。『最先端の精神疾患の脳科学』でむずかしいところもたくさんありました。しかし 2025 年 12 月に発行されたばかりで、最新の研究成果が紹介されていて、大変勉強になりました。

(M.I)

みんなねっと 第18回 全国大会 in 長崎

テーマ：『共に生きる社会の力』

～支え合い、学び合い、次世代へつなぐ平和な未来～

日時：11月20日（金）12:30～11月21日（土）11:30 まで

会場：ベネックス長崎ブリックホール

国際会議場

Day1 11.20（金）12時受付

12:30 オープニング

13:00 開会式

14:30 基調講演「家族会のこれまで、今、そして、これから」

長崎県精神医療センター 大塚俊弘氏

15:45 記念講演 誰でもが幸せに生きていける社会とは～出会いこそ、生きる力～」サヘル・ローズ氏

Day2 11.21(土) 9時受付

◆第1分科会 家族会の未来をひらく、多様な家族の声と新しいつながり

◆第2分科会 地域社会との関係性 支援ネットワークの未来

◆第3分科会 偏見を乗り越えるための学び
～記憶を未来の力に～

11:20 閉会式 大会宣言・次期開催県挨拶

9:30 分科会

#お問い合わせ：長崎県精神障害者家族連合会 TEL095(842)5350

開催形式：ハイブリッド開催 会場定員 540名 要申込 参加費 家族・一般3000円

記念講演講師：サヘル・ローズ氏（俳優／タレント）・・・ ローズさんの紹介

1985年イランの、イラクとの国境沿いの街で生まれ4歳で孤児院に。イラン人の養母に連れられ8歳で来日、苦しい生活を送り、いじめにもあう波乱の幼少期を過ごす。日本語は小学校の校長先生から学んだ。10代で芸能界入りしタレントとして活躍。

舞台『^{うやうや}恭しき 娼婦』で主演を務め、映画『西北西』や主演映画『冷たい床』は第6回ミ

ラノ国際映画祭にて最優秀主演女優賞を受賞するなど、映画や舞台で女優としても活動の幅を広げている。第9回若者力大賞（自由な発想力とチャレンジ精神で社会活動を行うユースリーダーを顕彰する制度）を受賞。芸能活動以外では、国際人権NGO団体の「すべて

の子どもに家庭を」活動で親善大使を務めている。

著書に写真詩集『あなたと、わたし』（ジャーナリストの安田菜津紀氏との共著・日本写真企画）

-3-

9 月例会のお知らせ

とき：9 月 11 日（金）13：00～15：00

ところ：中央公民館 視聴覚室

テーマ：連続勉強会 第 2 回

/// 幻覚・妄想をどう聴くか ///

～本人の困りごとに寄り添うために～

今後の予定

8 月 18 日（火）県との話し合い（埼玉障協）13:30～15:00

9 月 4 日（金）埼家連 池袋防災館での防災体験

9 月 11 日（金）9 月例会 13 時～15 時 〈中央公民館 視聴覚室〉

9 月 18 日（金）埼家連 役員会・理事会 〈県交流センター〉

10 月 2 日（金）埼家連 役員会 〈県交流センター〉

10 月 4 日（日）埼玉県障害者まつり 〈県交流センター〉

家族相談

やすらぎの会の家族相談は都合により、当分の間、休ませていただきますのでご了承ください。埼家連の【心をつなぐ家族電話相談】をご利用ください。

〔心をつなぐ家族電話相談〕

電話 080—6685—2128（携帯）

相談日 毎週 月～木【※ 金・土・日・祝日は休み】

時間 10 時～12 時 13 時～15 時