

めんたるねっと

VOL. 15-3

No. **59**

イギリスの報告	イギリスにおける地域生活支援の新たな考えとかたち	2
被災地より	東日本大震災は「平成」とともに終わらない	5
活動報告	Irodori アート展 / 「図書館」きっかけに開催	6
YMSN の活動	トライ / 企業実習で見出した新しい活路	7
	ジョブコーチ / 転職とジョブコーチ支援	8
	中学高校生の放課後支援 Irodori / 城ヶ島ハイキング	9
	プレジョブスクール / クリスマス会でメンバー活躍	9
	予定・報告	10



イギリスにおける地域生活支援の新たな考えとカタチ

～ リカバリーカレッジを中心に ～

聖学院大学・客員教授 助川征雄

1 イギリスの精神保健福祉の動向（リカバリーイノベーション）

連日、英国のBBC放送は、「EU離脱の危機」を伝えています。その根源は、指導者の意識と地べたの現実の乖離（かいり）にあると言われていています。実に、1500万人が貧困にあえぎ、売れ残った食材や残飯が得られるフードバンクに、看護師や教師を含む市民が群がっています。2011年の谷中輝雄さんとの訪英時、暴動に遭遇しましたが、このままでは「フランスの黄色いベスト運動」が飛び火しかねません。それでも、経費節減の嵐の中、後発領域である精神保健福祉の改革に取り組んでいる方々の努力や成果は、仇（あだ）やおろそかにできません。

1960年代に何度も厚生省の招請により来日した、「D. Hクラーク博士の勧告」に対し、当時、「斜陽のイギリスから学ぶものはない」という意見が中央にあったと伝えられています。しかし、私は、今後に向け、何を大切に、発展させなければならないかというヒントは、「歴史的カオス（混沌）の中のイギリスにある」と考えるものです。公的には「リカバリーイノベーション対策」が躍進し、民間セクターもまた、積み上げた経験を活かし、現場の支援の充実に貢献しています。

2 リカバリーイノベーションのための新たな考え

近年の精神保健福祉施策の特徴は、保健省の政策文書である「コ・プロダクション（共同制作）」の理念をベースにした「リカバリーイノベーション事業」が実施されていることです。コ・プロダクションは、1970年代に、アメリカの経済学者である、E. オストロム（Elinor Ostrom）が提示した「協働概念」です。1980年代に、アメリカの未来学者である A. トフラー（Alvin. Toffler）も、クライアントを「プロシューマ

（消費者・生産者）」と名づけ、「消費だけではなく、新たなアイデアを提案する存在になること」を予見しましたが、まさにそれらのことが精神保健福祉領域において現実になってきているのです。

文書の中では「人々は単なるサービスの受け手でもなければ、サービスニーズの倉庫でもなく、公共サービスを変える資源そのものである」という考え方が示されています。また、クライアントを「エキスパティ（困難克服の熟練者）」と認識し、「地域生活支援」や「福祉のまちづくり」などの公共サービスをクライアントと専門家とが共同制作する動きが盛んです。それらは経費削減策になると同時に、クライアントが、専門家や行政担当者からあてがわれた人生ではなく、「一定の援助付きの、苦楽のあるあたり前の生活」を取り戻す結果となってきています。

3 地域生活支援のためのあらたなカタチ

次に、「リカバリーカレッジ」を中心に、主なリカバリーイノベーション関連事業を紹介します。

<リカバリー改革推進機関（ImROC-イムロック）>

イムロックはリカバリー改革推進の中心機関です。当初は、地方自治体などで働いている職員の意識や事業を、「専門家や行政主導から当事者主導のものへ改革していくこと」を目指すものでした。しかし、近年は、リカバリーカレッジなどのリカバリー事業拠点の整備や中身の充実をめざし、専門家やピアサポーター等による多様なコンサルテーションチーム派遣に力を入れています。同時に、「基幹精神保健センター（～ ロンドン）」や「全国NHS精神保健ネットワーク」ともパートナーシップを結び、全国規模の実践交流などに取り組んでいます。海外からの有料の精神保健福祉研修の誘致やコーディネーターなども手が

けています。近年の貢献（成果）としては、地方自治体へのピアサポートワーカー雇用拡大（約50%の州）や全国80数か所の「リカバリーカレッジ設立」などがあげられます。

<リカバリーカレッジ（Recovery College 以下「RC」と略）>

RCは、2005年に、アメリカ（アリゾナ）の教育プログラムに着目し、ケンブリッジから2名の当事者をリーダー養成のために研修派遣したことが起点となりました。その後、2011年以降今日まで、イギリスで発展しグローバルな地域生活支援方策となりました。

RCは、教育学の原則とコ・プロダクション理念に基づき、リカバリーを目指す成人教育的な場（実践）です。その数は今年度末で86か所となっています。運営費は、基本的には、NHSトラストの予算や寄付によりまかなわれています。

内容的には、多様な専門家やユーザー（ピアサポートワーカー）の登録講師（原則無償のボランティア）による、実生活に必要な様々なスキル、教養、趣味、

イギリスのリカバリーカレッジの基準

(Fidelity)

1. Educational

～教育学原則と共創理念（Co-Production）に基づく。

2. Collaborative

～学生との協働による。

3. Strength-based and person centered

～学生の強みや個性の尊重。

4. Progressive

～学生が自分の生活を進化させること。

5. Community Facing

～地域との連携（深いかかわり）。

6. Inclusive

～すべての幅広い人々（ちがひ）の受け入れ。

(参考； Recovery College 10 years on-2018 ImROC Archive)

あるいはスピリチュアルケア的なもの、さらには、病気への対処法などに関する幅広い講座（プログラム）が開講されています。また、RCを担う「ピアサポートワーカー養成カリキュラム」も組まれています。

なお、RCの場所は様々で、ビクトリア時代に建てられた古い精神科病院敷地内の独立した建物や、街中の公民館、地域支援センター、その他の空きスペースなども活用されています。一方、デイケアとの棲み分けがなされてきています。デイケアの数は少ないのですが、再発予防や社会復帰の前訓練の場です。しかし、RCはあくまでも、リカバリーのために自己選択し自由に学ぶ場で、受講者は学生証をもつ学生（student）として遇されています。

RCは、2018年現在、ノルウェー、デンマーク、ブルガリア、オランダ、ポーランド、ドイツ、フランス、ベルギー、イタリア、香港、シンガポール、スリランカ、イスラエル、ウガンダ、オーストラリア、カナダ、

リカバリーカレッジのカリキュラムの実際

Cambridge Recovery College East

(導入プログラム)

「リカバリーの旅のための知識とスキル」「自己を物語る」「リカバリーのための創造的作文」「自己のレンズで人生を見る」など。

(自己コントロールのためのプログラム)

「マインドフルネス」「お祝いをする」「仕事、勉強、ボランティアなどの意味のある活動」「感情のコントロール～死別、希望、罪悪感、愛、排除」「精神病の理解」「薬物療法について」「服薬の再点検」「心と体の関係について」「心理療法の導入」など。

(新たな生き直しのためのプログラム)

「家族、友人、恋人について」「年齢とメンタルヘルス」「安眠について」「ドラムサークル（怒りのマネジメント）」「体に良いことをする」「家事のマネジメント」など。

(ピアワーカー養成)

4週間のフルタイム訓練～166時間（1日に4つの業務を経験。業務日誌もつける）。また、毎日、宿題が出る（16のモジュール）。さらに、中間試験と最終試験が課される。卒業式を経験する。

日本などの22か国に開設されています。

因みに、日本における「リカバリーカレッジ」は、巢立ち会(三鷹市)に始まり、現在、RCたちかわ(立川市)、RC名古屋、RCおかやま(2か所準備中)などとなっています。ほかにも、RCという名称の事業所が複数ありますが、中身の充実のための基準の共有化などが必要であることから、2017、2018年に、東京大学を会場に、全国的なRCネットワークに向け、ゆるやかな「RC関係者交流会」が催されました。

<ピサポーター(PSWR)>

PSWRは、自分の闘病・リカバリー経験を活かし、「仲間として」支援していく新たな職種です。アメリカからもたれされ、いまでは、各地で多様な活躍が報告され、制度的な位置づけや充実が進んでいます。

現在の職場は、当事者団体、早期介入支援(ACT)チーム、リカバリーカレッジ、ImROCチーム、地方自治体などです。なり手の面では、相対的には気分障害圏の人が多く(7割程度)、そういう偏りをどう適正化していくかという課題があります。しかし、現職のPSWRの多くは、病前の職歴や生活歴においてすでに力のあった人たちで、そういう人たちが優先的に採用されています。給与は約20万円(本給14万円+福祉手当6万円)。なお、制度的な位置づけは、50州での雇用が進んでいますが、雇用条件の上で地域差が出ています。

<Rethink Mental Illness(レシंक)~ケアラー支援>

イギリスには、民間活動[NPO, ボランティア]の、200年余の長い伝統があります。レシंकは比較的新しい団体で、1970年に精神障害者家族会(英国のみんなネット)としてスタートしました。レシंकは現在、全国に100ヶ所の支部を開設しています。また、年間、200にわたり広く障害者支援事業を手掛け、総予算額は約80億円余です。事業としては、特に、広範な領域のケアラー(介護者)のサポートまた、障害者の自立のための、衣、食、住サポート、多様なクラブ活動などに力を注いでいます。

特に、2000年代のブレイク改革以降、精神障害者を含む、全国の18歳以上の、すべての領域のケア

ラー(介護者)への支援の拠点となっています。この「ケアラー法」は、日本の「みんなネットの7つの提案」に応用できる内容なので、私は今後の新たな制度設計に活かして欲しいと熱望しています。

4 まとめ

最新の障害者白書や「みんなネット調査結果」によると、当事者(本人・家族)の高齢化と生活困窮化がさらに進み、「24時間の往診・訪問型の相談支援、過拘束問題を含む人権擁護のさらなる改善・実効化、精神障害者の就労拡大への期待、民間ベースの地域生活支援拡充への期待」等が明らかになってきています。

今後、「入院医療に依存する現在の支援構造」から「さらなる地域ベースの闘病と生活支援」へ変えていく身近なヒントとして、「イギリスモデル」に関心を持って頂けたら幸いです。末筆ながらこの投稿を通し、YMSNのご発展と在英の友人達の奮闘にエールを送りたいと思います。

ケアラー(介護者)法

Carers Recognition and Services Act 1995

- ・ 休息休暇(18週): 18才以上のすべてのケアラーに適用
- ・ ケアラー手当(約15000円): 1週35時間以上のケアをしている、16歳以上のすべてのケアラー対象
- ・ ワーク・ライフバランス(仕事と介護の両立): 障害児を抱えた若い両親支援。高齢者へのケアラー(雇用主への要請 ~ フレックスタイム就労、昼食時間延長、ケアラーへの金券支給、~ 雇用主への経済補助、柔軟な退職協定など)

ヤングケアラー支援(保健省補助事業)

- ・ 障害のある両親を看ているヤングケアラー(YK)の発見・学校への働きかけ・YKへの教材や情報提供・YKのきょうだい支援・YKの居場所やつどいの場づくり・YK向けのWEBサイトの開設、・イベントの開催「ヤングケアラーフェスティバル」~1500人参加(2014)・生活支援・学習進学支援・ゲームや旅行補助等の「息抜き」の提供など

東日本大震災は「平成」とともに終わらない

みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター 片柳光昭

「あの」と「この」の差

この年末年始には、「平成最後の…」というフレーズが此処彼処（ここかしこ）から聞こえてきた。平成31年の年始を迎え、マスメディアだけでなく世間一般も、新しい元号や5月の10連休の話題について関心が高まっているようである。新天皇の即位を5月に控えて、世の中全体の祝福ムードが早くも始まった。来年には東京オリンピックを控えていることもあり、いよいよ新たな時代へと進んでいくことを予感させる。と同時に、この未曾有の大震災も一つ前の時代に起きたこととして認識されていくのではないかと強く危惧している。「この未曾有の大震災」と記した1行前の文章も、人によっては「あの未曾有の大震災」の方がじっくり読み込めることもあるだろう。

—その差。「あの」と「この」の、差。どちらが正しいとか間違いとかではなく、ここにある、差。これが現実であり、風化であり、時代の移り変わりなのだ。

被災地では復興への取り組みが今なお懸命に続けられている。しかし、その過程では、新たな地域課題も生まれ、道のりは更に険しくなっていることもある。このことも現実であるが、その後も災害は数多く発生し、それ以外の様々な大きな出来事が起きていることも、また現実である。被災地での支援に携わる一人として、これらとどのように向き合っていくのが問われているのだと思う。

これからの被災地での心のケア

そんな中、平成30年12月25日に行われた村井嘉浩宮城県知事の記者会見において、平成32年度以降のみやぎ心のケアセンターの存続について発言があった。村井知事は記者の質問に応じる形で、「まだ明確に政府として心のケアセンターを残すという明言はいただいていない」とした上で、「今までの議論の

経過から、間違いなくこれに対する手当はやっていただけるもの」と述べ、さらに「仮に政府が何らかの都合で心のケアセンターに対しての手当はできないというふうになった場合でも、県が責任をもって継続する」と述べた。村井知事は、かねてから今後も被災地における心のケアを重視していることを述べていたが、平成32年度以降の心のケアセンターについてここまで言及したことはこれまでなく、この会見を聞いた際には、改めて被災地の心のケアの重要性を重視してもらえたことに大変ありがたい気持ちになった。

と同時に、その責任の重さも改めて感じている。心のケアセンターは、自治体でもなく、保健所でもなく、精神保健センターでもない。恒久的な組織ではなく、応急的な組織として位置付けられている。応急的な組織ではあるが、被害が甚大である故に、支援の期間が長期化している。今後も継続した心のケアが求められていることに疑いの余地はない。しかし、震災から10年が過ぎる平成32年度以降、心のケアセンターとして、そこからどのように先を見据え、関係機関とどのような連携を持ちながら、何に取り組んでいくことが必要なのか、そして、支援の終わりはどこなのかをしっかりと考えていかなければならない。

猪突猛進。そのためには、どこに向かって進むのか、明確なゴールが必要である。今年は、今後を占う大変重要な1年になりそうな予感がしている。

Irodori アート展

～ 「自分の作品」「見たい…」「見せて…」が合わさって… ～

メンタルネットの事業に関わる10代から50代の人たちが集まるIrodori図書館は、毎週金曜日の16時から19時まで開館しています。開館のきっかけは2013年3月から開始された中学高校生の放課後活動Irodoriで、普段の活動に加えて「勉強したい」の声から始まりました。そこで自由なことができる図書館にあるようなフリースペースを作ることになり、2014年4月11日に、金曜日のプログラムとしてオープンしました。初めは中高生の勉強の場だったのですが、OBや、トライ卒業生が仕事の息抜きをするためにやってきました、スタッフに相談に来たりしている現状を受け、さまざまな人たちが集まる図書館をイメージしたこの形になりました。

そして、このアート展の企画はこの図書館に集う人、また思いをはせる人たちから、「自分の作品」「見たい…」「見せて…」が合わさり開催に至りました。初回は2017年12月、今回は2回目の開催でした。本格的なギャラリーは素敵な空間で、リッチな気分になれた一日でした。それぞれの想いを掲載します。



中学高校生の放課後活動Irodoriのみんなと11月に城ヶ島にハイキングに行った際に浜辺で流木を拾い、それを利用した流木クリスマスツリーやオブジェを作りました。毛糸で作った人形などで飾りつけをして、可愛らしく仕上がりました。



1回目のアート展では、自分の作風がわからず、キットのみの展示でした。2回目の今回は、自分の好きな色・形にこだわったオリジナル作品も作ることができ、大きな自信につながりました。関わってくださった皆様に感謝します。



Irodori図書館のみんなと、動物をテーマにしたかるたを手作りしました。大人数で作ったので、さまざまなアイデアや個性的なイラストの数々が楽しめる作品だと思います。50音すべてそろおうと圧巻です。



陶芸の作品と山登りの写真を展示しました。陶芸は20年前頃からコツコツと造っていたもので、私自身が実際に使っているものです。写真は丹沢周辺できれいだと思った風景を撮影しました。こういう機会をいただき、感謝しています。ありがとうございました。



初の海外一人旅で、台湾の台北に行ってきました。スマホを駆使して一人で地元の人を使う交通機関を使って色々回りました。ボディラングージとつたない英語で台北の人とのコミュニケーションでしたが、とても自信ができました。



知り合いの人などが多く来てくれ、とても楽しかったです。

トライ 企業実習で見出した新しい活路

9月生が11月末で終了しました。卒業生6人のうち4人の就職が決まっています。新年から新しい職場でスタートする方もいます。そしてすぐに12月生がスタートし、2か月目を迎えています。今回のメンバーは4人です。

メンタルネットのトライは、職場実習が特徴です。3か月で4か所の実習先に行きます。トライに関わっていると働く前の実習で得るものは大きいなと思います。

スーパーで働きたい、スーパーの仕事が自分に合っていると思っていたAさん。実際トライでスーパーの実習に行ったら合わないと感じたそうです。「スーパーの仕事は1の指示で5動かなくてはならず、どう動いてよいか分からなかった」と話していました。確かに「品出しして」という指示のみで動かさなければならず、どのように商品を棚に入れるかは教えてくれません。あと1つ入れたらすべて棚に収まる場合には上にのせたり横に置いたりして少しレギュラーに作業しなければなりません。さらにお客様に声をかけられ、様々な対応をしなければなりません。この実習の振り返りで迷う部分が少ない仕事の方が負担なくできること、仕事に慣れるまでジョブコーチに入ってもらったことが安心して働けることに繋がることを確認しました。

作業所で訓練をしてきたBさん。軽作業を希望していました。それ以外の職種の実習は少し乗り気ではなかったのですが、乗り気ではない実習で“宝物”を発見しました。お年寄りのデイサービスでの雑務（掃除や洗濯、食器洗いなど）で実習をしたところ、その実習での仕事ぶりをとても評価してもらいました。「助かるわー」「ありがとね」などと職員の方々に言ってもらい嬉しかったそうです。軽作業の職場は減少しているのが現実です。Bさんは新しい活路を見出すことができ、幅を広げて就職活動をしていけそうです。

トライに参加した方々は「実習が本当に勉強になりました」と口を揃えて言います。このような機会を与えてくださっている企業の皆さまありがとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

(YMSN 金山 正恵)

2018年度 寄付を頂いた方

野末浩之、久間久恵、宮崎祥司、公益財団法人横浜市知的障害者育成会、加藤大慈、石川到覚、株式会社京急ウィズ、株式会社アド・ソアー、鈴木玲子、武藤守、松本まさみ、加瀬昭彦、有川雅俊、西尾紀子、山口亜紀、岩田文子、丸茂雛子、匿名（以上、敬称略）

感謝して、ご報告いたします

ジョブコーチ／転職者の再支援にも対応

ここ数年、支援に入っていた方がステップアップし、転職する方が表れています。環境だけでなく、作業内容も変わる方もいるので、再支援に入る方もいますが、1人で頑張っている方もいます。

昨年転職された方は、仕事内容も変わるため本人の希望で再支援としてサポートしていますが、訪問頻度も少なく、相談支援が中心です。

1人で頑張っている方も、職場や仕事で困った時、体調の不安がある時など相談に来たり、電話をかけてきたりするなど、支援後も細く長くつながっています。

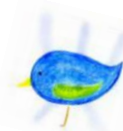
就労も長く、社会生活も安定してくると、1人で頑張れる力も備わり、精神的にも強くなってくるのだなど、みなさんをみていると実感します。

しかし、体調を崩したり、悩みが出てきたりした時に、誰かに相談出来る「場所」があることが大切で、それが安心につながり、立て直すことが出来ることも、多くの方の姿を見てきて感じており、とても大切だと思っています。

これからも細く、長く、何か困ったことがあったときに思い出してもらえるような支援を心がけていきたいと思っています。

(YMSN 吉成 広美)

中高生の放課後支援 Irodori



城ヶ島ハイキング

11/17(土)に Irodori・プレジョブ合同で城ヶ島へハイキングに行きました。天気予報では雨模様だったので心配していましたが、当日は晴天に恵まれて楽しむことができました。

Irodori のみんなは、海岸沿いの歩きにくい道も器用に素早く歩き、浜辺ではアート展の流木ツリー用の流木拾いを楽しみました（6ページに作品を掲載）。昼食後は広場で追いかけっこをしたり、きれいな海を背景に写真を撮ったりして、楽しみました。歩きづらい道も、みんなでおしゃべりしながら、笑顔で楽しく歩き、思い出がたくさんできたハイキングでした。

(YMSN 原 悦子)



ハイキング出発地点の難所



城ヶ島の海岸

かながわプレジョブスクール

クリスマス会／料理とケーキ作りに活躍

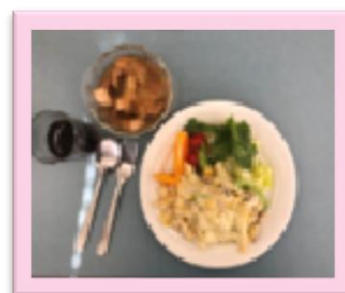
今年のプレジョブのクリスマス会はメンバーが大活躍したので、ご紹介します。メニューは、豚肉と鶏肉を煮込んだアドボ、グラタンとスイートポテト、ケーキです。農業ボラで収穫したサツマイモ10本をたっぷりグラタン、スイートポテトに使いました。

グラタンは、料理が上手でみんなから「シェフ」と呼ばれているメンバーが作ってくれました。マカロニの食感も味付けもバッチリでした。もう一人のシェフはアドボに取り掛かっていました。とても不安そうに味付けをしましたが、「家の味と一緒に変わった」と安心していました。

手先が器用なメンバーは6号と5号のスポンジを重ねてタワーにして、生クリーム塗り方も凝ったケーキに仕上げてくださいました。料理はほとんどしないメンバーは、慣れない手つきで、サツマイモの皮むきからマッシュを頑張ってくれていました。



▲手作りケーキ



▲フィリピン料理のアドボ

**かながわ
プレジョブスクール**

生徒募集中!

神奈川県の実施する事業です

開校(6月~3月)
対象15歳~若者
受講料12,000円(月額)



NPO 横浜メンタルサービスネットワーク

横浜市港南区上大岡西1-12-3 -204 (京浜急行・横浜市営地下鉄線「上大岡駅」徒歩5分)

電話 045-841-2179
FAX 045-841-2189
URL <http://forest-1.com/ymsn/> (ymsnで検索)

「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」
神奈川県青少年課、神奈川県教育委員会高校教育課と協働して実施しています。

なかなかプレジョブに参加できていないメンバーも、クリスマス会には参加できました。作った料理やケーキを食べて「これからプレジョブに来れそうな気がする」と嬉しそうに言ってくれました。シャイなメンバーはギターを持ってきたものの、なかなかみんなの前に立てませんでした。他のメンバーの声掛けで弾くことができ、クリスマスの雰囲気味わえました。

それぞれのメンバーがみんなのために、頑張ってくれました。クリスマス会のようなイベントはそれぞれのメンバーが協力して作り上げていくものだと実感できました。

(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(11月はお休み)
- ・場所 YMSN研修室 (上大岡駅 徒歩5分)
- ・内容 まちづくりを学ぶ(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

SST南関東支部研修会

・定例研修会

- ・日程 毎月 第3木曜日(全10回)
- ・時間 pm. 7:00~8:45(8月・12月はお休み)
- ・場所 横浜市総合保健医療センター (新横浜駅 徒歩15分)
- ・内容 ①一歩踏み出すリーダー研修 ②SST体験グループ(詳細はHPで)

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) ○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. 15 No. 3
YMSN 第59号 2019年1月25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