

めんたるねっと

VOL. 13-4

No. **52**

医療の現場から	リワーク10周年を迎え/三木メンタルクリニックでの取り組み	2
就労の現場から	ピアサポーター専門員の働き/シャロームの家を訪ねて	4
被災地より	日々の支援の中で/東日本大震災から7年目に向けて	6
YMSNの活動	トライ・ジョブコーチ/OB会開催	7
	中高生の放課後支援 Irodori/卒業旅行	8
	かながわプレジョブスクール/横浜・上大岡2校レポート	9
	予定・報告	10



リワーク 10 周年を迎えて

～三木メンタルクリニック(横浜市西区)での取り組みを通して～

精神保健福祉士／産業カウンセラー 横田安奈

2007年4月3日、医療法人社団ラルゴ 横浜ストレスケアクリニック（現三木メンタルクリニック）は、うつ病、うつ状態で休業、休職中の方を対象に「復職支援ショートケア」という名称で、横浜市では初めてのリワーク施設を持った医療機関としてスタートしました。そして、満10年を迎えた2017年4月8日をもって、現体制は一旦終了となりました。11年目からは新体制となり、スタッフ、プログラムがリニューアルする事が決まっております。私自身、横浜メンタルサービスネットワークで行われた、うつの集団認知行動療法の学びと一緒にリワークが始まり、10周年と共にリワーク及び現職を卒業し、今回、人生の節目にこの場をいただいた事に心から感謝を申し上げたいと思います。

開設当初は、何からどう始めていいのか、どんなことをプログラムとしてやると効果があるのか、一般的な精神科デイケアと何を変えるのか、毎日分からないことだらけで、不安の中、必死に過ごしていたことを思い出します。そんな中、企業や地域の病院、診療所等、神奈川県外からもたくさんのお問合せをいただき、その対応にも追われる日々でした。まだプログラムの核が決まっておらず、認知行動療法をやる、ということくらいでしたので、問い合わせにお答えするのも一苦労でした。横浜市にはリワークが当院のみだったため、申込みを大変多くいただき、長い時で6カ月間も待機していただく事態となったこともあり、ご迷惑をおかけしました。その間に、休職期限を迎えてしまう方、様々な事情があって休めず利用できない方がいらしたことが記憶に残っております。当時は当院の体制も整わず、スタッフも未熟で対応が難しい事もあったため、利用をお断りする方もいたことから、様々な意味で「入るのが大変なリワーク」とも言われておりまし

た。好意的な立場で期待し応援してくださる方がいた一方で、企業や精神科デイケアの立場からは厳しいご意見をいただくことも多々あり、試行錯誤の中、心が折れそうな時も何度もありました。その都度真摯に受け止めながら、「何のためのリワークか」と立ち止まり、意味や存在、目的を多角的に考える機会をたくさんいただいた事が、10年間のプログラムに生かされたのだと思っております。リワークの方向性や核が徐々に定まり、2011年5月に同法人内で統合し、現在の三木メンタルクリニックとなった後は、復職だけにフォーカスしないリワークとして、少しずつ形を変えていくことになりました。開設年度の後半から、1クール3カ月、1グループ5名のクローズドグループというスタイルで続けてきましたが、2013年10月に大幅にプログラムを改変しました。①受け入れる人数を増やすこと ②ゆるやかな縦関係をあえて作る ③本当の再発予防とは何かを考える一という目的でグループをSTEP1～STEP3の3層にし、学校のように1年～3年生が常に存在する形式で、同時に3グループを運営する体制にしました。各ステップを1.5カ月、1クールを4.5カ月とし、延長利用も正式に位置づけ、認知行動療法の第二世代、第三世代のスキルをプログラム化しました。リワークの社会的役割として求められる一つとして、再発予防がありますが、復職条件をリワーク利用とする職場が増える中で、職場からの要望や条件ばかりに目が行ってしまうと、真の問題が自他ともに見えにくくなり、前述の③が困難になるのでは、という懸念を抱くようになりました。リワーク利用の動機づけはとても大切で、職場から言われたから仕方なくやるのか、自分の本当の課題を見つけて向き合う場所として利用しようとするのか、という導入部分の関わりには入所面接や見学対応を含め、スタッフがよ

り丁寧に関わるようになりました。リワークプログラムを受けても再休職者、離職者は一定の人数はおり、ある時点で復職ができて、継続して勤務するにはどういったプログラムが有効であるか、ということを中心に意識する中で、改変後は、これまで利用者の方から学ばせていただいた多くの事から「人生を豊かにするリワーク」という価値のもと、自己受容のスキルやストレスコーピングの種類を増やすプログラムに力を入れました。但しその分、心理的負荷が高くなるため、利用者、スタッフ共に本当に大変であったことは間違いないと思いますし、今まで誰にも話したことがない心の内側と向き合い、泣いたり笑ったりしながら苦しい時をグループで支え合う「絆としてのリワーク」でもあったと思います。「復職」という共通のテーマが基盤にありながらも、退職、転職（障害者雇用含む）、進学を含め、回避する選択や単なる自分探しではなく、自分が選びたいものを選択し、その責任を負うための方法を学び、自分の人生を生きること、そのために自分と向き合う勇気を持てるように時には励まし、寄り添う立場で関わるリワークとして、存在することを心がけるようにしてきたと思います。さらに卒業後のフォローアップの重要性を再認識し、月1回のオープングループ、個別のフォローアップ、カウンセリングの利用を積極的にすすめることで、再発予防や安定就労に一定の効果があつたと実感しています。

現在は、10年前に比べてリワーク機関は全国的に増えつつあります。地域特性や職場のニーズ、対象者、期間、プログラム内容等、各機関によって、それぞれの特徴や独自性を持っていることで、利用者の選択肢が広がった事は本当に喜ばしいことだと思います。その一方で、リワーク機関側は選ばれる時代となり、リワークの効果や質、社会的役割が再度問われているのではないかと感じます。社会の変化と共に、支援も多様化し柔軟性が求められる中で、支援者自身のバランス感覚が質の向上には必要ですし、そのためには知識や経験と共にネットワークや仲間の存在が不可欠です。かつて、リワーク機関が数少ない頃は、学会や研究会等で同じスタッフが顔を合わせる機会も多く、様々な悩みを語り合いながら親しくなり、サポートし

ていただいたお蔭で、私自身、迷いや不安がありながらも何とかここまで続けていくことができたと思います。

リワーク 10 年を締めくくる現体制の最終グループから贈られたお花に添えられたカードには、「一同、幸せになります」というシンプルな一言に各々の署名がありました。最後にいただいたこのメッセージは価値ある大切な言葉として深く心に響き、安心して自分の一つの役割を終えることができる実感を持ってました。リワークを通して、数えきれないくらいいただいた多くの出会いと経験、ご縁のあつたすべての方に心からのお礼を申し上げたいと思います。本当にありがとうございました。 ～ 終わりは始まり ～



ピアサポーター専門員の働き

～シャロームの家（横浜市磯子区）を訪ねて～

はじめに

今回、横浜市磯子区にある「シャロームの家」取材に行きました。シャロームの家は、生活支援員・精神障がい者ピアサポーター専門員として7名が勤務されています。シャロームの家は当事者活動だけでなく、ピアサポーターを積極的に雇用することでもよく知られているところです。さらに、横浜ピアスタッフ協会（以下、YPSと略す）の事務局を担い、ピアスタッフに関する活動や普及啓発にも取り組まれています。シャロームの家、YPSについてのお話をシャロームの家の小堀真吾施設長と生活支援員・精神障がい者ピアサポーター専門員の堀合悠一郎さんに伺いましたので、ご報告します。

ピアサポーターを雇用するきっかけ

障害者雇用促進法改定に伴い、当事者でも誰でも参加できる障害者促進法等に関する勉強会を開催していました。2013年2月にシャロームの家は地域活動支援センターから、就労継続支援B型事業所への移行に伴い職員が必要となりました。また、ピアサポーターが1名だけでなく、複数の同僚がいた方がよりよい形で働けるかと思い、3名を雇用しました。その後、合計7名のピアサポーターの方が働いています。

ピアサポーターの方の活動が発展した理由

「健常者と違って、ピアサポーターは仕事としてというよりもシャロームの家が好きだから、このプログラムを本当に面白いと思って働いている。好きだから働いていると、振る舞いや態度に現れる。さらに、物事がスムーズにまわりやすくなる。それが、シャロームの家の居心地の良さにつながっていると思う」と小堀施設長は話してくれました。



シャロームの家の表札

ピアサポーターになったきっかけ

堀合悠一郎さんは2013年2月から、シャロームの家の初めての生活支援員・精神障がい者ピアサポーター専門員として働いています。現在の業務は、事務作業（メール、運営施設に関する仕事）、作業の補助等をしています。ピアサポーターと働く前は、利用者として通い、当事者雇用の勉強会に定期的に参加して楽しみながら学んでいました。そろそろ就職活動しなくちゃいけないと思いつつ、シャロームの家を出たくなかったところ、ピア活動の募集があり応募しました。

ピアサポーターをやっている大変だったこと/モチベーション

ピアサポーターになって、やらないといけないことが増えたこと、ビジネスマナーなどが身につけていないと感じることや指摘されることがあったそうです。しかし、継続して働いているのは、精神保健福祉分野で社会的入院などの改善すべきことがたくさんあると思っているので、ピアサポーターとして、懸命に勉強しなくては、と考えているからです。

次に、堀合さんから、何故シャロームの家がY P Sの事務局を担うことになったのか、またどんな活動をしているのかを伺いました。

横浜ピアスタッフ協会の設立までの経緯

シャロームの家の勉強会から発展して、2015年5月に「ISOTT」という精神障がいのある利用者らが披露する演芸会を発足。ISOTTの名前の由来は、I（磯子区生活支援センター）、S（シャロームの家）、O（面白い）、T（楽しい）、T（つながる）としています。参加者が多くなり、ISOTTはシャロームの家から独立し、2015年11月1日にシャロームの家を事務局とし、「横浜ピアスタッフ協会」として設立しました。

横浜ピアスタッフ協会とは

横浜がピアスタッフの生まれやすい街になることを目指しています。会員数は132人（2017年2月現在）で、当事者や支援者の別を問わず、関心のあるすべての人が参加できます。

主な活動としては、定例会、バスケットボール等のサークル活動、病院でのピアスタッフの普及啓発、新聞等の取材、Y P S フェスティバルの開催・薬物治療ガイドライン（家族・当事者向け）作成、大学への等の講師派遣、Y P Sに関する出版のための会議、精神保健分野、その他関係分野における研修企画・実施など、多岐にわたり活動しています。

横浜ピアスタッフ協会の将来的なビジョンとして

1. つながりの起点

Y P Sのイベントに関心がある方が参加し、つながりが増える。また新たにつながった人が知人をY P Sに紹介し、つながりを広げていく。

2. より良い世の中を作る

つながりを広げて、よりよい精神保健分野を目指し、よりよい世の中を作るということを考えています。

最後に、これからピア活動を応援したい支援者へメッセージをお願いしました。

小堀さん：「見る前に飛べ」。ピア活動をするにあたって、周りから心配や色々な意見を言われたが、やってみてから考えたり、配慮していった方がいいと思う。

ピア活動を目指す方へのメッセージ

小堀さん：ピアサポーターで大切なのは、「やる気と熱意」。ピアサポーターについても一緒に働きながら、障がい考慮など考えていきたい。ポジションが人を作っていくと思う。

堀合さん：ピアサポーターに思うことは、もっと多くの人にピアサポーターになってもらいたい。一緒に働きたいので、共に頑張り、精神保健福祉分野を明るく変えていきましょう。

終わりに

今回、シャロームの家の取材で強く感じたのは、「つながること」の大切さです。誰でもつながりたいと思えば、支援者、当事者の垣根がないつながりを持つことは、より良い精神保健分野と変えていけるように思いました。取材をさせて頂いた小堀真吾施設長と堀合悠一郎さんには、心よりお礼申し上げます。

（YMSN 渡部恵梨子）



日々の支援のなかで

～東日本大震災から7年目に向けて～

みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター 片柳光昭

東日本大震災から6年と2カ月が過ぎた。5月の大型連休明けに、気仙沼でカツオの水揚げのニュースが流れた。初カツオだ。このニュースが届くと、本格的な春の到来となり、長い冬によりやく終わりを告げる。

筆者は、今年度も変わらず宮城県気仙沼市と南三陸町を支援のエリアでの支援業務を担うことになった。

災害精神保健の支援に携わって6年目、気仙沼市に来て4年目を迎えている。日々、いろいろなことがあり過ぎるぐらいなのにも関わらず、振り返ってみれば「あつという間」という言葉以外に見当たらない程のスピード感だ。しかし、町の景色を見ると、この時期になって「やっと」という感覚で捉えてしまうこともある。筆者が借りているアパートの目の前は、震災前は小さな港の集落であった。津波により、家屋の基礎部分と傷ついた道路だけの状態であったその集落は、やっと今年に入って、土盛りの面積がある程度の大きさになった様である。時間がある朝には、その元の集落に入り、集落の先にある小さな港をゴールにジョギングをするので、その変化には気づかされる。

この時間の経過の捉え方の違いは、自分自身が経験する場合と、外から見ている場合とで大きく異なるものなのだろう。被災地で過ごしている筆者ですら、「あつという間」と「やっと」という二つの感覚を持っているのだから、被災地ではない地域に住んでいる方々の捉え方は、また異なったものがあるだろう。想像するに、「まだ？」という感覚を持っていても不思議ではない。正直なところ筆者自身も、「まだ、こんな状態なのか…」と、未だに手を付けられていない荒れ地や小さな港を見るたびに、そして、まだまだ残っているプレハブ仮設住宅を見ると、ついそう反応してしまうことがある。しかし、そう反応すればするほど、本当に惨めさと、侘しさと、無力感に覆われてしまう。故に、「まだ」の感覚は出来るだけ顔を出させないよ

うにしている。ひょっとしたら、この感覚は筆者に限ったことではないかもしれない。いや、たった4年の生活ですらそう感じるのだから、地域の住民の方々の想いは計り知れない。

復興期が長く続けば続くほど大きくなる、目には見えない生活のしづらさ、生きづらさがあるように感じられる。

支援者自身の健康の重要さ

先日、同じ仕事をしている同僚とお酒を飲んでいる時に、こんな会話になった。「片柳さんは、疲れなの？」と聞かれ、ほろ酔い気分の筆者は、「そりゃ、いろいろありますからね。疲れますよ」と何気なしに返事をした。すると同僚は、「そうだよ。いや、俺もホントに疲れちゃって」と。その同僚は今の職場の立ち上げから一緒に仕事をしている人で、またもともと被災地で仕事をしてきたこともあり、筆者よりも災害精神保健に携わっている経験の持ち主である。そして日頃はそのようなことを言う人ではないので、酔いながらも驚いた記憶は鮮明に残っている。その日は、その後も「お互い頑張りましょう！」と、酔いに任せて時間を過ごしたのだが、その会話をしてからというもの、自分自身の疲労感についても目が向けられるようになった。より正確にいうと、目が向いてしまった。「あれ？この人も疲れちゃっているってことは、自分も疲れていてもいいのかも。自分は疲れていても自然だよ」と。

もちろん、これまでも多くの人から多くの機会を通じて、支援者自身が疲れないように、適宜休みを取るようにと言われ、自分自身も支援者向けの研修の場では同じようなことを繰り返し伝えていた。一方で、わが身を振り返れば、それらが実現できないまま今を迎えてしまっていたのも事実であった。

今回、ひよんなきっかけで自分の疲労に目が向いたことにより、少し気が楽になったのも事実であった。しかし、そのこと以上に、急激に体調が悪化してしまったことがショックだった。咳、けだるさ、ものもらい… おそらくそれまでギリギリで保っていたものが、一気に崩れ、嘔き出したのだろう。少しずつ体調は回復してきているが、自分自身のメンテナンスをし

ていかなければ、更に健康を脅かすことになりかねない。

被災地では自治体職員や対人援助職の精神的健康が懸念され、そのため支援者支援の重要性が阪神淡路大震災時から言われてきた。今回の筆者自身の経験も踏まえて、引き続き様々な支援者の精神的健康の維持に向けて支援を続けていきたい。

トライ OB 会

OB会が開催されました。2004年から12年で約280人の卒業生になりました。毎年開催されますが、今年は54人が集まり、参加できなかった50人弱の方からご連絡いただきました。年に一度、トライを思い出し、先輩や後輩、同期と話をし、励まされたり、刺激を受けたり、ホッとしたりする時間になっています。1年ぶりに出会い、皆さんの声に元気をもらえました。ちなみに今年のおやつは、おせんべい、ゼリー、大福、ジュースの4点、おやつを考えるのも楽しかったです。



大勢集まりました

ジョブコーチ

4月入社の方が4人、それぞれ4月3日の初日は緊張されたようです。入社式にドキドキだったり、着慣れないスーツ通勤に汗をかいたり、「変な力が入っていたのか、筋肉痛でした」と初日の感想を連絡してくれた方もいます。それぞれに新しい職場で頑張っています。

中高生の放課後支援 Irodori



卒業旅行 東京ディズニーシー

- ・中学卒業2人と高校卒業1人、スタッフ2人でディズニーシーに行ってきました。
- ・乗り物に乗って、騒いで、お土産を選ぶのに悩んだり、残ったボランティアや仲間のために相談して買ったお土産もあります。
- ・たくさんの思い出を次の進路に持って行くことができました。



ディズニーリゾートで一泊

- ・ディズニーシーでは、午後10時の最後まで楽しみました。宿泊は近くのホテル。写真のようなメルヘン調の部屋に5人で止まりました。お風呂に入ってジュースやお茶を飲んだり、おしゃべりしたりして、あっという間に午前0時が過ぎ、慌てて寝ました。
- ・翌朝は、バイキングでたくさん食べたので、朝食がおなかに入らなかったくらいです。
- ・ディズニーを後に、2日目は東京・秋葉原で、アイドルや好きなキャラクターを前に興奮していました。横浜に着いたころはぐったりでしたが、楽しい思い出いっぱいの卒業旅行になりました。



グローブ空手

- ・土曜日の午後、グローブ空手が始まりました。講師は千葉龍太先生(NPO 法人日本防具空手道連盟横浜千龍会)です。開始直後のデモンストレーションは、技のあまりの迫力に一同唖然としましたが、ストレッチから入り、型の指導を受けるうちに夢中になって、楽しくなり、良い汗とすっきりした気分です。参加者全員が「楽しかった」と... 特に、の女子は、顔を輝かせて「楽しかった」と言っていました。



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！！

※ 説明会を随時開催していきます。最新の日程はホームページでご確認ください

横浜校

3月、2期生の成果発表会・修了式が行われました。

成果発表会では一人ひとりが10カ月間の成果をプレゼンしました。内容は「自己紹介」「印象に残ったプログラム」「今後に向けて」。プレジョブでの変化について、気持ちの面では「少し前向きになった」「自分の意見を大切にできるようになった」。コミュニケーションの面では「自分から発言できるようになった」「構える気持ちが減った」「誰かと話すときにそこまで気負わなくてもいいと考えられるようになった」など、自分の言葉で表現していました。

6月の入学式では小さな声で自己紹介をしていたのですが、人前で堂々と話すことができている、スタッフは日々の積み重ねの成果を感じることが出来ました。

今後に向けて、それぞれが一步踏み出して歩みだしています。応援していきたいと思います。

(YMSN 金山正恵)



修了式での成果発表

上大岡校

6月1日の入校式から3月16日の修了式まで、たくさんの経験をみんなでしました。入学パーティー、バーベキュー、手話体験、夏休みミッション、調理、農業ボランティア、高尾山、プログラミング体験、クリスマス会、ミッション、ポスティングのアルバイトなどなど。初めての体験も一人でなく、みんなでやることで、不安が減り、一步踏み出すことが出来ました。そして、体験を重ねていくことで、自分を知る機会や自信につながっているように感じました。

3月には自分たちが主体となって卒業イベントを企画し、八景島シーパラダイスやカラオケに行つて「なかなか一人では行けないから、楽しかった」、「最後の卒業のいい思い出になった」と言っていました。卒業文集もデザインからすべてを考えて制作し、素敵な文集ができました。

10カ月という長いようで、短い時間でしたが、上大岡校の一人ひとりが成長できた時間だったと思います。

(YMSN 渡部恵梨子)



修了式後の懇親会(かんぱ〜い)

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 基礎を学ぶ/基本を見直そう(詳細はHPで)
- ・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/>

・サイコドラマ体験を生かすSST 講師:高橋美紀、藤巻加奈子、佐藤幸江

- ・日程 10/22(日) 10:00~16:15
- ・場所 ウィング横浜5階501・503研修室 (上大岡駅 徒歩5分)

・CBT基本の"き" 講師:佐藤幸江(SST普及協会認定講師)

- ・日程 11/23(木・祝) 10:00~16:00 場所 ウィング横浜11階多目的室

・CBT基本の"ほ" 講師:佐藤幸江(SST普及協会認定講師)

- ・日程 12/10(日) 10:00~16:00 場所 YMSN研修室

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. 13 No. 4
YMSN 第52号 2017年5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