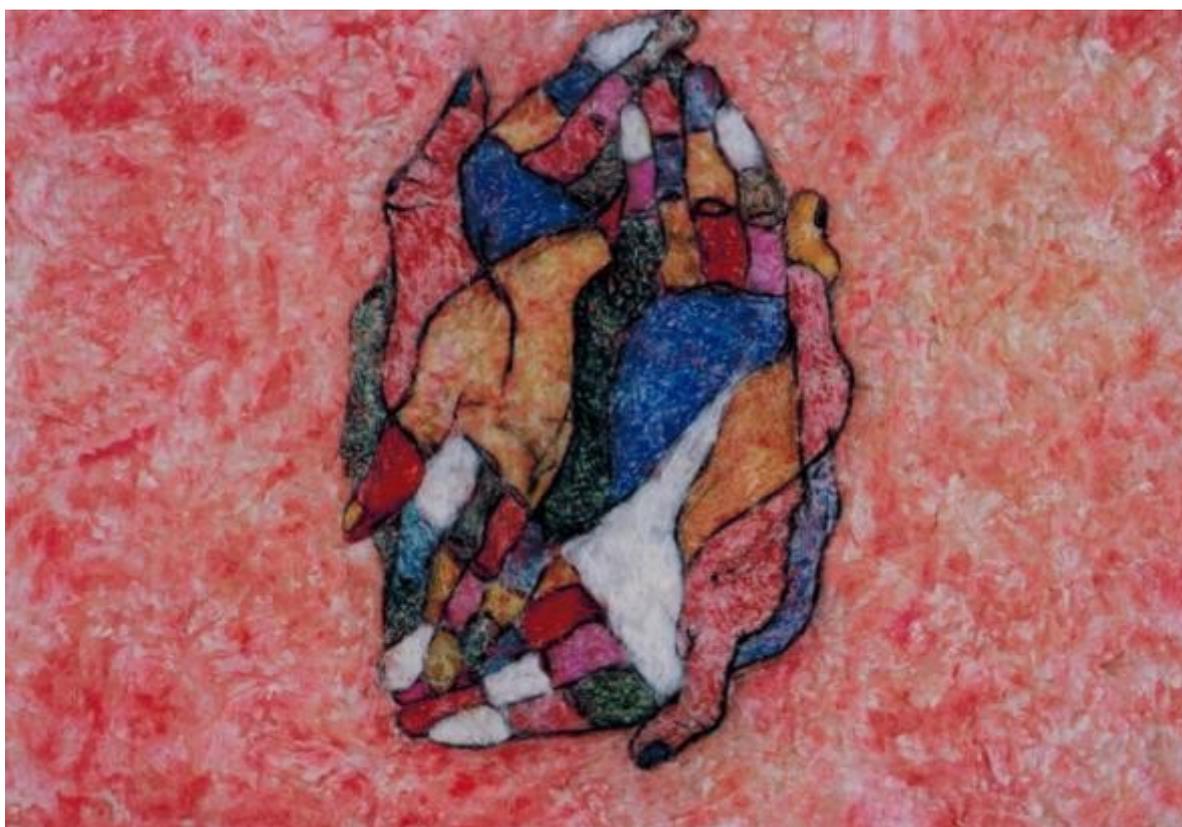


めんたるねっと

VOL. 13-2

No. 50

| | | |
|----------|--------------------------------------|----|
| SST の歴史 | SST とともに 20 年～自分の変化と共に SST の魅力が増していく | 2 |
| YMSN の活動 | トライ就労準備科 / ジョブコーチ | 5 |
| 被災地より | ポピュレーションアプローチの試み | 6 |
| 地域の取り組み | コミュニティカフェさくら茶屋 / 大家族食堂の試み | 8 |
| YMSN の活動 | 中高生の放課後支援 Irodori | 10 |
| | かながわプレジョブスクール | 11 |
| | 予定・報告 | 12 |



SST とともに 20 年

～自分の変化と共に SST の魅力が増していく～

田園調布学園大学 舩松克代

はじめに

今年で SST 認定講師になって 20 年を迎えました。やっと成人式です。臨床スタートと同時に始めた SST。振り返ってみると自分のスキルの上達とともに SST セッションも何とか回せるようになり、気が付くはずいぶん精神医療も福祉も変化し、SST が実施しやすくなったように思います。今回は自分の四半世紀の認定講師の活動を振り返りながら、SST の発展を考えていきたいと思います。

1. SST との出会いが突然に

私の SST との出会いは、東大病院のデイホスピタルでした。もともと精神分析を大学で学んでいた私には、初めて見る SST は“直球”過ぎて違和感があり、なじめませんでした。しかし業務としてやらなくてはいけないので、まじめな性格から必死に学んで何とか形にはなりました。そんな時、ある心理職の勉強会で事例報告をすることになりました。SST のセッションで変化した統合失調症の 1 例を報告しました。20 年以上前の心理業界では、SST なんて！という風潮が強く、発表後のコメントは「SST は心理療法にあらず」といった内容が多く、新人の私はひどく落ち込みました。しかしその時に中京大学の名誉教授でいらっしゃった空井健三先生が「なんだっていいんだ、患者さんが良くなっているのならそれは効果がある療法なのだから。君も SST を極めてごらん、一つのことを極めることでほかのことも見えてくることもある」と言われたのです。そこから私は心して SST を極めてみようと思いました。

2. 救世主現わる？

SST が日本に導入された 1990 年代初期、精神科医療の中ではまだ定型の抗精神病薬しかなく、社会資源も乏しい中、SST は救世主のように精神科医療の中に到来しました。SST をやれば何かが変わるかもしれないと思った人も多いのではないのでしょうか。1994 年に入院生活技能訓練療法が診療報酬に組み込まれ、SST ブームがやってきました。これにより認定講師になったばかりの私も大忙しで、北から南へと SST の研修で行脚することが増えました。東大病院デイホスピタルの中にいると、見えなかったものが見えてきます。SST は希望試行といっても、希望も見いだせないほど長く入院している患者さん。スタッフも患者さんのダメなところばかりを指摘し、外出などは年に数回もしくはなし。家族とはすでに何年も音信不通等、コミュニケーションも必要としない生活をしている患者さんたちに出会います。それでも SST を自分の施設で、病院でと研修にいらっしゃる職員の方たちに、何をどうやれば SST を導入できますよといえいいのか、新人の私にはわからないことばかりでした。その時に参加者のおひとりに言われたのは、「SST 研修に出たスタッフは、劇的に変化する、患者さんのいいところを見て、褒めようとする、そうすると患者さんたちも穏やかになっていくんですよ～」そうか、SST をすぐに実践することはなくても、SST の考え方が精神科医療の中に浸透していくことが大切なのだと思うようになりました。

3. 本物の SST って何？

SST のリーダーとして一人立ちし、一通りのことはできるようになってきた頃、いろいろな場での SST

Tの機会をいただくようになりました。就労支援の場や中学校や対象者も様々な方にSSTを実施します。ワンパターンなやり方ではいよいよ対応ができなくなり、自分のスキル不足を痛感する日々。ある時、来日したリバーマン先生に自分の事例を発表してスーパーバイズをしてもらう機会がありました。自己愛性パーソナリティ障害の人の事例です。その時のリバーマン先生が展開したSSTがその方の不適切な認知に介入し、適切な行動を展開しながら認知を修正するというものでした。SSTの流れはその通りなのですが、本人に合わせた教示や認知への介入のホームワークの設定など、もうそれは言葉にならないほどの衝撃でした。私は何をやっていたのだろうか？と無力さを痛感したと同時に、認知行動療法としてのSSTを一から学びなおそうと、あらゆる研修に出始めました。

4. 私が変わればSSTが変わる

職場が変わって個人精神療法主体の業務になり、以前のような集団のSSTをやる機会はぐっと減りました。その当時はちょうどSSRIが発売されたころで、うつ病ブームの走り。SSRI投与であつという間に良くなっていく患者さんと、くすぶって外来で主治医が困り果てている患者さんがいました。薬では良くならないので、まあ心理の先生にお話聞いてもらったら、と紹介されてくる人が増えたので、認知行動療法を細々と外来で始めました。このように薬が効きづらい人たちは、ずいぶん傷つき体験をしていて、対人関係もこんがらかっており、生きにくさを抱えていました。認知療法とSSTを組み合わせると介入計画を立てて実施していくと効果的であることを感じました。考え方が変わっても、一步前に進むことができない、その一步を進ませるためには、成功率の高い対人スキルを獲得すると不安が軽減して、一步前に滑り出すことができました。

このような臨床経験を積み重ねていった私はある時、空井先生が言われたことをふっと思い出しました。「一つのことを極めることでほかのことも見えてくることがある」。私が大学時代から学んできた精神分析やロールシャッハテストは、患者さんの心的世界を理解するには大きな力になること。認知行動療法は必要以上に

過去を追わないことになっているが、うつ病の人たちの傷つきのプロセスを精神分析やロールシャッハを用いてアセスメントすることで、どれくらいひどく傷ついているのだというその人たちの世界を理解することができる。大学院で学んだグリーフワークの視点で個人精神療法を展開していくと、うつ病の人たちが自分の傷つきに気が付き、以前の私を失った悲しみを語り始める。このような同じ世界を見て認知行動療法をすることにより、寄り添いながらスキーマに介入出来たり、本人が語りたけれど語れない抑制を外すことができたりする。「な〜んだ、みんなつながっているんじゃないか」と思える瞬間が来たのです。こう思えるようになってから、一元的だったSSTが様々な技法とコラボしながら立体的に展開できるようになったと思います。これがリバーマン先生がおっしゃっていた包括的リハビリテーションなのだと分かったのです。

5. 私にも必要だからSSTを続ける

20年以上SSTをやってきて、何が良かったか。それは私の対人スキルが上がったことです。SSTを学ばなかったら、認定講師にならなかつたら、こんなにも対人関係が気にならなかつたら、こんなにもいい人がいたら、この人はどんな対人スキル使っているのかな？ などついつい考える癖がつかしました。結婚して、家族が増えて、子どもを持って、世界が広がり、必要な対人スキルも増えました。家族と対話する時、子どもをしかる時、どんなスキルが必要だろうかとついつい考える癖がつかしました。

この20年で一番変わったのはSSTの位置づけだと思います。日本では精神科リハビリテーションの一つとして長きにわたり教えられてきました。はたまた看護や福祉の世界では、SSTはグループワークの一つとして教えられていた歴史もあります。しかしSSTは認知行動療法の一つで、個人の変容を目指すのであると現在は認識されています。これによりSSTの裾野は広がりました。精神科領域だけでなく、教育や福祉、司法、さらに障害や疾患に関わらず、生きていける人であればSSTが有効であると私自身も認識を深めています。

6. これからもSST

私は40歳を過ぎて子どもを出産し、子育て真っ只中です。母として親子のコミュニケーションが特に気になるようになりました。子どものコミュニケーションは親の姿に影響を受けます。さらにちょっとしたコツを身につければ、もっと楽になるのにとこの親御さんもよく目につきます。もしできるのであれば私がやってみたいこと、サロンのようなところで、イヤイヤ期や反抗期、また思春期の子どもを抱えた親御さんたち、

また子育てを終えた夫婦がどうコミュニケーションを取っていくのか、楽に楽しく生きられるためのコミュニケーションのコツを学ぶようなSSTができるようになったらいいなという空想を描いています。それは認定講師何周年事業になるか、お楽しみに。

SST 普及協会南関東支部主催 2017年研修会のお知らせ

■ SST 入門

日程 1月28日(土) 13:00~16:00(全3時間)
費用 5,000円(普及協会会員4,000円)
会場 ユニコムプラザさがみはら セミナールーム2
神奈川県相模原市南区相模大野3-3-2
(小田急線「相模大野駅」bono相模大野サウスモール3階)
講師 舩松克代(SST認定講師)

■ SST 実践演習

日程 1月29日(日) 10:00~16:00(全5時間)
費用 8,000円(普及協会会員7,000円)
会場 ユニコムプラザさがみはら セミナールーム2
神奈川県相模原市南区相模大野3-3-2
(小田急線「相模大野駅」bono相模大野サウスモール3階)
講師 高橋 恵、佐藤幸江(いずれもSST認定講師)

■ 医師のためのSST

日程 3月20日(月・祝) 10:00~16:00(全5時間)
費用 7,000円(普及協会会員6,000円)
会場 北里研究所
北里大学白金キャンパス 薬学部1号館1603講義室
(東京都港区白金5-9-1)
講師 高橋恵、今村弥生(いずれもSST認定講師)

トライ就労準備科

9月末に10人が卒業しました。3カ月、全180時間の座学と企業実習を終え、笑顔で修了されました。この時期は夏の暑い時期に重なりましたが、全員が93%以上の出席率で、そのうち6人が100%の出席率というものです。毎回の講座・実習を大事にし、すべてを吸収しようという前向きな姿勢が伝わりました。今回協力いただいた企業は9社でした。10人が3カ月で4社を体験するために、複数の方を実習させていただいた企業もあり、

ご協力に感謝いたします。前号でもご紹介しましたが、意味づけをした実習を3回繰り返すことで、本人の成長をより実感できます。最終日には実習先企業様にもお越しいただき、参加者全員がそれぞれの成果と進路について発表しました。

さて、卒業して1カ月半たち、その後の進路について動きが出てきました。内定が2人、就職が2人です。

それぞれがハローワークや就労支援センター等に相談しながら就職活動を頑張っているところです。



ジョブコーチ支援

今年の夏、4年前にトライを卒業したAさんから電話があった。めったに連絡してこないAさんの電話に懐かしさと、何かあったのではないかと不安をよぎらせながら、電話でやり取りをした。

4年前のAさんの同期とは、その後の就職からジョブコーチ支援やグループ活動などへの参加などで私たちスタッフも関わっていたが、Aさんは就職時のジョブコーチ支援は必要ないと断っていたし、自分から連絡してこない方だった。

Aさんの電話は「今の職場でもう3年働いている。週3日しか働いていないので、もっと働きたい。今の職場は週5日の契約はできない、どこか紹介してくれないかと…」というものだった。メンタルネットは基本的には求人紹介はしないが、たまたま企業からいただく求人票により就職につながることもある。この時もある企業からの求人があったことを思い出し、またAさんが望む職業ということで、すぐに転職支援が始まった。今年の8月、企業での実習をし、10月からの採用になった。

実習中は並行して退職手続きの準備をし、会社に勤めながら有休を利用して進めていった。前職でAさんはジョブコーチ支援を使わず一人で頑張ってきた。しかし今回は勤務時間が長くなることもあり、ジョブコーチ支援を使うことになった。ちょうど入社して1カ月になるところでの訪問では、「パニックってます」とジョブコーチに伝えてくれるようになっていた。仕事が順調に軌道に乗るまでの最初の支援をしていくのがジョブコーチの役割だが、作業を覚え、他の環境を見渡せるようになった4カ月目以降からの支えが本当に重要になってくる。これからは見据えて企業訪問していく予定だ。

被災地でのポピュレーションアプローチの試み

～馴染みのない「心のケア」だから…アイデアと工夫が求められる～

宮城みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター 片柳光昭

はじめに

当職が所属する、みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター（以下、センター）の主な業務は、被災地におけるハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの2つに分けられる。ハイリスクアプローチでは、精神的健康度が低い、またはその可能性のある住民や支援者に対して面談や訪問を通じてその回復を働きかけ、必要に応じて医療や福祉の支援に繋げる等の支援を行っている。震災から6年目を迎えているが、相談件数は年々増加しており、今年度は特に子どもの相談の増加が目立っている。これについては別の機会にお伝えすることにするが、震災の影響は直接的にも間接的にも強く残っているのが現状である。一方、ポピュレーションアプローチでは、一般市民に対する精神的健康に関する普及啓発活動を行っている。今回は、センターが実施しているポピュレーションアプローチについてご紹介したい。

馴染みのない「心のケア」

被災地で日々活動していると感じる一つが、一般住民の方々にとって「心のケア」というものが非常に縁遠く、イメージのつきにくいものであるということである。震災直後から、心のケアの必要性や重要性は専門職者やメディアから強く訴えられており、だからこそセンターも立ち上げられているのだが、住民一人ひとりが自らのこととして捉えているかとなると必ずしもそうではなく、そこにギャップを感じざるを得ない。

そのギャップが生み出される背景には、住民の「心のケア」に対する様々な思いがあるように考える。支援活動を通じて、先にも記した「心のケア」のイメージがつきにくいこともあり、何だかよく分からないと

の疑問や、あれだけの被害が起きたのだから自分だけがケアを受けることではない、もっと必要な人がいるとの考え、あるいは自分は「心のケア」なんてものを受ける程、不健康ではないし受けたところで意味がない、といった拒否的な感情等にこれまで幾度となく触れてきた。実のところ、多くの住民にとってこの「心のケア」というものは、震災後突然降ってわいたものであり、そうであるからこそ未だに「???」の心境であるのも当然のことなのだ。いずれにしろ、身近なものではなく、まして楽しいものでも、有益なものでもないというのが率直なところではないかと感じることが少なくない。

入口は「ワクワク」、出口に「なるほど」のポピュレーションアプローチの実践

しかしながら、震災から5年も経過していたとしても実際、被災地の復興は道半ばであり、住民の生活環境や労働環境の安定化は正にこれからであることを考えると、住民の心身の健康が脅かされ続けている。被災の規模の甚大さによって、回復への道のりは長く引き伸ばされているのが現実なのだ。だからこそ、住民一人ひとりが身体だけでなく精神的な健康にも目を向けていくことが求められている。

これらの現状を踏まえ、当センターでは、一般住民に対する普及啓発を目的とした研修について、住民が精神的健康について「身近に」感じ、研修を「楽しく」過ごし、それでいて「ためになる」内容として届けられないか、検討を重ねた。その結果、「紙芝居」「寸劇」等を手段として、誰もが知っている日本昔話を援用しながら、オリジナルストーリーを制作し、それらを通じて理解を深めてもらうことを開始した。



紙芝居 ↑

例えば、アルコールの理解を深めてもらうために「浦島太郎」を用いた紙芝居を制作した。ストーリーは、カメを助けた浦島太郎が竜宮城で飲めや歌えの大騒ぎから、お酒が手放せなくなってしまい、対応に困ったカメがお姫様と、人間がお酒を手放せなくなるメカニズムを学習しながら、本人への対応方法や相談先も理解していく…というものである。これらは、物語の選定から脚本作成、実際の紙芝居の色塗りまで全てスタッフが企画立案して取り組んでいる。これまで、8種類の物語を作成した。紙芝居の内容を寸劇に変えたり、音楽や体操なども交えたりしながら、様々な自治会や仮設住宅の会合やお茶会等で実施している。馴染みのあるストーリーだからこそ身近さがあり、その上で自然と精神的健康に関する知識や情報は入っていくので、住民には、入口は「ワクワク」で、出口は「なるほど」の時間になっている。研修中は笑いが起こったり、ツッコミが入ったりと和気あいあいとした雰囲気が進み、住民からは「難しい話よりも、こういう話の方がわかりやすかった」「馴染みやすかった」「面白かった」等、好評を得ている。

「震災後のケアの時期」として、「次の震災までの備えの時期」として

「心のケア」が被災地で受け入れてもらえるためには、支援する側に多くの工夫やアイデアが求められる。

それは、支援する側が、自分達の専門領域を基礎に支援内容を考えるのではなく、支援を受ける側に立ったところからその内容を考えることが重要であるように感じる。今回のセンターでのポピュレーションアプローチは、手探りではありながらも、それらを意識した取り組みである。

そして、現在のポピュレーションアプローチが少しでも広く住民に届けられることは、次に起こる震災時に必ず生かされるものと考えられる。それがあれば、住民が今回のように、「心のケア」を降ってわいたようなものとして受け取ることは少なくなるだろう。現在は、震災後のケアの時期でもあり、かつ次の震災までの備えの時期でもあるのだから。

コミュニティカフェさくら茶屋から

～人と人との絆を創る地域の人による地域のための拠点～

はじめに

今回コミュニティカフェさくら茶屋を取り上げたのは、子供から高齢者まで障害者も含めて本当に地域の誰でもが集える貴重な拠点で、もしこういう場が身近にたくさんできたら孤立化が生む様々な問題を地域力で解決していけるのではと感じたからです。

コミュニティカフェさくら茶屋「以下さくら茶屋と略す」は2010年5月に少子高齢化が進む金沢区西柴団地のショッピングセンターの中に誕生しました。そこでは、誰もが、いつでも、気軽に集える場所として様々な活動を展開しています、まずはさくら茶屋では、安くて気軽に食事ができおしゃべりできる場の提供、お惣菜も安く提供、子供たちの居場所提供、介護者の集まりなど様々な年齢層が集えるだけでなく全員がボランティアという中に精神障がい者もその一員として受け入れています。また、この夏から大家族食堂も始めるなど多世代の方が一緒に集い交流が図れる場も増えました。

今回このさくら茶屋の代表である岡本湊子さんにお話を伺うことができました。

■まずさくら茶屋を始めようとしたきっかけは？

西柴にはもともとボランティア組織「西柴団地福祉サービス」があり高齢化社会に向けて何かしたいと考え参加しました。仕事の都合で一時活動も中断しましたが、退職後改めて関わり子育て支援など活動を拓げました。その活動の中で岡本さんは、「ここには決まった人しか来ない、集まらない」ということに気が付き「いつでもだれでもが気軽にこられる居場所を創りたい」、「福祉サービスではなくお店にすればプライドも保てたまま出入りすることができる」と考えたことが発端です。資金面では、横浜市が街普請事業を実施することになり、審査に通れば500万円出ることになりました。そこで西柴を愛する会を立ち上げようと

福祉サービスのボランティア10人に呼びかけアンケートを実施しました。その結果西柴の地域住民の多くの人の賛同を得ただけでなく、ボランティア希望者がすぐに23人集まりました。事務局長になる方をはじめ優秀な人材も得ることができ、無事に街普請事業の審査も1位通過しいよいよ活動を開始しました。

■精神障がい者も受け入れて

地域の方々がさくら茶屋に集う中で岡本さんは精神障がい者も受け入れ始めました。

さくら茶屋には曜日は別々ですが常に数人の精神障がいの方をボランティアの一員として受け入れています。そのきっかけは岡本さん自身が生活支援センターに非常勤職員として関わるうちに「生活支援センターは、精神障がい者だけの世界、もっと地域のいろいろな人と交わる機会があった方がいい」と思ったこと、「精神障がい者が元気になってもいっしょに働く場に行くのはきつい、もっとその中間の場があった方がよい、そして実際にさくら茶屋でボランティアをしてみたいという希望者があったから」と話されます。

受け入れをスムーズにするため、さくら茶屋に関わる周りの方を説得すると同時に、皆の精神障がいに対する理解を深める必要があると思い学習の機会をもちました。精神障がい者の家族会の方や、生活支援センターの施設長にも話をしてもらいました。

そのほか様々な配慮もされています。岡本さんは「病気のことをオープンにするかは本人の希望を聞く、私がグループを選んでそこに入ってもらう（その曜日によって全くボランティアの顔ぶれが違うので）、当事者の方にはその人に応じて、食器洗いだけとか、油げにすし飯をつめるなど分かりやすく本人の負担にならない役割を決めてやってもらいます」と。その結果、当事者の方達は表情が明るくなったり、なかなか言葉が出なかった人もお客さんに「ありがとうございます

いました」と声かけできるようになったり、3年のボランティアを経て巣立ち就労できた方もいます。周りの方達も「あなたがいなくては困る」など声をかけてくれるようになり、本当に「なくてはならない」存在になっているといいます。

■大家族食堂の取り組み

今年度新しい取り組みとして大家族食堂を始められました。今、子供食堂は各地に増えていますが、あえて「大家族食堂」として始められたのは何故なのか？ と伺いました。

「以前あるテレビ番組を見てから孤食を何とかしたいと考えました。地域に老人の独り暮らしも多いし気になる子供もいました。また、さくら茶屋に関わる若い人達からは子供食堂をやりたいという声もあがっていました。ただ、子供食堂は「貧しい子が利用する」というレッテル貼りをされるようにも思われて、いろんな人が来られる、大勢で食事を食べるという大家族食堂を考えました」

実現のためにさくら茶屋を支援してくれる企業が大家族食堂をやるならとスタート資金として30万円出してくれることになり、備品もそろえ今年7月からスタートしました。これまでに3回開いています。食事の料金は、大人が300円、幼児は無料、小・中・高生は100円です。1度に70名以上の方が利用しています。メニューはカレーにサラダといったものですが、カレーの中身は毎回変えているそうです。

利用者で高齢の方からは「子どもさんたちと一緒ににぎやかで楽しい」とか、母親たちからは「手ごろな金額で子どもと気楽に出かけられる場所があり有りがたいです」といった感想が寄せられています。高齢者は子どもからエネルギーをもらい、母親たちには息抜きの場にもなると喜びにつながっています。中学生も友人を誘ってきてくれる場にもなっています。岡本さんは「貧困家庭もこの活動をやる中で見つけて何とか考えていきたい」と言います。

最後に今後の抱負を伺ったら「町の保健室」をやりたいという言葉が聞かれました。今はまだ代表一個人としての思いではありますが、実現に向け構想は密かに練られています。

に練られています。

終わりに

今回多彩なさくら茶屋の活動の一部の紹介だけになりましたが、地域の人につながりを作り地域力と共に人間の力を回復させていけるようなとても大切な取り組みだと改めて思いました。お話を聞き自分も地域のための活動をしていかなくはという思いも湧いてきました。最後になりましたが、この取材時にさくら茶屋の縁の下の力持ちとしてずっと活動を支えていらっしやる岡本さんのご主人に補足や助言をいただいたことも感謝と共にお伝えしたいと思います。

(YMSN 森川充子)





中高生の放課後支援 Irodori

バザーの体験



- ・左の絵は、Irodoriマスコットの「いろどりkun」です
- ・田園調布学園大学の大学祭で「Irodori market」を出店します。自分たちで作った作品や、就労B型事業などの製品を取り寄せて売ります。
- ・夏からずっと取り組んできたことなので、作品作りも楽しかったですが、売れるのが楽しみです。
- ・売り上げで、「中華街でランチ」「秋葉原のアイドルカフェ」「ディズニーランド」へと想いは膨らんでいます…

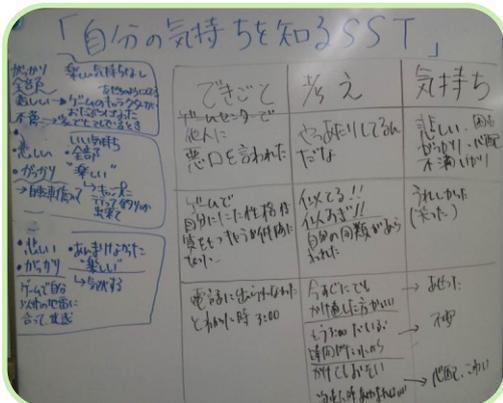
昼食会・おやつ作り



- ・毎月1回土曜日に、昼食会を開催しています。この日は、パスタとローストポークの2品でしたが、300円の予算で豪華な美味しい食事になりました。OB・ボラの参加でにぎやかです。（写真左）
- ・10枚切の食パンにピザソースを塗り、玉ねぎ、ベーコン、チーズを置き、ホットプレートで焼きました。美味しいピザが食べられ好評でした。（写真右）



SST



- ・9月からSSTを始めました。タイトルは「気持ちと上手に付き合うレッスン」です。YMSNの理事でSST普及会認定講師の舩松克代さん企画です。
- ・写真は「ある日のセッション」での板書です。それぞれ、(出来事) → (考え) → (気持ち) を出すのが上手になりました。今も継続しています。



かながわプレジョブスクール

「かながわプレジョブスクール」次年度生徒募集！！

- 2017年1月20日(金)：14時～15時
- 2017年3月25日(土)：10時30分～11時30分

※ 説明会は4月以降も随時実施していきます。最新の日程はホームページでご確認ください

横浜校

現場あつてのコミュニケーションスキルの獲得が有効になったSSTセッションの1シーンを紹介します。

ボランティアに行く準備に、「挨拶の仕方」を練習し、臨みました。それぞれが挨拶を意識して参加しましたが、次のSSTセッションでは「緊張したのと職場のスピード感到に圧倒されて何もできな



かった」「自己紹介くらいできると思ったのにショックだった」「あのなかで挨拶をして自分から名乗るのは無理なのではないか」とみんなから報告がありました。うまくできなかったあいさつについてもう一度検討し、「玄関先では切り出せないけど部屋に通されてすぐにあいさつをする」「遅れましたが・・・と前置きをする」、などを練習しました。このセッションで「もう挨拶、自己紹介は怖くない」と思えたようです。

(YMSN 金山正恵)

上大岡校

10月から始まったボランティアでの「農業体験」についてご紹介します。場所は横浜市・上永谷駅から徒歩15分にある農園。就労移行支援事業所「チャレンジフィールド」にお世話になりボランティアをしています。メンバーは2グループに分かれ、毎週水曜日の午前中に体験させてもらっています。

初回は、なすの収穫とその後の撤去作業でした。なすはおもしろいように採れましたが、支柱についているビニールテープはなかなか取れず、「意地でやりました」「もうちょっと簡単にとれると思っていました」と苦戦気味でした。

2回目は牛舎にいる牛を移動させ、空いたスペースの土を入れ替える作業です。慣れないスコップで、牛の糞や尿が混ざった土運びを2時間やりました。「腕が痛く、握るのも大変」と言いつつ、みんな最後まで弱音を吐かずに頑張りました。これからもいろんな体験ができると思うと楽しみです。

(YMSN 渡部恵梨子)



定例研修会

・精神保健福祉研修会

- ・日程 毎月 第2金曜日(全10回)
- ・時間 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 <http://forest-1.com/ymsn/>

当事者のためのグループ活動

・就労フォローアップミーティング

- ・年1回、OB会の開催

・就労者SST

- ・日程 毎月 第1土金曜日(全10回) 時間 pm. 1:00～2:30
- ・場所 YMSN研修室

・当事者グループ活動

- ・めんちゃれ 他 場所 YMSN研修室

支援者のためのスキルアップ研修会

- ・ホームページをご覧ください <http://forest-1.com/ymsn/>

・CBT基本の"き"、CBT基本の"ほ"

- ・日程 11/23(木・祝)、12/11(木・祝)10:00～16:00
- ・場所 ウィリング横浜、YMSN研修室 (上大岡駅 徒歩5分)

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ニ九
(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. 13 No. 2
YMSN 第50号 2016年11月20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