



2016.4.10 発行






# めんたるねっと

YMSN 情報誌

(特定非営利活動法人) 横浜のケア・ネットワーク

第48号

Vol. 12 No. 4

	地域の取り組み	「WRAP」元気回復行動プランの活用を.....	1
	医療の現場から	横浜市の精神科救急/夜間の人員確保が課題.....	3
	就労の現場から	仕事もプライベートも充実させてこそ素敵な男子！.....	5
	YMSNの活動から	県との協働事業「かながわプレジヨブスクール」の1年 .....	7
	被災地より	被災地気仙沼市、南三陸町の2016年3月11日.....	9
		予定・報告 .....	11

## WRAP (Wellness Recovery Action Plan) ～元気回復行動プラン～について～

医療法人三精会汐入メンタルクリニック 有川 雅俊  
(認定精神保健福祉士・社会福祉士・WRAP ファシリテーター)

みなさま、はじめまして。汐入メンタルクリニック精神科デイケアにてソーシャルワーカーをしています有川です。今回はWRAP (ラップ) についてご紹介します。WRAP とはアメリカで精神的に困難を持つ方々により生み出されたプログラムです。自身の心や身体の状態を意識しながら元気に活動するための手助けとなるものです。精神保健福祉領域では EBP (Evidenced based practice) といって「根拠のある実践」の一つとしてアメリカで認められています。

私自身 WRAP プランを作成したことで、以前に比べて自身の体調の変化や、気分の変化に素早く対応できるようになり、日々の生活が少し快適になったように感じています。以前であれば我慢して、あとで後悔することも多くありましたが、大切なことを伝えることができるようになったり、ここまで疲れているときには「〇〇をする」などの行動を具体的に決めることで、良い感じの私を維持したり、気持ちの波が小さくなりました。精神疾患がある方だけでなく、どなたでも活用できるところが WRAP の魅力だと思います。

では、WRAP の構成については図 1 の通りです。大きなテーマとして「キーコンセプト (リカバリーに大切なこと)」として 5 つのトピックがあります。具体的には、「希望」「自分の責任」「学ぶこと」「自分のために権利擁護すること」「サポート」の 5 つです。

そして、「元気に役立つ道具箱」といって、日々

の気持ちの変動を整えて良い感じの私にしてくれるモノ・コト・場所等を自身の元気に役立つ道具としてストックしていきます。道具はただ持っているだけではなく、適宜使っていくことが大切だと私は感じています。そして、WRAP には 6 つのプランが用意されています。「日常生活管理プラン」「引き金と行動プラン」「注意サインと行動プラン」「調子が悪くなってきている時と行動プラン」「クライシスプラン」「ポストクライシス」の 6 つです。これらすべてをあわせると全部で 12 トピックとなります。(図 1)

私の場合は、小さなノートブックに WRAP プランを作成していて、カバンに入れてあります。その時々に応じて見返したり、自分の道具箱を整理したり、プランを作り変えています。WRAP を作成する際や、誰かと作る時に大切なことは、誰かに強制されて作るものではないということです。一番危ないと感じることは、支援者 (もしくは上司など) が当事者 (部下等) に作成を命じて、体調管理ツールのように扱うことです。これでは、魅力も半減してしまいますし、そもそも、やらされ感の強いものが自身の元気には繋がりにくいと思います。あくまでも主体的に自分自身が必要だと思うパートから作成することが大切なのだと考えています。

WRAP は実際に体験することが一番理解しやすいと思いますので、どこに行けば WRAP が体験できるのかをご紹介します。インターネットでの検

索ですが「WRAP プロジェクト Z」と検索すると、全国の WRAP に関する情報を見ることができます。また、書籍ですが COMHBO（コンボ）地域精神保健福祉機構より、「元気回復行動プラン WRAP」という本が出ていますので、こちらで購入することができます。

汐入メンタルクリニックでは、現在、精神科デイケアにて1月～3月・7月～9月でそれぞれ3ヶ月1クール、WRAP ファシリテーター2名でWRAPプログラムを実施しています。また、当院で開

催している就労支援プログラム内でも WRAP を行っていますので、精神科デイケアも活用していただけだと思います。

職場研修などで、WRAP を知りたい・体験してみたいということでしたら、お伺いすることも可能ですのでお気軽にご相談ください。

**お問い合わせ：**

汐入メンタルクリニック精神科デイケア

Tel:046-823-3045(9:30-17:30) \*木・日・祝日はお休みです

図1：WRAP の構造



## 横浜市の精神科救急について ～より良い治療を受けることが重要なこと～

元横浜市こころの健康相談センター 救急医療係長 駒形俊文  
(現救急医療係長 児島献一共同)

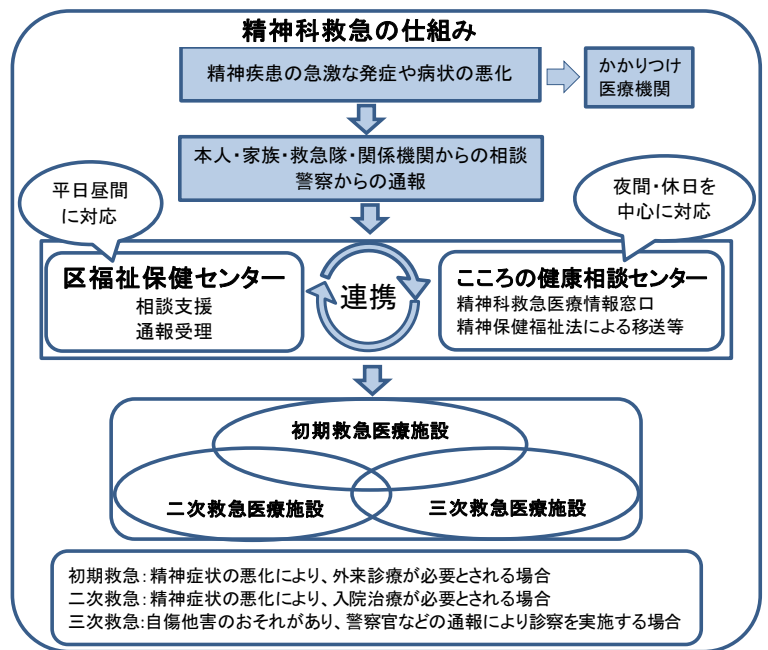
### ○ 精神科救急の特徴

横浜市の精神科救急の特徴は、神奈川県全域を一つの医療圏として、運営は神奈川県・川崎市・相模原市、及び横浜市の4区市協調体制で実施されているという点である。そのため横浜市内で発生しても、診察場所となる輪番病院が横浜市内外となることがある。

また、精神科救急の入り口は3次救急と2次(初期)救急に分かれている。3次救急はいわゆる「ハード救急」と呼ばれ、警察官や検察官等からの通報を主体としており、移送や診察及び入院は行政処分が伴う。一方、2次(初期)救急は「ソフト救急」と呼ばれ、休日夜間は精神科救急情報窓口が受ける。(電話番号 045-261-7070)ここは急激な精神症状の悪化によって、病状が悪くなり、かかりつけ医にも受診できない場合に、今から精神科に受診の相談を受ける窓口である。患者や患者家族の方からの相談を主体としており、移動手段も相談者が独自に用意することになる。

精神科救急は「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律」を根拠としているが、精神科への入院が身体科と大きく違うところは、病状が悪くなるとご本人の病気の認識が薄くなる特性から、特に2次救急はご本人の同意に基づかない形で入院になることが多いことである。そのため、家族等の同意による入院になることが多く、同意者になれる家族等との連絡と意向を確認しておくことは、大きなポイントになっている。

精神科救急情報窓口では紹介になるケースのうちが、全体の7割が家族から相談があったケースであり、どうしても同意者となれる家族等がキーパーソンとなる場合の方が病院の受け入れが高くなる。



### ○ 精神科の置かれた状況

前項で精神科救急は4つの自治体が協調して運営していると説明したが、これには理由がある。神奈川県は病院や医師・看護師などの医療資源が多いように見られるが、人口比の精神科病床数は47都道府県の中で下位に属する。さらに、精神科に限ったことではなく身体科についても同様のことがいえる。

人口に対して医療資源が少ないため、各自治体が協力し、医療資源を相互に活用し救急体制を構築して運営している。それでも精神科救急は十分とはまだいえない。例えば、日中については、神奈川全域で8床ベッドが確保されているが、夜間帯、深夜帯ではそれぞれ1床、2床と極端に少なくなる。

これは、医療機関が体制を組みたくても精神科の診療報酬が低く抑えられていることや、看護基準などが身体科と比較して低いため、人員を夜間帯や深夜帯に確保することが難しいことから、このような状況になると考えられる。

### ○これまでの精神科救急

神奈川県精神科救急は1983年(昭和58年)から試行的に開始され、1996年(平成8年)から横浜市、川崎市、2009年(平成21年)から相模原市が加わった。横浜市が開始された1996年(平成8年)では4区市協調体制で総合病院及び公的病院に確保できた救急用のベッドは11床しかなかったが、現在は33床を確保するなど、少しずつ精神科救急の体制を強化してきた。

体制強化は、他の3区市と協力することの他に、横浜市単独でベッドを確保するなど課題克服に努めてきた結果、最近では横浜市内に移送することも増えてきており、少しずつではあるが市民サービスは向上している。

### ○より良い精神科救急体制へ向けて

いわゆる119番の身体科を中心とした救急と同様に、精神科救急の重要な社会的機能は、セーフティネットの機能である。病状が急変した場合に、かかりつけ医で受診できなくても、救急当番病院で治療を受けることができる。

できれば、患者さんの病状を最も把握している

かかりつけのクリニックや病院で受診し、より良い治療を受けることが医療としては重要なことである。逆説的な話になるが、救急の仕組みをできるだけ使わない方がより適切な治療を受けられることになる。

かかりつけ医療機関の診療時間外に症状が急激に悪化した場合どうすればいいのか、かかりつけ医と対応を事前に相談しておくことも必要である。全ての医療機関で24時間対応ができるわけではないので、やはり病状が急変し、切迫度が高くなった場合に備えて救急の仕組みが必要となる。

神奈川県精神科救急は先ほど述べたとおり、医療資源や医療機関の置かれた状況は厳しく、満足に救急体制を組むことが難しい。このままでは仕組みが脆弱のままであるため、市内及び県内より多くの医療機関に精神科救急に協力してもらうことが大事であり、今後も行政として広く深くかかわっていく必要がある。

また、どうしても、精神科救急を担当する部署としては、入院という入口のことばかり考えがちである。しかし現在の精神科治療は、急性期に手厚い医療を提供し、在院期間が最大1年を超えないうちに退院し、地域生活を維持継続できることが求められている。今後さらに官民間一体になって、多職種のチームで退院・在宅支援に取り組むとともに、地域の受け皿づくりの在り方や病床転換等の取り組みを行っていかなければならない。

## 仕事もプライベートも充実させてこそ素敵な男子！ ～「男子会」の活動を通して～

さいたま市こころの健康センター 増田 剛士

### <発足の経緯>

メンタルネットではトライを修了し、就労している男性メンバーの中に、休日やアフター5を上手に過ごすことができず、興味・関心の幅が広がりにくいメンバーが多いというのが現状です。もともと男性というのはグループを作って集うことに積極的にならない人が多いですが、トライ修了メンバーの中には年齢相応の体験をしていない人も多く、生活の幅を広げていくことを目標とし、定期的集まれるグループを設定することになりました。

### <グループの概要>

活動開始：2014年3月～

対象：就労している20代～30代前半の男性

実施ペース：月1回

実施日時：原則毎月第4金曜日 18:30～20:00

会場：メンタルネット

参加者数：3～6人(+ボランティアスタッフ2名)

対象者への参加の呼び掛けはメンタルネットのスタッフから個別に行っている

### <2年間の活動のあゆみ>

第1回目の活動ではグループの名前決めを行い、先行して実施されている「女子会」に対抗して(?)、シンプルでなじみやすいということから「男子会」と命名されました。活動開始当初は、「仕事」「恋愛」などテーマを決めて話をスタイルをとっていましたが、徐々にフリートーク

をメインに行うスタイルに変わっていきました。テーマを決めて話すより、各々が話したいこと、やってみたいことを提案する自由なスタイルの方が、メンバーには馴染みやすいようです。参加メンバーはスタッフも含め、就いている仕事が多様です。それぞれがどんな仕事を行い、どんなことが大変か、また楽しいかなどについて話すことで、自分の知らない世界に触れるきっかけになっています。最近では、お互いの仕事の近況や、最近気になっていること、悩んでいることなどについて話す流れが定着しています。

活動は外に繰り出すことも行っています。参加メンバーの中から「行ってみたいところ」や「やってみたいこと」を提案してもらい、ボーリングや鎌倉散策に出かけるというプログラムも行いました。アフター5にボーリングに行くという、社会人ならではの過ごし方を体験し、鎌倉散策では遠足気分でお作りを作り、鎌倉在住のメンバーが市内を案内してくれました。スポーツ観戦やバーベキューなど、男子らしい提案も挙がっているため、今後実現できたら良いと考えていますが、



参加メンバーはおとなしい男子が多いので、スタッフ側からある程度リードして話を進めないと、実現するまでに意外と時間がかかります（笑）。

この2年間の活動を通して感じたことは参加メンバーの「生活体験の少なさ」です。「男子会発足1年を祝ってみんなで食べ物を持ち寄ってご飯を食べよう」という企画をしたときに、自分で食べるための牛丼を買ってきたメンバーがありました。「持ち寄り」というとみんなで食べられるものを用意するというのが私たちの感覚としてはありますが、おそらくそのメンバーは今までに「持ち寄りでご飯を食べる」という経験をしたことが無かったのだと思います。グループを進めるスタッフとして準備の段階での言葉が足りなかったと反省をしまし、そういった体験を増やす場として男子会が機能しなくてはと思いました。

また、「恋愛」についてテーマに話をしたときは、思いのほか話が盛り上がり、スタッフ間で

「みんな興味はあるけど体験が少ないのでは？」と振り返りました。異性との交流に興味を持つことは年頃の男性であれば健康的なことですが、きっかけをつかめないメンバーも多いようです。これに限らず、興味・関心のあることはあるけども、取っ掛かりが分からずに過ごしている人が多いということが、課題として見えてきました。

### <男子会の今後について>

以上のように、男子会はとてもゆるい枠の中で進めているグループです。この敷居の低さが心地よいと感じる人もいれば、合わない人もいるかと思いますが、この「なんとなくの心地よさ」を大切にしていきたいと考えています。男子会は日常の1コマであり、通過点であると思うため、男子会を通じて様々な体験をし、お互いにカッコいい大人男子になっていけたら良いと思っています。



## 精神疾患や発達障がいの狭間にいる若者の就学・就労を目指した自立支援 ～「かながわプレジヨブスクール」を1年間実施して～

横浜メンタルサービスネットワークは2015年6月より新事業「かながわプレジヨブスクール(以下プレジヨブ)」を開始した。この事業の対象者は、精神疾患や発達障がいの狭間にあり今まで支援対象になっていない若者である。医療でも福祉でもない立場で、対人スキルやストレスへの対応力、耐性を身につけることを中心としたプログラムを提供し、彼らの「生きる力」を育て、社会での生活を送るための基盤となることを目的とした。「かながわボランティア活動推進基金 21 協働事業負担金対象事業」として神奈川県と協働して実施している。2016年3月に初年度の第一期生(2015年6月～2016年3月)が終了した。この1年間の取り組みを報告する。

### ■募集について

感覚的に「本事業の対象者層は世の中に必ずいるはず」と思っていたが、どうやってまだ見ぬ彼らにこの情報を届け、人集めをするのかについては頭を抱えていた。初年度の2015年度については神奈川県の働きかけによって、新聞報道として取り上げてもらったことで多くの問い合わせがあり、ほぼ予定の16名でスタートを切ることができた。来年度についての募集方法については検討が必要である。

### ■開校後の活動

週5日(月～金)、9:30～14:30でプログラムを実施した。利用者の平均利用率は全期間(2015年6月15日～2016年3月17日)通して89%でほとんど欠席はみられなかった。行く場所があれば週5日通う力はあるが、就職となると難しいという若者が一定層いると改めて感じた。

入校から卒業までのプログラムの流れは右の表の通りである。

それぞれのステップの代表的なプログラムとそ

プレジヨブスクール入校から卒業まで		
ベーシックコース (基礎づくり)	6月～8月	第1ステップ 生活リズムの獲得 家以外で楽しめる場所をつくる
	9月～12月	第2ステップ 社会での役割体験 ストレス対処の幅を増やす
アドバンスコース (方向性の決定)	1月～3月	第3ステップ 今後の進路に向けて具体的に動く 周囲の人と協力して作業する

の頃の様子をまとめる。

### 第1ステップ

生活の基礎づくりと対人関係の構築に目的を置いた。具体的なプログラムは衣食住(生活リズム、朝食についてなど)、体力づくり、滑舌の練習・朗読、社会生活技能訓練(以下SST)、パーティー、バーベキューなどである。

受講生の方は、家でゲームなどをして過ごすことが多く、家族以外の人と接することはほとんどなかった方が多かった。声が小さく何を話しているのか聞き取れない方が多かったこともあり、滑舌のトレーニング(母音を意識した発声練習)を取り入れた。よいコミュニケーションにも繋がることで今回の受講生にとっては大切なプログラムだった。SSTでは、ステップ・バイ・ステップの基本スキルを実施したが、頼みごとをする場面もネガティブな気持ちになる場面もほとんど出てこなかった。パーティーでは「こういう形で食事をしたのが初めて!」と喜ぶ姿がみられ、これまでの対人関係の狭さ、乏しさがうかがえた。交流ができるような雰囲気づくりを心掛け、徐々に休み時間にプラモデルやカードゲームなどの趣味の話が少しずつ聞かれるようになった。

### 第2ステップ

社会での役割とストレス対処の幅を増やすことを目的として取り組んだ。9月より、ボランティ



ア(お年寄りのデイサービスで週1回)を開始し、個別で相談しながら職場体験(スーパー、事務系軽作業、荷積みなど)も実施した。SSTでは、ボランティアや職場体験時のあいさつ、指示の聞き方、報告の仕方などを勉強した。また、ストレスへの対処を学ぶためのプログラムとして認知行動療法(CBT)、問題解決療法(PST)を導入した。12月頃には、ボランティア先で戸惑ったやりとりをSSTで取り上げたり、職場体験へ行く前の緊張の対処などをCBTやPSTで考えたりした。ある人はボランティア先で来客者に声をかけられて戸惑ったという場面をSSTで取り上げ練習した。それを受け、同様な場面で役立ったと報告があった。

### 第3ステップ

プログラムの中では周囲の人と協力して作業し協調性を向上させること、個別では今後の進路に向けて具体的に動くことを目的とした。

1月からは3~4人を一組としたグループプレゼンテーションを導入した。最初は分担を決めそれぞれバラバラに発表していたが、3月の発表では1台のパソコンをみんなで囲み、意見を出し合ながら進め、協調性の向上がみられていた。

進路については、就労6名(パート・アルバイト5名、嘱託職員1名)、進学4名(専門学校1名、職業訓練校1名、資格試験受験1名、研修生1名=他NPO法人へ)、就労準備4名(ハローワーク、ジョブカフェなど就労支援施設利用4名)、利用中断2名(ケガをきっかけに中断1名、利用定着せず1名)となった。

### ■まとめ

最終日の卒業式で成果発表のプレゼンテーションをし、プレジョブで自分自身に起こった変化、感想などを来賓の前で発表した。いくつか紹介する。

Aさんの発表では、「長所は今までないと思っていたが、みんなに独創性があると言われたのでそうなのかなと思う」と言い、その後来賓に「絵が趣味でこんな絵を描いています」とみせていた。これまで私達が何度も「スケッチブックをみせてよ」といっても「嫌です。たいしたことありませんか

ら」と見せてくれなかったのがとても驚いた。またBさんは、「私に特技なんてないと思っていたけれどみんなにメモをとるのがうまいと言われたので、今後はそれを特技と言っていきたい」と言っていた。これは長所を伝え合おうというプログラムで話題になった。確かにそのメモでプレジョブは何度も助けてもらった。Cさんは、「これまで自分はひとりで過ごすことが好きだと思っていたがプログラムを通してみんなと何かをするのも結構楽しいんだと思った。これは自分でも意外だった」と述べていた。私は本人が感じていたことをこの発表で初めて知りうれしかった。一生懸命取り組んだからこそ得られた思いだったと思う。

また現在の気持ちとして「僅かではあるが自信はついた」「今までに比べると将来について悲観しすぎないで積極的に活動できるようになった」「不安だけではあるがここでやったことを生かして成長したい」などの声が聞かれた。プレジョブの期間で手帳取得を検討し、自分の道を決めたDさんは、「まだ仕事は決まっていないが訓練校に行き仕事を決めていきたい。いずれ仕事が出来ると思うと安心する」と発表していた。

それぞれが自分のことをしっかり見つめ、自分の言葉で丁寧に伝えていたことに好感が持てた。来賓の方々からも「感動した。素晴らしかったね」と言葉をもらい、よい卒業式となった。

### ■最後に

本事業を始める前、支援をする私も「やれるのだろうか…」と不安だったが、卒業式での成果発表をみてこの10カ月はこれでよかったのだと思えた。そう思えたのは今回受講生と共に「安心して過ごせる場」をつくることができたことが一番大きかったのではないかと考える。「安心して過ごせる場」が、凍っていた個々の気持ちを溶かし、プログラムに取り組む意欲を生み、第一歩を踏み出す勇気を与えた。

初年度、受講生から教えてもらったたくさんの宝を次年度に繋げていきたい。

(YMSN 金山正恵)

## 被災地気仙沼市、南三陸町の2016年3月11日

～ 実績をまとめて残す役割を気にしつつ… ～

みやぎ心のケアセンター 気仙沼地域センター 片柳光昭

丸5年を迎えた被災地、宮城県気仙沼市と南三陸町。5年の月日は、復興をどのくらい進めたのだろうか。3月11日の地元紙「三陸新報」には、様々なデータが記載された。

### 《気仙沼市》

- ・ 死者数・・・1024人
- ・ 震災関連死・・・108人
- ・ 行方不明者・・・220人
- ・ 仮設住宅で暮らす住民・・・2017世帯 4763人（2月末現在）。ピーク時の24年1月から比べると、1084世帯 3525人減少。
- ・ 防災集団移転・・・区画引き渡しは全体の56.2%完了
- ・ 災害公営住宅・・・全体の31.3%完了

### 《南三陸町》

- ・ 死者数・・・566人
- ・ 震災関連死・・・20人
- ・ 行方不明者・・・212人
- ・ 仮設住宅で暮らす住民・・・1189世帯 3283人（2月末現在）。
- ・ 防災集団移転・・・区画引き渡しは全体の39.8%
- ・ 災害公営住宅・・・全体の33.0%完了

道半ばという言葉通り、生活の基盤を支える住まいですら、仮の状態で過ごしている住民の数は多い。

そして、この5年間は、町の姿を大きく変える時間でもあった。宮城県の海岸線には南北を繋いでいる国道45号線という幹線道路が通っている。気仙沼市から南三陸町へ移動する際には45号線



建て替えられた復興のシンボル南三陸病院

を通るのだが、この45号線から見える沿岸部の多くが津波被害を受けた地区であり、通行する度に、これらの地区の変化を目にしてきた。盛り土を行い、かさ上げが進む地区、非常に背の高い堤防が建設され、それまで見えていた海が見えなくなってしまった地区、津波被害を受けたままの状態からようやく土地の造成が始まった地区、そして未だに手つかずの地区など、様々である。また、これらの工事を担う、ダンプカーや工事関係者を運ぶワゴン車の往来の多さも続き、かつての風景に変化を与えている。住民からは、「ダンプが怖くて、外に出られない」という声を聞く。当然のことだが、住民の生活にも少なからず影響を与えている。

住民の精神的健康については、特にこの時期、記念日反応に注意する必要があるとされる。「記念日反応」とは、災害やそれに伴う身近な人の死の節目にそれらを思い出すことにより、心身の不調に至ることを意味する。今年も記念日反応と思われる相談が住民から寄せられた。

相談者の中には、日中は業務や家事にいそしみ、夕方になれば家族と共に過ごし、一見すると問題

なく社会生活を営んでいる人もいる。5年という年数が経つなかで、生活再建をなしたように見えても、見えない震災からの影響は様々な形で残っていることを再認識させられた。

毎年3月11日のその時間、宮城県内では本当に多くの人が、祈りを捧げる。例えば、仙台市のアーケード街では、誰が声掛けをせずとも全ての通

行人は各々足を止め、目を閉じる。アーケード一帯は静寂に包まれる。そしてまた、大勢の人の足音が聞こえ始める。

気仙沼市、南三陸町の住民もほんの少し歩みを止め、思い思いの形でその時を静かに過ごしたように感じる。そして、2017年のその日に向け、被災地は再び歩み始めている。

## 2016年度 精神保健福祉研修会 前期 予定

今年度の精神保健福祉研修会当事者の方の積極的な提案を取り入れ企画しました。まだまだ耳新しいツールがあります。一緒に学びませんか？どうぞお気軽にご参加ください。

会費： 会員 1000円(年額) 非会員 4000円(年額) または、各回 500円  
 場所： YMSN研修室 (横浜市港南区上大岡西 1-12-3-204)  
 日時： 毎月第2金曜日 19:00～20:30  
 テーマ： 最近注目の技法を学ぶ

### テーマ

4月	「WRAP」ってなに？
5月	「マインドフルネス」ってどんなもの？
6月	「オープンダイアログ」(=フィンランド) 映画をみて学ぼう
7月	「IMR」ってどんなこと？
8月	4月～7月を振り返る懇談会

※9月以降は別なシリーズで企画を計画中です



## 研修会のお知らせ

<b>■精神保健福祉研修会</b>	<b>参加費1回 500円 (年間4,000円)</b>
日 時 :	毎月 第2金曜日(全10回) pm. 7:00~8:30 (5月はお休み)
場 所 :	YMSN研修室 (上大岡駅 徒歩5分)
内 容 :	最近注目の技法を学ぼう ホームページをご覧ください <a href="http://forest-1.com/ymsn/">http://forest-1.com/ymsn/</a>

## 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 4月~9月までの予定

### ■SST (生活技能訓練) 研修会 参加費1回 1,000円 (全5回 3,000円)

日 時 :	毎月第3木曜日(8月休会 全5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 :	「領域とSST」と題して、各領域でのSSTの生かし方を認定講師が実践を交えて理論と照らし講義します。
分科会 :	①SST なんでも相談室 ②アセスメント ③リーダーのコツ伝授

## 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は楽です。

(金融機関名) ゆうちょ銀行 (店名) O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. 12 No. 4  
YMSN 第48号 2016年4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