



2015.1.10 発行

めんたるねっと

YMSN 情報誌

(特定非営利活動法人) 横浜の外国人ネットワーク

第43号

Vol. 11 No. 3



YMSN の活動 中学・高校生の放課後活動「Irodori」..... 1



SST の現場から SST 普及協会第 19 回学術集会 in 仙台に参加して..... 3



地域の取り組み 計画相談支援「横浜 SSJ 相談室」開設..... 5



就労の現場から 「本格的な」ふれあいレストラン「HX3」 7



予定・報告 9



中学・高校生の放課後活動「Irodori」 ～2年間の活動を振り返って～

筑波大学医療センター精神科デイケア 羽田舞子

昨年度（2013年3月）より開始した中学・高校生の放課後活動「Irodori」=いろどり=がもうすぐ2年を経過する。現時点での活動を振り返ってみる。

中学生、高校生の時期は、同世代の他の人と過ごしなが、それぞれが個人として成長していく時期である。多くの時間を学校で過ごしなが様々な事を解決し、沢山の経験を積んでいくが、時にそのペースには合わない人や少しじっくり進んでいきたい人もいる。成長のばらつきや、苦手な部分のある人の中には、学校や家での生活にストレスを抱えている人もいる。

中学・高校生の放課後活動いろどりは、そんな方を対象に、楽しく有意義な学校生活が過ごせる事を目的に始まり、もうすぐ2年が経つ。今回、活動内容と利用するAさんの事を通して、いろどりを簡単にご紹介したい。

いろどりの活動

いろどりは中学生から高校生で、放課後に安心出来る居場所があったらいいな、と思う方が利用している。主な活動は別表（ページ2）の4本柱で成っている。一緒におやつを作って食べる、勉強する、ちょっと愚痴を言う、相談する、遊ぶなど中高生が体験するような活動をしながらも、力を入れずに過ごす事の出来る居場所を目指している。利用している人数は決して多くはないが、細々と続けてもうすぐ2年が経つ。開始から利用しているAさんをご紹介したい。

Aさんのお話

Aさんは高校2年生からいろどりの利用を始めた。学校生活や友人関係での悩みや、周囲とのペースが少し合わない事もありストレスを感じながらも、学校に通っていた。皆に優しく礼儀正しいAさんは、平日の活動やイベント、昼食会に参加する中で、活動を楽しんだり、時々スタッフや他のメンバーに今の悩みや愚痴を話したりして利用していた。

高校3年生になったAさんは進路を決める時期である。学校の先生の勧めや、自分の気持ち、家族の意見などの中で悩んでいた。夏に行われた個人の成長と仕事体験を行うメンタルネットの企画「サマーセミナー」への参加や、学校での実習をしながら進路を決めていく時期になった。

最終的にAさんは、「自分はこれがやりたい」と思う道を自分自身で決断し、来春からその道に進むことになった。

Aさんだけでなく、いろどりの利用者の方の中には来年3月に高校を卒業し、その後の進路を決めた方がいる。進路を決めるには「自分には何ができるか、何をやりたいか」「何が苦手か、何をやりたくないか」「少し先の希望やビジョン」「なんとか出来そうな少しの自信」が必要になる。今回、それぞれに悩みながらも自分自身で今後の進路を決めることが出来た姿をみて、一回り成長した利用者の方を感じる事が出来た。

いろどりが目指す安心出来る居場所、その中で

の様々な体験、仲間、スタッフが少しでも役に立ったのであればとても嬉しいと思っている。

これからのこと

いづれに何に関わって感じる事は、本人の持っている力をできる限り発揮できる為には、家族や、学校の先生方など、沢山の協力者とネットワークがある方が良くという事である。いづれには沢山の家族、ボランティア、スタッフが関わりを持っている。

しかし、活動の中で関わりを持った学校の先生は「学校卒業後はなかなかフォロー出来ない」と話す。学校を卒業すると何となく居場所が無くなり、家だけの生活になり、協力者やネットワーク

が激減してしまう方や、病院や各種施設を利用していないが、社会に出るには自信が持てなかったり、もう少し力が欲しい部分があったりする方がいる。今はまだその方々の居場所は非常に少ない。

今回いづれの事を振り返り、今後もいづれの活動を続けていきたいと感じながら、更に、支援の狭間にいる方が居場所を持ち、社会の中で生き抜いて行く力をつけるような場所も作る事が出来れば、と夢を膨らませている。

活動場所：YMSN 事務所

(横浜市港南区上大岡西 1-12-30-204)

活動日： 火・木 16:00~18:40

連絡先： 045-841-2179

平日の活動

週2日、平日の夕方。

ゲームをしたい、おやつを食べたいしながら、学校や家での出来事など、様々な話をしながら過ごす平日の時間。人気のおやつはプリン。



いそどし図書館

週1日、平日の夕方。

学校の勉強や読書などをする時間。年上の利用者やボランティアの人から時に教えて貰いながら勉強する時間。



いそどし

グループ活動と昼食会

月1日、土曜日。

昼食会ではご家族も参加し、いろいろな話をしながら過ごす。グループ活動では時にコミュニケーションのゲーム等を行う時もある。



季節のイベント

季節毎に開催。

夏のバーベキュー、クリスマス会など、同世代の仲間と行うようなイベントを企画。準備や企画も皆で話し合いながら行う。



SST 普及協会第 19 回学術集会 in 仙台に参加して

～ 「生きる力」を高めてゆけるように、元気になれるように、との願い ～

東京海上日動メディカルサービス株式会社 EAP 室
臨床心理士 佐藤幸江

12 月 12 日（金）、13 日（土）に仙台国際センターで開催された、SST 普及協会第 19 回学術集会に参加・発表してきました。今回のテーマは「生きる力を高める SST～がんばっぺ！SST～」。主催である南東北支部の実行委員の方々が検討を重ね、SST に参加される方も、SST を提供する私たち自身も、それぞれに「生きる力」を高めてゆけるように、元気になれるように、との願いがこめられたタイトルだそうです。

1 日目は名誉会長である西園昌久先生の講演からスタートしました。「自己評価の病理とコミュニケーション」と題して、西園先生ご自身が 15 年ほど（現在も！）かかわっておられるケースの経過や実際の対応もまじえたお話があり、「困難な状況の中でもよいところを見つける」先生のゆるぎなくあたたかな姿勢とともに、日本の精神科医療について「これからの 10 年の我々の努力が問われる。その中で SST のもつ意義は大きい」とのメッセージに身の引き締まる思いがしました。

演題発表では、昨年に引き続き私たちの職場で取り組んでいるリワーク SST の実践について発表しました。リワークプログラムでの SST ではとすると職場のストレスフルな場面の練習のみに目が向きがちだけれども、メンバーをトータルパーソンとしてとらえ、職場以外の場面を取り上げつつ、その人の過去・現在・未来を見通した練習を組み立てていくことの必要性や、傷つきからの回復のプロセスも大切であることなどを考察し

ました。演題発表は全 35 演題あり、タイトルをざっと見ただけでも SST がさまざまな領域で工夫が重ねられ、広く普及していると実感しました。また、研究デザインとして洗練された発表も増えている印象で、今後自分たちの実践の効果測定を考えた際に、見習いたいと感じるものも多くあり、大変勉強になりました。

そして、今回の学術集会への参加にあたって私のいちばん大きな目的は「前田ケイ先生の体験に触れること」でした。昨年、前田ケイ先生の「基本から学ぶ SST」（星和書店）が出版されました。このご著書を読んで、あらためてサイコドラマの考え方や技法が先生の SST の（あるいは支援者としての）背景として大きく影響していることを強く感じた私は、今年に入ってから何かに突き動かされるように、久しぶりに集団精神療法学会に参加したり、定期的にサイコドラマの研究会で勉強し始めたりしました。そのことは私自身の SST やそれ以外の臨床にもさまざまに良い変化を与えてくれているように感じています（今年の演題発表のテーマも、そういった勉強の中から生まれてきた視点でした）。そこで、1 日目はイブニングセミナー「先達に聴く～前田先生と SST～」に申し込み、2 日目の公開スーパービジョンでは前田先生がスーパーバイザーを担当される「司法」のセッションに参加しました。

イブニングセミナーでは、話し手の前田先生と、聞き手の吉田みゆき先生、村本好孝先生とのゆっ

たりとした語らいの中で、前田先生のSSTとの出会い、SSTを通じて感動した出来事、グループワークへの思いなどなど・・・たくさんのお話を聴くことができました。中でもいちばん印象に残ったのは「先生の原動力は？」との質問に対して「精神科の領域はなぜ変わらないんだろう？という怒り。もっとやることがあるのになぜ？という思い」とお答えになったことです。先生の「怒り」は「情熱」とも言い換えることができるのかもかもしれません。最後はフロアの方からも前田先生との出会いについてや、「誰でも参加できるSST」の広がり、先生が尽力してこられた司法・矯正領域で実践しておられる方からの報告など多くの発言があり、会場全体があたたかな一体感で包まれたようで、これも前田先生の一人ひとりの方とのつながりを大切にされるあり方のあらわれなのだろう、と感じました。

翌日の公開スーパービジョンは、福島刑務支所の柿崎真澄氏による「刑事施設におけるSST」のプレゼンテーションが行われ、「受刑期間中や、社会で不在だった期間のことを聞かれたとき」をテーマに、問題解決技法で取り扱ってゆくというものでした。確かにとても大切に扱いの難しいテーマで、他施設でもこのテーマを取り上げることは多いとのことでした。前田先生からは、同じような質問がされるとしても受刑者個々に状況が異なるし、この質問がどの程度本人にとって困るものか（実はそれほどではない場合もある）、本人にとってどういう不安が反映されたものなのか「認知」をきちんと扱い、それをふまえた練習を進めてゆく必要があること、本人がきちんと応えられる“嘘ではない答え方”（例えば、刑務所内で携わっていた作業のことを答えるなど、対処のための「嘘」は生きてゆくために必要、私たちも人生で1回も嘘をついたことのない人などいな

い）や、それでも相手からいろいろ聞かれてしまったときには“切り替えのスキル”（例えば「お茶をいれますね」などと伝えて場面にストップをかける）も含めて教えてあげることが必要、といったことを先生ご自身によるデモンストレーション（ごく自然な流れの中で、しかし一人ひとりの参加者にこまやかに配慮しながら行われるモデル提示やロールリバーサルは圧巻でした）もまじえた解説がされました。また、まずは周囲の人とよい関係づくりができること（相手の話をよく聴く、話の輪に入るなど）が必要で、そのためのスキルもベースとして重要、との視点は非常に納得のいくものであり、困り事や問題ばかりに目を向けるのではなく、その人が生きやすくなるために“実際的で役に立つ”ことを伝える、それがまさにその人が“生きる力を高める”視点なのだろうと思いました。そして大変な仕事に立ち向かう柿崎氏への励ましとともに、「生きるということはとても困難なこと。私たちは彼らを全力で応援しなくてはならない。泣きたくなることもあるけど、たまには笑ってやっていこうよ。中にいる人も外にいる人も協力したらいい仕事ができる」という言葉で締めくくられました。

広い視点でその人の人生をとらえ、限られたかわりの中であっても、ともに希望を見つけ、一人ひとりに合った“生きる力を高める”ための支援をしてゆく前田先生の一貫した姿勢と情熱に直に触れ、自分自身の臨床のこれまでとこれからを今一度見直した今年の総まとめのような2日間でした。仙台での体験は今後の私の原動力になりそうです。



地域の現場から

「計画相談支援」始めました ～ ケアマネジメントの理論に基づき実施 ～

横特定非営利活動法人横浜市精神障がい者就労支援事業会
(横浜SSJ) 青柳智夫

I 計画相談支援について

故・野中猛先生は、著書“精神障害リハビリテーション論～リカバリーへの道～”(岩崎学術出版、2006)にて、ケアマネジメント過程を、1. 受理 (intake)、2. 査定 (assessment)、3. 計画策定 (planning)、4. 介入 (intervention)、5. 追跡 (monitoring)、6. 評価 (evaluation)、7. 終結 (termination) とまとめています。

特徴的なコメントは、7. 終結の項、「とくにリハビリテーションは期間を限定した活動であり、いたずらに長期間となると利用者の退行を招くことになる」と、記されています。

ケアマネジメントの理論に基づき行われる計画相談支援は、いくつかの経過を経て障害者総合支援法に位置付けられ、介護給付 (ホームヘルパー等)、訓練等給付 (就労系サービス、生活介護等)、その他障がい福祉サービスを利用するすべての障がい者にその対象を拡大しました。

そして、拡大の具体的なスケジュールは平成24年度から段階的に拡大し、概ね3年間で全ての対象者について実施するとされています。予定通りであれば、平成27年4月から障がい福祉サービスを利用するすべての障害者に、以下のプロセスからなる1年間の計画相談支援が実施されることとなります。

- A 申請受理・重要事項説明・契約
- B 本人・家族との面談、聞き取り調査を中心としたアセスメントの実施
- C サービス等利用計画案の作成
- D 個別支援会議の実施：

本人・家族、市区担当者、サービス事業者、相談事業者等が参加

- E サービス等利用計画の作成
(市区による支給決定)
(障害福祉サービス事業者からのサービス提供)
- F モニタリング：
訪問による状況把握と個別支援会議。初めて、または計画変更の場合は3カ月連続で毎月実施。以後は数カ月ごとに実施。
(計画変更の必要あれば、区役所ケースワーカー含めた協議)

II 横浜SSJにおける計画相談支援の検討と導入の経緯

横浜市では、平成24年度から市内各区で計画相談支援の説明と導入に向けた説明会を開始しました。

横浜SSJも、障害福祉サービス事業所が存在する中区と保土ヶ谷区で説明を受け、早速必要性についての検討を開始しました。何回かの議論を経て、地域の精神障がい者の障がい福祉サービス利用への支援に貢献することと、法人内で就労継続支援B型事業所、就労移行支援事業所、就労継続支援A型事業所の利用者が障がい福祉サービスを受け続けることを支援するために実施することを決め、平成25年度の総会で定款を変更しました。計画相談支援を担当する職員は、一定年数の経験と指定された研修の受講が必要になりますので、年度内に相談支援専門員の研修を受講



しました。

そして、平成26年度、第8回総会にて「計画相談支援事業所の開設」を決定、必要な手続きを経て、同年8月に“横浜SSJ相談支援室”として開設しました。

Ⅲ 計画相談支援業務の実際

平成27年度の本格実施を前に、横浜市では各区にて計画相談支援業務を行う指定特定相談支援事業者を確保しようとしています。平成26年12月1日時点での、事業者数は81カ所です。

横浜SSJ相談支援室は8月から11月末までに14件を実施しました。来年の3月までに、現状と課題について細かく分析し、年間何件実施できるか、どのような実施体制が望ましいか、検討していく予定ですが、大きくは以下のことがわかっています。

1. Iの項で説明したように、申請受理から支給決定まで、いくつものプロセスを踏む必要があります。1件のサービス等利用計画を策定するために要する時間は3時間から7時間ということになります。長いと感じる方もいるでしょう。障害福祉サービス提供事業所の職員の負担もあります。
2. しかしながら、サービス等利用計画には、①（これからの1年後に）希望する生活、②（概ね3カ月以内で達成すべき）短期目標、③希望する生活に併せて概ね1年間で達成すべき長期目標等、具体的な目標4～6項目が含まれており、その目標達成の状況を毎月あるいは数カ月に1回、丁寧にチェックしていくので、サービス等利用計画を策定し実践することを通じて自らを客観的に見つめ、前向き

な努力を続けることのみを設定することができます。

3. また、目標達成を、相談支援専門員と一緒に考えながら、その目標を達成するために必要な支援者を探してゆくことができるので、一定期間後には本人を取り巻く支援者チームを編成することができます。
4. サービス等利用計画は必要なときに必要な変更ができますので、本人のペースに合わせたサービスを選択することができます。
5. 計画を策定するにあたっては必ず本人・家族と支援者3名以上が話し合う（個別支援会議）ことで決めてゆきますので、一定方向に偏らず、バランスよく考え、最適な支援方法を選んでゆけます。

Ⅳ 今後に向けて～計画相談支援活用の勧め～

以上のように、受けることでのメリットも大きい計画相談支援ですが、実際に受けてみるまでは、「本当に必要なのか?」、「手間ばかりかかって大変なのではないか」、「自分のことは全て自分で決めたいのに」等々、様々な不安の声も聞こえます。

横浜SSJ相談支援室では、ご本人の居住区および支援室のエリア管轄の、保土ヶ谷区、西区、中区の3区のケースワーカーと相談し、全て自分で行いたい人にはセルフプランを、計画相談支援を使いたい人にはリストから事業者を選んで使う方法を勧めています。

就職や新たな生活を考えるにあたり、自分を見つめる計画相談支援が有効な方も多いと思います。

計画相談支援の活用を、一度検討してみたいかがでしょうか?

横浜SSJ相談支援室へのお問い合わせ先
 横浜SSJ相談支援室専用携帯電話 090-2568-5727
 (横浜SSJ本部事務局 045-228-8220)

ふれあいショップ事業「H×3（エイチ・バイ・スリー）」 ～食を通して障害者理解を深めるために～

桜木町駅から徒歩1分の横浜市健康福祉総合センタービルの10階にある、社会福祉法人こうよう会の運営する、ふれあいショップ事業「H×3（エイチ・バイ・スリー）」を訪問してきました。70席ほどある店内に入ると窓の外はみなとみらいを一望できる眺めが広がり、開放的な空間が待っていました。

そこで店長である茂木香人さんと同法人の横浜戸塚就労センター所長の富張佑介さんにお話を伺うことが出来ましたので報告したいと思います。なお、法人概要と事業についての説明はホームページから引用させていただきました。

(www.kouyou-yokohama.com/)

法人概要

1994(平成6)年に日野に「こうよう親の会」の事務所として借りていた家の一部屋で、会社を辞めて在宅となった人の支援のために電気部品の組立を始めたことから始まりました。

2002(平成14)年に社会福祉法人「こうよう会」が設立され、現在はグループホームや就労継続B型などの障害福祉サービス事業、横浜市障害者就労支援センター事業、障害者就業・生活支援センター事業・ふれあいショップ事業を運営しております。以下、お話を伺ってきた内容を報告いたします。

「H×3」の特徴について

2013(平成25)年7月のリニューアルの際に、会議室のような食堂の装いをレストランへと一新



〈店内の様子〉

し、メニューも軽食の提供から、本格的な料理・デザートを提供できるような体制を整えたそうです。

他のふれあいショップと違う点は、21時まで営業している(18時以降予約制)点やお酒も提供している点です。また、障がい者を雇用するレストランふれあいショップとしての在り方を“レストラン”であること、お客様に満足していただくことを最優先に考え、“障がい者が働いているレストラン”ではなく“美味しいレストラン。そこでは障がい者も働いている”と思ってもらえるように、という思いをコンセプトに再スタートしたと伺いました。

「H×3」の構成メンバーや仕事の形態・仕事内容については？

現在、知的障がいの方が3名(女性1名、男性2名)働いている。障がい者雇用の他に、店長、料理長、サポートスタッフの3名体制で行っている。週5日間のシフト制(月曜日は公休日)で、



〈窓からの眺め〉

主に10時30分から17時00分までの6時間の勤務となっている。

仕事内容は主に盛り付けなどの調理補助や席に案内してオーダーをとるなどの接客の両方を行っているとのことでした。

一日の流れを伺うと、掃除・テーブルのセッティング・コーヒーの計量や道具の出し入れのサポート・テーブルまでの案内・オーダーをとる・食事を運ぶ・水を注ぐ・お皿を下げる・食事が終わったら飲み物を出す・洗い物・片付け・掃除などの流れがあるそうです。また、21時(17時以降は要予約)以降も営業しているため、パーティーの時など残って仕事をすることもあるとのことでした。

店長(サポートスタッフ)として心がけていることや苦勞されていることはありますか？

オープンしたらお客さまがいつ来るかわからないため、待ちの仕事となっています。その間集中して意識していないといけないので、常に声掛けを行っています。

一方で、立地や景観は良いところにありますが、ビルの最上階とあって、レストランがあることも一般のお客さまは知りません。そのため一般のお客さまを獲得することが課題となっています。また、

飲食店の難しさとして、売り上げを出さなければ、障がい者の雇用が出来ない点がありますと伺いました。

支援の目標については？

店長として、これはできないと決めないで関わっている。苦手なことにチャレンジしてもらうことが大切で、「ここは終着点じゃないと考えています」とのことでした。

訪問・インタビューを終えて

「H×3」を訪問させて頂いて、もしかしたらお客様は障がい者雇用をしているとは気づかないのではないかと感じるぐらいの雰囲気のレストランには広がっていました。障がい者が社会で働くことの難しさや大切さを考えることとなりました。皆さんもぜひ一度おいしいシュークリームと暖かな雰囲気のレストランに立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

(YMSN編集委員 小谷明広)



〈本格的なメニュー提供〉

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

会費を銀行・コンビニATMやネットから振り込む場合の入力方法をご案内します。

振り込み料は432円かかりますが、郵便局に行かなくても良いので楽です。

(金融機関名) ゆうちょ銀行 (店名) 〇二九
(種別) 当座 (口座番号) 71607
(名義) ヨコハマメンタルサービスネットワーク

季刊 YMSN情報誌 Vol. 11 No. 3
YMSN 第43号 2015年1月10日発行

年間購読料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