



2014.4.10 発行





# めんたるねっと

YMSN 情報誌

(特定非営利活動法人) 横浜の外国人サービスネットワーク

第40号

Vol. 10 No. 4

	被災地より	みやぎ心のケアセンターでの2年間 .....	1
	医療&SST	治療構造の主軸に～日吉病院デイケアの取り組み .....	3
	就労の現場から	職場定着支援としての当事者グループ活動 .....	5
		予定・報告 .....	7



被災地より

## 「みやぎ心のケアセンター」での2年間 ～3.11は「常にあるもの」から「思い出すもの」へ変わってしまったのか～

みやぎ心のケアセンター 片柳光昭

残念ではあるが、3.11は「常にあるもの」から「思い出すもの」へ変わってしまったようだ。それを痛烈に感じた、東日本大震災から4年目の3月となった。

3月に入ってから被災地は、異常に、そして急激に慌ただしくなった。多くの放送局、新聞雑誌各社からの取材依頼、問い合わせと連日のメディア報道…。しかし、3.11から一週間後、私は気仙沼市の復興市場に立ち寄ったのだが、その光景に目を疑った。人影がほとんど見えない。休日のお昼時にも関わらず、である。3年という時間の経過によって3.11は、年に1回のその当日に「思い出」され、そしてそれぞれの胸の内に戻されていく、少なくとも「常にあるもの」ではなくなっていると思ひ知らされた気がした。現実である。

被災地の現状をどのようにお伝えすればよいか、大変に難しさを感じる。というのは、目に見える形での「復興」というものがまだ感じられないからだ。そのことは、岩手、宮城、福島沿岸部の各自治体での災害公営住宅の完成率が、平成26年3月見込みでわずか6.7%という数字からもご理解いただけるだろう（河北新報調べ）。4年目を迎えたが、被災された住民の方々の多くが仮設住宅で「仮の生活」を続けておられているのである。

今、仮設住宅での生活が続いている住民の方々は、①震災直後に発生したストレス、②長期に及んでいる仮設住宅での生活にて発生したストレス、③今後の生活設計に関するストレス、といった質の異なる重層化したストレスを抱えながら、どう



にか生活を維持させてきている。当然ではあるが、身体的にも精神的にもその影響は及んでいて、県や各自治体を実施する健康調査の結果からもうかがい知ることができる。

また、災害公営住宅の完成を待たずして、自力で自宅を再建したり、自力で賃貸住宅を借りたりすることで歩み出した住民の方々にも新たな課題が起こっている。一度、仮設住宅から退去した住民は、「被災者」という位置づけから「一般住民」という位置づけに変わり、それによってこれまで届けられていた支援が止まってしまう現状がある。「自立再建できている位の経済力があるのだから、支援がなくても問題ないのでは？」という声もあろうかと察するが、実際にはそうではないケースが少なくない。再建した先での地域やコミュニティに受け入れてもらえない、自立再建前後で家族の関係性が悪化してしまった、自立再建したことで、それまで構築されてきた交友関係にも感情的な軋轢が生まれ、孤立してしまう等の問題が発生している。



1年前と変わらない景色\_\_名取市閑上地区

被災地での現状を伝えると、必ずといっていいほどいただくご意見がある。「国は何をしているのか」「県や市といった行政はどうなっているのか」と、復興の遅さの原因が行政にあるといった内容のそれである。そのようなご意見を耳にするたびに、復興にむけて、行政がどれだけの想いを抱えながら、そして、どれだけの時間と労力をかけて取り組んでいるのかを果たしてご存じだろうか？と逆に伺いたい気持ちになる。無論、行政だけではない。民間組織も、ボランティアも、一般住民もそうだ。総力を挙げて取り組んだとしても、これが精一杯のように感じる。私が属している組織は、県の補助事業として運営されているという意味では行政色を持ち合わせていると言えるが、業務内容から捉えると、行政でも民間でもない。それゆえ、実にあいまいな立ち位置であるのだが、その立ち位置から先の意見を聞いたとしても、そのように感じざるを得なくなり、心が痛む。今回の震災は未曾有の災害であったことを思い出してほしい。まちとひとにそれだけの被害と崩壊が発生したのである。だからこそ復興には、果てのない、それこそ未曾有の時間と労力がかかるのだ。まちの復興だけでない。心の復興も、これからも多くの時間と支援が必要なのである。

みやぎ心のケアセンターが本格稼働し始めて、3年目の春を迎えることになる。最近、強く感じ、悩み続けていることがある。被災地での心のケアとは何を指し、何を行うことがそれに当たるのだろうか。2年もそれに取り組みながら今更何をとお叱りを受けるところだが、2年取り組んでみてようやくそこに辿り着いた感がある。誤解を恐れずにいうならば、精神的に不調な状態である住民に対して、精神科を受診勧奨するといった類の支援は、その答えではないことだけは分かってきた。震災直後だけでなく、現在においても心のケアは毛嫌いされる傾向にある。しかし、精神的な不調は多くの住民に起こっている。どのような支援を、どのように届けることが求められているのか。これについては、今後も自分自身の考察を深めながら答えを模索していきたい。

私は、平成26年4月から気仙沼にある地域センターへの異動が決まっている。気仙沼地域センターが担当する気仙沼市、南三陸町の状況も大変厳しいものがあると聞いている。皆さんにこの文面が届けられている時には、おそらく私は七転八倒、あるいは暗中模索の日々であろうかと察する。どのような状況になるにせよ、また機会を頂けるのならば直接被災地にお出でいただくことが難しい皆さんに、私が感じる被災地のその時その時をお伝えできたらと思う。

震災が既に「思い出すもの」になっているのは仕方のないことだとしても、それであるならば「思い出す」機会を増やしたい。仕方のないことへの、私のせめてもの抵抗である。





それぞれの症状、ストレス、注意サインを確認し、自身をマネジメントする内容になっている。

火曜日は、就労を目指している人たちのSSTを実施している。YMSNのSST研修会でも紹介した就労SSTを軸にした内容で、ビジネスマナー、ストレスへの対応などについて学んでいる。そして構造化されていると感じたのが、就労SSTを終了した方をトライ(神奈川県の高齢者短期職業訓練=委託訓練)の受講へつなげていることである。YMSNのトライへは昨年、一昨年と3人の方が参加され、すでに2人が就職して、それぞれの会社でなくてはならない人として働いている。特徴としてあげられるのは、2人ともトライ期間中の実習先で認められ、トライ終了後すぐに就職に至ったという経緯である。それは担当者である高橋さんがYMSNの就労支援を理解したうえで推薦してくれているからあり、協力機関としてとてもありがたい。

木曜日のゲーム+会話のSSTでは、認知に働きかけるウォーミングアップを基本にしたものを「ゲーム」と称して取り入れ、後半、グループミーティングを利用しながら、実際の会話を実践している。ある日のセッションでは、「旅行の計画を立てる」をテーマにしてグループで話し合い、まとめあげるといった課題に取り組んだ。意見を調整して時間内にまとめる中では、自分の意見を言う、相手の意見を聞く、相手の意見に同意する、別の考え方を提案する、相手からのネガティブな意見に対応する、折あって調整する…等、たくさんのスキルを活用することができ、とても有効だと感じた。

金曜日は基本訓練モデルを実施している。高橋さんが担当するこのセッションでは「マイテーマ」と題して、自分の課題に取り組んでいる。

### SSTへの参加について

このように曜日ごとに4種類のSSTセッションがあるので、人によっては4セッションを同

時期に受講している。SSTは人気プログラムだとのこと。なんでそんなにSSTプログラムへの参加者が多いのだろうか…。「主治医からSSTを選択するよう、促される。主治医のそうした治療方針があると、SSTがより有効になると感じる」と高橋さんは言う。そのことを院長は、「当院では、SSTを治療構造の主軸にしている。社会生活において、コミュニケーション力は不可欠。社会生活を行う人だからこそ、病院での治療構造の中にSSTが入っていないと治療の意味がない。SSTは治療と社会生活のかけ橋として重要な役割があり、主治医がSSTを治療構造に取り入れることは不可欠だ。治療構造の主軸になっているので純粋にみんながSSTをやりたいがるという側面もある」と話す。

最後に、「SST三昧」について高橋さんは、「初めは院長命令。院長から毎日SSTをデイケアのプログラムに取り入れるよう指示があった。初めはリーダーをすることに不安もあったけれど、取り組んでいるうちにSSTの効果が実感でき、自分自身も成長していった。YMSNの研修会のような、リーダーとしての対応での迷いや疑問など学べる場所もあり、迷いや疑問が解消できると、どんどん好きになった。そうしているうちに自分のリーダーとしてのスキルも成長していった」と話してくれた。

### 訪問を終えて

「SSTが治療構造の主軸である」と力を込めてお話くださった熊田院長の言葉が忘れられない。そして、「SSTが楽しくて仕方ない。もっと学んでデイケアの利用者さんの役に立ちたい」という高橋さんも印象的だった。改めて、SSTを主軸にしながらかつ活動しているYMSNのことも振り返ることができた一日だった。取材へのご協力ありがとうございました。

(YMSN 鈴木弘美)

## 職場定着支援としての当事者グループ活動 ～ 「女子会」「若手男子会」「PDDの会」の意味 ～

横浜メンタルサービスネットワーク（以下、YMSN）では、神奈川県の実施する障がい者短期職業訓練の「トライ！」を受託し、年間3～5クールを実施しています。一回の受講生は、5～7名で、短期訓練終了後、ここ数年では、約5～6割の方が、就職活動を経て就職をされています。採用が決まれば、企業とご本人の同意の下、ジョブコーチ支援でご本人の就労の職場定着をサポートしています。これまで、YMSNでの就労支援は、支援内容は個人に対しての違いはあるものの、短期職業訓練（出会い）から、ご本人の就職活動を経て、ジョブコーチ支援（職場定着）へ、という形で行って来ました。このような形で就労支援を行う中で、同じ環境や状況である一定の仲間と過ごすことが、職場定着や充実した生活に繋がるのではないかと始めたのが、様々なグループ活動です。今回は、立ち上げのきっかけから、各グループの特色と活動の紹介、得られていると思われる効果などについて報告したいと思います。

YMSNは、先の短期訓練の期間を除けば、デイケアや、地域活動支援センター、就労継続・移行事業所のように利用者が所属して活動する場ではない為、訓練終了後は、支援者と継続支援を希望するご本人とが、一対一での関係を継続しています。その関係は、もちろん大切にしていますが、「支援者—ご本人」の関係性だけでは得られない効果を期待したのも立ち上げのきっかけとなっています。実際に、これまでの短期職業訓練期間中も、数カ月間という短期間ですが、グループの力によって、メンバーが救い救われる場面が数多く見られていました。元々、グループにはいくつもの治療効果が証明されています。その効果については、ここで改めては述べませんが、私もかつてデイケアで勤務していた時、活動の中では、それらを意識して取り組んでいました。YMSNで行っているグループは、決して治療ということ

ではありませんが、グループを通して、それらの効果が得られるということは立ち上げの際の軸になっています。

ここからは、実際のグループ活動の紹介をさせていただきます。グループ活動として、最初に立ち上げたのは、この情報誌でも何度かご紹介させて頂いた「めんちゃれ」というグループです。元々は、仕事という希望が叶った次の希望は、異性との交際（恋愛）や結婚であり、その機会を見つけようということでスタートし、立ち上げ当初はスタッフも参加していましたが、現在、恋愛や結婚はどちらかというサブテーマで、完全にピアサポートグループとして所属メンバーだけで機能しています。月一回の定例会、交流会（飲み会）を開き、季節ごとのイベントを企画など、活動は多岐にわたり、「めんちゃれ」のホームページを見た地方（関西や、北関東）の方の参加も積極的に受け入れているようです。誰でも自由に参加でき、受け入れて貰えるというのは、「めんちゃれ」の最大の魅力です。

しかし、「めんちゃれ」に限らず、誰でも自由に参加できるというグループ活動は、「誰でも自由に」参加するのが苦手だったり、自由度が高い分、社会的な経験が少ないと上手く振舞えなかったり、逆に孤立してしまう可能性を考えると尻込みしてしまうタイプの方にはとてもハードルが高い場合があります（私も例にもれず…です）。

そこで、①ある程度対象を絞った、セミクローズドグループであり、②活動の枠（目的や内容）の限定された、③スタッフの介入が得られる—グループを昨年度までに3グループ立ち上げました。これらすべてに共通しているのが、対象となるメンバーは、スタッフが決めて声をかけているが、参加するかどうかは、ご本人の意思であること、「仕事」がキーワードの一つであること、月に一回必ず開催していること、時間や場所は、や

む負えない場合を除き変わらないこと、グループに合ったスタッフを配置している—ことでしょうか。

3グループの中で一番長いのは、『女子会』で、丸2年になります。仕事をしている女性が、女性ならではの悩みや、色々な気持ちを自由に話せる場所があることで、ちょっと勇気づけられ、仕事を頑張っていこうと言う気持ちになれること、悩みがあれば、解決しないまでも、少し気持ちが軽くなる、そういう時間にしたいと思って活動しています。季節ごとにみんなでイベントも企画しており、毎回好評の内に終了しています。『女子会』としての時間枠は、イベント時を除き一時間ですが、その後、彼女達だけの『二次女子会』もあるようです。グループ内で知り合ったメンバー同士でお茶をしたり、悩みを相談し合ったりしているようですが、人間同士なのでお互いうまくいかない事も当然あることです。そうであっても、『女子会』というグループでは、どんな状態でもいつでも受け入れられる受け皿としての役割も果たしているのではないかと思います。

二つ目に生まれたてのグループ『若手男子の会』(会の名前をつけていたようですが、女子立ち入り禁止なので、確認しないと分かりません)をご紹介します。このグループを立ち上げようと考えた背景に、女性に比べ、男性に、学生時代を含めた社会経験が少なく、本来であれば自然に体験出来た様々な活動や人間関係を体験できず、ある種の劣等感や後悔の念を抱き、体験が少ないことで、社会に出てから対応できにくい様々なことが起きてくる(とはいえ、コミュニケーションのスキルが低いというのでもない)、という傾向が高いように感じられたからです。グループのメンバーはやはりスタッフが決めて声をかけていますが、全員が上記に当てはまるわけではありません。仕事をしており、30歳までの男性であり、グループ活動に適していると考えられる方、に声を掛け、3月末に第1回目の会が開かれました。始まったばかりなので、これからどんなふう to 成長していくのか楽しみなグループでもあります。そう書いて

てみて、気付きましたが、「成長」というのは一つのキーワードになっているような気がします。もちろんスタッフも成長著しい「若手男子」です。

最後に、丸1年になるグループです。スタッフが便宜上『PDDの会』と呼んでいます。仕事や学校に通っている、またはそれを目指している発達障害の方を対象にしたグループです。彼らは、独特な世界観を持っていることで、理解されにくく、社会的な生きにくさを抱えていることが多いと言われています。社会にうまく適応できずに二次的にうつ病を発症するようなこともあります。この時間では、「勉強会+話し合い」の時もありますし、最近では「話し合い」のみの1時間となることが多いです。最初はグループで何かを行うことには適さないのではないかと感じていました。やはり月1回のペースで開催していますが、少人数ながら、毎回参加される方は必ず参加してきます。感想の中から、「月に1回ここに来ることで、職場でのモヤモヤが解消する。」という言葉が聞かれていることから、安心できる場所になって来ているのではないかと考えています。発達障害に詳しいスタッフを配置し、彼らにとっての効果的な、或いは安心できる時間を提供できるよう、まだまだ模索中のグループです。

ご紹介した3グループはその特性上、どなたでも参加して下さい、ということではできませんが、冒頭でお伝えしたように、支援者—ご本人の関係性では得られない効果を持っており、既に、やっているところも数多くあると思いますが、今後、職場定着支援としてもますます広がって行くことを期待しています。

最後にグループの効果についての、この言葉で閉めたいと思います。「まさに切磋琢磨ということにある。きちんと揃っているより、ぶつかり合い、こすれ合うところから、成長や変化が生じる」

(武井麻子 2002「グループという方法」医学書院)

(YMSN 柴 友美)

## 研修会のお知らせ

### ■精神保健福祉研修会 参加費1回 500円(年間2,000円)

日時： 偶数月 第2金曜日(全10回) pm. 7:00~8:30

場所： YMSN研修室 (上大岡駅 徒歩5分)

内容： 当事者との関わりを再点検する～私の姿勢～  
ホームページをご覧ください <http://forest-1.com/ymsn/>

## 当事者のためのグループ活動のお知らせ

詳細は各支援センターへお尋ねください

就労フォローアップミーティング	YMSN	OB会の開催(不定期)
SST	YMSN(就労者のSST)	毎月第1土曜日 pm. 1:00~2:30
当事者活動	めんちゃれ	就労している当事者活動(年4回)

## SST南関東支部 定例研修会

### ■SST(生活技能訓練)研修会 参加費1回 1,000円(年間8,000円)

日時： 毎月第3木曜日(8月・12月休会 全10回) pm. 7:00~9:00

場所： 横浜市総合保健医療センター 講堂

全体会： 現場で役立つ精神医学のエッセンス

分科会： ①SSTなんでも相談室 ②支援者のためのコミュニケーション  
③若年層のコミュニケーション支援

## 会員について

会員を募集します。YMSNの活動を応援していただける方は会員になってください。(会費 正会員年間5,000円)

会員は、研修会(上記案内)への年間参加費が割引になります。

精神保健福祉研修会(1,000円) SST研修会(3,500円)

会員へは、情報誌が無料配付されます。

正会員5,000円(個人) 賛助会員12,000円(団体)

(正会員・賛助会員にはYMSN情報誌を無料配付)

振込先：郵便振替口座 00250-6-71607

横浜メンタルサービスネットワーク

季刊 YMSN情報誌 Vol. 10 No. 4

YMSN 第40号 2014年4月10日発行

間購読料1,000円(年4回発行) 1冊頒価300円

発行：NPO法人 横浜メンタルサービスネットワーク

理事長 鈴木弘美 編集代表 森川充子

〒233-0002 横浜市港南区上大岡西 1-12-3-204

TEL 045-841-2179

FAX 045-841-2189

<http://forest-1.com/YMSN/>

e-mail: YMSN@forest-1.com

印刷：横浜市総合保健医療財団

就労移行支援事業所 港風舎