

# めんたるねっと

VOL. 16-1

No. **61**

総会研修会	誰もが自分の能力を活かし健康に働ける社会にするために	2
定例研修会報告	ボランティアさんとの関わり～プレジョブスクールの事例から	6
被災地より	私ができること～SST を伝え、SST を伝えられる人を育てる～	8
YMSN の活動	トライ /OB 会	4
	ジョブコーチ /いそどり・プレジョブ OB の JC	8
	プレジョブスクール /2019 年度生スタート	5
	中学高校生の放課後支援 Irodori /Irodori 学習室	5
	予定・報告	10



## 「誰もが自分の能力を活かし健康に働ける社会にするために」

### ～ セルフ・コンパッションの必要性 ～

#### はじめに

2019年5月26日、YMSNの第19回総会の後で恒例の研修会がYMSN研修室で行われた。今年度は精神保健福祉士であり、株式会社ジャパンEAPシステムズ統括スーパーバイザー他でご活躍中の春日未歩子氏に講演していただいた。テーマは上記の表題の通りである。

日本人の一人として、また精神保健福祉に携わる支援者の一人として、これからの在り方に重要な示唆を与えられるので、その内容の大方をここで紹介したいと思う。

#### 1 働くとは？ 健康とは？ 幸せとは？

日本の社会で終身雇用は終わった。1か所で長く働くよりは自分に合った仕事を探すようになってきている。新しい会社の作り方をしている所はその人の人生そのものが発揮できるような職場をつくってきている。

働くために何を目指しているかというのと幸せだと思ふ。では一体何が幸せにつながっているかというのと、「ハーバード成人発達研究」がその答えを示唆している。

「ハーバード成人発達研究」は75年以上にわたり、2つのグループにおける心と体を追跡した。「75年間におよぶこの研究が明確に示しているポイントは、**良い人間関係が私たちの幸福と健康を高めてくれる**ということです。これが結論です」「大切なのは友人の数ではありません… 身近にいる人たちとの人間関係の質なのです」と。

安心できる人間関係がまわりにあるかどうか？ 幸せにつながる働き方とはどんなものか？ この2つをおさえて考えていくとでは健康に働くとはどういうことか？ 働きがいのある仕事を身近な人との良い関係の中で行って、肉体的、精神的な、社会的に

満たされた状態にあるということ。今の日本では働き方改革の流れも大分差がある。知的労働をしている人たちは改革を進めているが…。海外のように皆が「定時になったら帰ろう」というようになるとよいと思う。

#### 2 生きる力 EQとは？

これからの働きをしていく子供たちにはでは何が必要なか？EQとは何か？ ①自分の感情が認識できるようにする ②自分の感情をコントロールできるようにする ③自分を動かせる意欲をもつ ④周囲の人を理解し共感する ⑤ 社会的能力を身に着ける ということである。海外ではこういうことが教育に入っている。

共感する能力のレベルアップの次は何かということとコンパッションである。相手の痛みや苦しみをちゃんとコミットメントとしてキャッチする能力である。ただ相手の話をきいて理解するだけでなく気持ちのレベルでああなたの痛みがわかります。というところまでもちあげるのが海外ではスタンダードになっている。EQの部分でコミュニケーションでどうやりとりできるか？EQを育てていくことが教育のベースになっている。

#### 3 自己肯定感

EQを育てていくためにベースに何が必要になっていくかということと自己肯定感である。自己肯定感とは①自分を認める ②自分を受け入れる ③自分を大切にす ④自分に価値を感じる ⑤自分を信頼することである。自己肯定感がどういう状態になっているのか？ 人とコミュニケーションをとる時に自己肯定感が低いとうまくとれない。「自分の会社が大好きです」という団体のビデオでどうしてこういう社員がいる会社になったのかということ、社長は「どういう子が人とコミュニケーションをちゃんととれるのか？

を考えて自己肯定感が高い」という結論にいたる。その自己肯定感を上げるために社長が「自分の誕生日の月に社員を休ませる」その休みの使い方はきまっただけで「親にあってこい」。誕生日は出産記念日である。そして親と何をしたかを報告させる。社員（子供たち）がどういう親子関係なのかということは話をきいていたらわかる。そこで大分修正されていって… そうすると自己肯定感がガッと上がる。自己肯定感のベースを考えたら親子関係である。そういう土台作りをしていくと。

自己肯定感につなげられる一つの方法がマインドフルネスである。日本は若者の将来の希望も統計上諸外国7か国に比較すると最も低い。日本は自己肯定感が低いのである。

#### 4 マインドフルネス

刺激があると私たちはそれに反応する。とっさに判断して動く事、うまくいっていることもあればうまくいっていないこともある。うまくいっていないことが続いているのであればその刺激に間をつくる。それがマインドフルネスである（今の瞬間に常に気づきを向けその現実をあるがままに知覚して思考や感情に捉われないでいる状態）。海外でEQを発達させるためにマインドフルネスが必要なのはむしろの人達はガッと感情を出すのでマインドフルネスをして間を取るのである。グーグルでもいち早く取り入れてきた。

自分の思索のパターンにいかに気づけるか、どんなパターンがあるかを気づいてもらうということをやっていく。

思考と感情を分けて事実を見えるようになると、次の一步が変わってくる。自分の受け取った刺激も自分の解釈で受け取っているに過ぎない。考えていることに気がつくそして手放す。自分にやさしい気持ちをもつ。自分の感覚を大事にすることは自分を大事にすることである。

#### 5 セルフ・コンパッション

自分や人が経験する痛みや苦しみにどう寄り添えるのか？ 寄り添うだけでなく癒しに関与する。日本人は他人に対してはできる。震災の時はお互いにいたわ

り痛みも共感しやすかった。問題はそこに自分をおいとして他人のことをやってしまうことである。

『自分が苦しみを感じていることが自然なのだ』、ちゃんとそこに意識が向けられるか？ 苦しみをなかつたことにしない。蓋をしない。いかに今苦しんでいるのだということありにできるか？ 早めにキャッチして対応できるか？ 例えば、けがをした時、傷を洗って薬を塗って無理しないようにする。傷つくということはその人の心がきれている。ケアする、自分でそれをやっておかないと他人にも「それくらい我慢できるだろう」ということになる。

ちゃんと自分の痛みをケアできていないと周りにも影響がある。

支援者は支援の在り方にも影響する。自分の傷に敏感になって早く気がつくことが大切。他人にはそれができるが自分にはできない。教育の仕組みの中で洗脳されてきた。自己批判力もある意味教育の中で植え付けられてきた。洗脳されている中で生活しているのだという意識をもつ。日本人の当たり前は世界のスタンダードではない。

他人から認められたいのはそうだが、他人から認められたいばかりに目が向いてしまうと、ある人から認められないとゼロになる。自己否定感につながる。

自分の中の成長を自分で認める。日本人は親や他人からほめられることが大事となっている。自分が成長するためにどうしたらよいか？ 障がい者のために支援していく時にほめることばかりしていると支援者との関係に意識が向くということになりがち。本人の中で成長に実感があるか？そこをサポートすることが大切である。

自分がどういう仕事をしたいのか？に目が向いていれば、そして自分の成長が感じられればエネルギーは出る。エネルギーが消耗していると思ったら向いている方向が違うなど思った方がよい。

最後に自分の中の批判的な声を聴いてみよう。3人一組で体験する。失敗した時に出てきた声、それが出てきた時に体がどう反応するか？ 主人公が「こんなことやっちゃった」というと左の人が批判的な声を出す。その時の体の反応は？ その後、右の人が友達として声をかける。その時の体の反応は？体はリアルに

反応するが、自己肯定感の低い人は友人の声を聴いても体の反応がおきにくい。が練習をするとうまくなっていく。

(私たちは) ふだん友達の声を聴かず、自分への批判的な声ばかりを聴いている。まずは自分の中の自己批判の声に気が付く。友達の声をきく、自分の中に友達の声を作っていくのがコンパルセッションである。

英国のある先生の言葉「どんな声色で頭の中がくり広げられているかに気が付けることが大事。そこが修正されなければ自分の肯定感があがっていかない」

自己批判に気が付く。自分の痛みが気が付くと燃え尽きの防止になる。支援者ほど助けてといえない。自分の弱点やダメな点を認め、自分が助けてほしいといえるようになる必要がある。

## 終わりに

話を聴いて、ふだん何となくやり過ごしていることを、大切な視点をもって立ち止まって考えてみる、またその手法を学ぶという貴重な機会が与えられたと思う。

EQを身に着けることや、そのベースとなる自己肯定感を高く持つことの重要性は、今の日本人にそして子供たちの教育に本当に欠かせないことだと思った。何故これらのことが日本で取り入れられていないのか、今回の話を特に子供たちに現実的に活かせる方法を探りたいとも思った。そうして多くの子供たちが苦しんでいるいじめ問題の解決への一助になるようにできたらと思う。

(YMSN 森川充子)

## トライ OB会

今年も恒例の「トライ OB会」が2019年5月11日に開催されました。

昨年に引き続き桜木町の横浜市健康福祉総合センター10階のレストラン「H×3 (エイチ・バイ・スリー)」での昼食会となりました。昨年は初めての企画だったので飲み物の注文で少し時間がかかったこともあったのですが、今回はとってもスムーズ。ご飯のお替りもサービスしてもらいました。みなとみらいの景色を眺めながらちょっとリッチな気分でお昼ご飯を楽しみました。今年はずいにご案内のハガキが300名を超えました。1期生(2005年卒)の卒業生から一番新しい卒業生(2019年3月卒)まで52名の方に集まって頂きました。マイクを回して一人ずつ、お名前と最近がんばったことを話してもらい、後半は席を移動してのフリータイム。フリータイムでは就職が決まったばかりの一番新しい卒業生に、すでにその会社で働いている先輩が話しかけに来てくれるということがありました。その先輩は「階は違うけれどトライの卒業生の人もう一人働いているんだよ。今日も来ているよ」とその人のところに連れて行って挨拶の場をつくってくれました。これから働くその人は「働く前に繋がるのができた、心強い！」と大感激。見ているこちらでも嬉しくなりました

(YMSN 金山 正恵)

## かながわプレジョブスクール／新年度スタート

新年度のプレジョブスクールは6月14日(金)に入校式を終えました。今回のメンバーは18才から24才の6人で、女子が多く、年齢も低年齢が特徴です。

5年目となりますが、毎回メンバーの層が違い、それによりグループの印象が違うことをすごく感じています。

### 七夕パーティー

七夕パーティーで何をしたいかと相談すると、「カードゲームやりたい!」と勢いよく発信があり、トランプやUNOをやることになりました。

最初のリクエストは「坊主めくり」。リクエストした人にルールを任せると、「あれ?」、「えっ?」との声が…。それぞれ思っていたルールがちょっとずつ違って、いろんなやり方があることを発見。ひとまずリクエストした人のルールに合わせてやってみました。坊主が出ると悔しがり、姫が出ると喜び、とても楽しんでいました。

そのあとは「UNO」「トランプ」、おじいちゃんに教わったというトランプゲームを最後にしました。トランプをしているときに1番メンバーのキャラクターが出ていました。ジョーカーを取ってしまったのか、急にニコニコし始めた人。カードを引いても手札を一切シャッフルしなかったのに、あるカードを引いたら急にシャッフルし始め、ジョーカーを引いたことがバレてしまう人。誰がジョーカー持っているのと質問攻めをする人。メンバーのキャラクターがはっきりと出ていました。メンバーも「スマホゲームはやるけど、カードゲームはやらないから、すごく楽しかった」と言っていました。

プレジョブ開始から1カ月経っていませんが、少しずつみんなで一緒に遊べる経験をしながら、グループとしても成長できたらいいなと思っています。(YMSN 渡部 恵梨子)

## 中高生の放課後支援 Irodori



### 7月の活動

最近、中高生男子が多く来て来てくれています。前回に引き続き、トランプゲームが流行っています。昼食会ではタコライスを作りました。タコライスの存在を初めて知った子もいたので、みんなで楽しく、具たくさんタコライスを作りました。今月は雨の日が続き、予定していたホテルを見る会が開催できず、残念でした。また、7月からIrodori学習室がオープンしました。月曜日の午後、木曜日のIrodori活動の前、自由に自習できます。今は、数学を勉強している子が多いです。学年の上の子が下の子の疑問に答えてくれています。利用者が増えると良いなと思っています。

(YMSN 原 悦子)



昼食会のタコライス



トランプゲーム

## ボランティアさんとの関わり

～かながわプレジヨブスクールの事例から～

### はじめに

前年度の精神保健福祉勉強会は”地域のコミュニティ”を学んできました。コミュニティカフェや学童で働く人や防災の視点など地域での取り組みになどついて話を伺ってきました。私は勉強会で「かながわプレジヨブスクール ボランティアさん方との関わり」というテーマでまとめたので、お伝えします。

### かながわプレジヨブスクールとは

神奈川県との協働事業として、2015 年度からスタートしました。対象は、進路に迷っている 15 才から 20 歳代前半の若者です。10 カ月のプログラム（コミュニケーション講座や問題解決講座、体力作り等）の参加や農業（7 月～3 月まで毎週 1 回）や掃除ボランティア活動（毎月 1 回）、職場体験等で構成しています。社会との接点が少ない若者に対してボランティアさんを含め、いろんな人と関わることも取り入れています。彼らが自信をつけ、卒業後の進路を自ら決定することを目指しています。これまで 47 名が卒業し、企業就労、専門学校（職業訓練）、大学や高校（復学）などに進んでいます。

### プレジヨブに関わってくれているボランティアさん

#### \*区社協に登録している農業ボランティア

##### A さんから

プレジヨブの皆さんが畑に来て、作業したり収穫したりして楽しんでいる姿を見て我々としても（多少でも社会に役立っているという）やりがい、楽しみを感じています。ただ昨年の反省としては、一緒に作業する機会が少なかったかなと思っており、今年は一緒に作業する機会を増やしたいと思っています。



#### \*プレジヨブのボランティア B さんから

10 カ月の期間の中でわずかの日数でしたが農業体験を通じて、みんなに関わることが出来て良かったです。農業体験を通じて、一人ひとりが成長していると感じたことが一番です。そして少しでもみんなに受け入れられて良かったです。自己満足ですが…（笑）

#### \*大学院生（心理学科専攻）C さん

8 月と 3 月それぞれ 1 回ずつ手伝ってもらいました。卒業制作の発表をするメンバーの姿に「プレゼンテーションを出来るようになってるなんて、すごいですね」と彼らの成長に感動していました。今年度は毎週木曜日にプレジヨブを手伝ってもらっています。

#### \*大学院生（スポーツ学科専攻）D さん

2 年前、体力作りを手伝ってもらいました。最初は初めて会う彼らに対して、プログラム内容や声をかけることも戸惑っていましたが、彼らと過ごす中で徐々に慣れていきました。またプレジヨブと並行して、向の岡工業高等学校で必要な生徒に対してのサポーターとしてアルバイトを始めました。大学院卒業後、川崎市特別支援高等学部に勤務。「いろんな学生がいるので、プレジヨブで体験したことが役に立っている」とコメントをもらいました。

#### \*港南区スポーツセンターの講師

3 年目を迎えて、楽しみながらスポーツが出来、体力作りだけでなく、コミュニケーションもとれるようにプログラムを用意してもらっています。そのことが彼らの成長の機会となっています。プレジヨブ卒業後、メンバーさんの 1 人がスポーツセンターでアルバイトとして雇用してもらっています。

## 定例研修会での意見交換

「ボランティアさんとどんな風に関わっていますか」という質問がありました。ボランティアのAさん、Bさんの関わりに共通していることは、「プレジョブのメンバーがボランティアさんとの活動でどうだったか（嬉しそうだったか、喜んでいたなど）をスタッフとして伝えることを心がけています。例えばサツマイモを収穫させてもらったときには、Aさんに、「収穫したサツマイモはグラタンやスイートポテトにして、クリスマス会でおいしく食べましたよ」。また体力づくりでは、「楽しみながら体を動かしているので、彼らの体力も上がってきました」と港南区スポーツセンターの講師に伝えています。

また「ボランティアさん方の存在がプレジョブを豊かにしてくれ、そのことで彼らにとっても豊かな経験ができています」とコメントをもらった際、あるメンバーのことをふと思い出しました。卒業イベントの相談でBさんがやっている畑を見に行くことに決まりました。

喋るのが苦手なメンバーはBさんに畑を見に行くお願いの電話をドキドキしながらかけることが出来ました。苦手な行動でもチャレンジしようと思えたのはBさんの存在が大きかったです。ボランティアさんとの関わりの中かで彼らひとりひとりが成長を促されていると感じました。



## 終わりに

この原稿をまとめるにあたって、「プレジョブ」はチームで運営しているということを改めて実感しました。これからもボランティアさん方との繋がりを今まで以上に大切にして、彼らが豊かな経験ができるようにしていきたいと思います。

(YMSN 渡部恵梨子)

## ジョブコーチ/Irodori・プレジョブ卒業生

この春、いろどりとプレジョブの卒業生が企業就職を機にメンタルネットのジョブコーチ事業を使うことになりました。いろどり・プレジョブ卒業生の中には手帳就労を希望する人たちもいます。私たちの取り組んでいるジョブコーチ事業で関係が続くことになり、ご家族からも安心の声ももらっています。その他、学校や就労支援センターと連携をとりつつ、企業訪問させていただくこともあります。卒業したから関係がなくなるのではなく、こうやって繋がれるのはお互いの安心になっています。

今までは、職業訓練を通してそれぞれの人の仕事のスキルを把握しながら、ジョブコーチに繋がる事が大半でしたので、20代前半のしかも新卒生の就職支援については若干の不安もありました。しかし、ジョブコーチは就職先企業での就労継続が維持できるよう支援していくのが役割…。どんなに困難があっても「働きたい本人」と「雇用したい企業」の橋渡しをしていくのが大事な役割だと感じています。

Irodori・プレジョブの卒業生が就活を頑張りながら、企業就職が決まっていく姿をこれからもきっとたくさん見ていけるのだと思うと嬉しくなります。25歳前に就職することの大切さも併せて感じる今日この頃です。

(YMSN 鈴木弘美)

## 私ができること

### ～ SSTを伝え、SSTを伝えられる人を育てる ～

みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター 片柳光昭

今年度から新たに取り組んでいることがある。それは、職場全体でのSST初級リーダーの養成である。具体的には、地域にある就労移行支援事業所に月に1回の頻度で出向き、午前中は通所者に対して当職がSSTを実施し、午後には事業所の職員全員に対してリーダー養成研修を実施している。初級リーダー養成研修は10時間の受講により修了が認められるため、10時間分の研修を年間12回に分けて、1回1時間30分（実際は10時間以上になるのだが）で計画を立てた。

今回の取り組みの背景には、この地域を取り巻く状況が存在する。高齢化と若年層を中心とした人口流失は、東日本大震災の前から続いていた地域課題の一つであった。そこに震災が発生し、その流れは加速した。震災直後は全国から様々な支援者の応援があったが、9年目を迎えた被災地においては、精神保健の専門職の不足は慢性化している。現場レベルにおいても職員の数が不足し、そのため勤務している職員は日々の業務に追われてしまい、結果として支援技術を向上するための研修や勉強に割く時間も限られてしまうという悪循環が見られている。

地理的にも宮城県気仙沼市は仙台まで約140キロ離れており、乗用車では自動車専用道路が繋がった現在でも2時間以上、高速バスでは3時間近くかかる交通事情がある。電車は、沿岸部を通過していた気仙沼線は震災によりBRTというバス運行に変わった。BRTを使って仙台に行けないことはないが、一度、気仙沼駅から岩手県の一ノ関駅に出て仙台に向かう方法が現実的である。それでも3時間前後はかかってしまう。そのため、仮に仙台で研修が開催されるとしても大変な不便さが続いている。

今後、復興に関する国や県の財源は少しずつ削減されていくであろうことが予測され、新たに財源が見つ

こと、人が来ることは考えにくい。

震災から9年目を迎え、改めて被災地を支援する一人として、またSST普及協会の認定講師として、この地域に何が出来るかを改めて考えた時、この地域事情に即した形で研修を実施し、地元の支援者にSSTを学んでもらう機会を設け、この地域にSSTを根付かせることが出来ないだろうかと頭に浮かんだ。言わずもがなだがSSTには、精神科リハビリテーションのエッセンスが詰まっている。そこで、支援を担う職員が、SSTを無理なくじっくりと学ぶことが出来れば、継続したSSTの実施が可能になる。加えて、そこから面接技法や心理教育等、支援の幅を広げていくことも容易になり、それらは全て当事者とその家族の回復や安定に寄与される。SSTの学習の場が職場単位で実施されれば、SSTが職場全体に広がりやすいことや、仮に職場内で職員の異動等があっても急に途絶えてしまう危険性も少ないことの利点が考えられた。

この事業所の施設長にこれらについて提案をしたところ、「ぜひともお願いしたい」とのご返答を頂いたことで、実施するに至った。

今回の取り組み（SSTのリーダー養成研修）をより効果的に進めるために、実際のSSTの様子をってもらう過程も含めることとした。具体的には、月1日、事業所に出向き、午前中に事業所の通所者に対して当職がSSTを実施する。職員さん全員がSSTに入り、お手伝として参加してもらう。そして、その日の午後にはリーダー養成研修として、午前中のSSTの様子を職員さんと振り返りながら、リーダー養成に必要な内容に落とし込んで、リーダー体験の練習を重ねていく。

4月から始めてまだ3回目が終了した段階だが、職

員さんの通所者に対する関わりは研修を重ねる度に  
変化している。1 回目のリーダー研修では「良かった  
ところをフィードバックすると言われても、どこを見  
て、どう伝えたらよいか分からない」「否定的なこと  
を言われたら、どう返したらいいか分からない」とい  
った質問が複数寄せられた。それらに対して、午前中  
の S S T での私と通所者とのやり取りを思い出して  
もらい、具体的に説明をしたのち、理解が深まった段  
階で、実際に職員同士で伝える練習を行った。すると  
2 回目の通所者に対する S S T では、お手伝いの職員  
は皆、自然と良かったところを伝えることが出来てお  
り、また否定的な発言に対してあたふたせず、発言を

受け止めた上で修正を図ることが出来ていた。本当に  
嬉しい限りであり、職員全員をととても頼もしく感じた。

来年の 3 月、最終月に修了証を手渡す予定である。  
その時、この地域には何人もの初級リーダー養成研修  
を修了した支援者が誕生する。今後も職場単位で S S  
T 初級リーダー養成研修を実施する方法で、リーダー  
が数多く誕生することを心から願うと同時に、それら  
がこの地域の力の一つになることを確信している。

## 事務局より

### ☺ 神奈川県指定 NPO 法人になりました。

- ・ 指定の有効期間 2019 年 7 月 16 日～2024 年 7 月 31 日まで
- ・ 寄附金の控除対象期間 2019 年 1 月 1 日～2024 年 7 月 31 日まで
- ・ 12000 円の寄附を頂いた場合、 $(12000-2000)*0.02=200$  円 (2%) が減税されます。

### ☺ 認定 NPO 法人に向けて、申請手続きをしていきます。

- ・ 上記県民税に加えて、市民税で、 $(12000-2000)*0.08=800$  円 (8%) が減税されます。

### ☺ 総会が終了しました。

- ・ 今年度事業計画に沿った活動を皆様方にお伝えしていきます。

### ☺ 会費の納入をよろしくお願いします。

- ・ 2019 年度会費納入者について、次回 62 号に掲載予定です。お名前を伏せたい方はお申し出ください。なお、未納の方は早めにお支払いいただくと助かります。

## 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(8月はお休み)
- ・場所 YMSN研修室 (上大岡駅 徒歩5分)
- ・内容 ひきこもり(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 時間 pm. 1:00~2:30
- ・場所 YMSN研修室

### ・当事者グループ活動

## 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) 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. 16 No. 1  
YMSN 第61号 2019年8月5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](mailto:ymsn@forest-1.com)