

# めんたるねっと

VOL. 16-3

No. **63**

SST の現場から	SST 定例研修会を終了して/SST 定例会での思い出	2
就労の現場から	Yカフェ「パーショ」の魅力/作品展に行ってきました	4
被災地より	2020年、被災地の冬/9年たち増加した若者からの相談	6
YMSN の活動	プレジョブスクール /初めての職場体験	7
	中学高校生の放課後支援 Irodori /イベントのお知らせ	7
	トライ /プレジョブからトライへ	8
	ジョブコーチ /休職・復職について	8
	事務局より/予定・報告	9・10



## SST 定例研修会を終了して

～ SST定例会での思い出 ～

野末 浩之（うしおだ診療所 所長）

去る 2019 年 9 月をもって休会となった横浜 SST 研修会には、おそらく 1995 年から参加させて頂いています。今回はこれまでの思い出を振り返って参ります。そもそもの出会いは 1984 年、私が医学部 4 年生のある日、内科の講義中に（教授の話聞かず）読んでいた精神科医中澤正夫氏の「こころの医者フィールド・ノート」という著作から始まります。そこに中澤先生の書かれた「(精神疾患の)再発のときの状況をみると…患者の人生で当面一番大切と患者が考えたことに対する期待と挫折が関係しているのである。その主題は愛情の問題であったり、財産であったり、社会的地位であったりするのである。こうなると再発を防ぐためには、患者の生活している場まで入りこまねばならなくなってくる。私は…いわゆる研究室は持っていなかった。私の研究室は、村や町であった」という言葉に心惹かれた私は、「この先生のもとで学びたい」と進路を決めてしまいました。卒業後母校(帝京大学)にも残らず、先生が群馬大学を辞して開設された埼玉県みさと協立病院で、精神科後期専門研修を開始しました。

この一文はよく読むと、中澤先生らが群馬大学で臺弘教授指導のもと始められた「生活臨床」の治療技法を平易に解説したものです。

半ば思い込みのように研修先を決めたのですが、そのおかげで SST と早い段階で出会えたこともあり、良い選択だったと考えています。昨年 12 月に前橋市で開かれた第 24 回 SST 学術集会では、「生活臨床とコ・プロダクション」のタイトルで、群馬大学で生活臨床を実践してこられた小川一夫先生が教育講演され、SST と生活臨床を学んだ身として感慨深く拝聴致しました。

みさと協立病院には、前年まで勤務しておられた故



野中猛先生が埼玉県精神保健福祉センター設立準備の為転出された直後の 1989 年に入職しました。同期の研修医として天笠崇先生がおられ、彼を含め同世代の医師たちで「分裂病の生活臨床」という論文集を輪読しておりました。そこで学んだ文献の中には、後に SST 初級リーダー研修でご指導いただく故宮内勝先生(東大デイホスピタル)の論文も収められており、多くの出会いが包含された研修生活でした。

1991 年の夏に医局で、長めの休暇を取って戻ってきた天笠先生が、興奮した様子で語り始めました。「カリフォルニアの研修ツアーで、スゴイ援助技法に出会えたよ!」。加瀬昭彦先生や野中先生が当時企画しておられた、リバーマン博士のもとを訪ねる SST の研修旅行のことでした。毎年のように全国から SST に興味を持つ専門家が UCLA での研修に出向いていたのです(YMSN の創設メンバーの皆様も参加されていますね)。天笠医師からの伝達講習を熱心に聞いたことが、私の SST との初めての出会いになります。そしてそれをアシストしてくださったのが、加瀬先生はじめ後に YMSN を立ち上げる皆様だったというのも運命的な気がしています。

SST について興味は持ちましたが、技法そのものへ

の共感というよりは同期生である天笠先生が熱心に学んでいる様子を見て、共に学ぶことによって彼を応援したいという気持ちが、当初は強かった記憶があります。土曜日の午後、地下鉄の湯島駅から東京大学まで通って、前述した初級リーダー研修を受講しました。宮内先生の温かなリーダーぶりに接して、この技法をしっかりと学んでみたいと思うようになりました。患者さんの為、というのももちろんありますが、そこで学んでゆくコミュニケーション技法の数々が「自分にとって必要じゃん!」と感じられるものばかりで嬉しかったのです。私には軽度発達障害、コミュ障の傾向があるので、親和性が高かったのだと思います。当時病棟医長を務めていた関係もあり、病棟でのSSTは半ば強引に始めることはできたのですが(普及協会現事務局の河岸看護師も在籍しておられましたが)、継続することの難しさを感じる日々を過ごしていました。

そうこうするうちに研修生活も終わりを告げ、かねてよりの目標である「神奈川で精神科医として働く」日がやって来ました。そこで直面したのが「あれ、神奈川で面識のある精神科の関係者の方って…」という問題でした。同じ神奈川民医連加盟の神奈川診療所の赤塚英則先生、中澤先生のもとで研修された中川正俊先生(現田園調布学園大学)とは懇意にしておりましたが、他にはほぼ無縁の状態です。初期研修先の汐田総合病院に、ひとり精神科医長として帰任しました。出身大学も研修先も県外なのだから当たり前と言えばそれまでですが、我ながら能天気だったと言わざるを得ません。はたと困り、思ったのが「オレはSSTを学んでいるじゃないか」というもの。元神奈川診療所SWの桜庭孝子さんから「横浜では加瀬先生がSSTの勉強会を開いているよ」との情報を頂き、当時の「SSTアセスメント研究会」を少しドキドキしながら訪問させて頂きました。初めて加瀬先生にご挨拶させて頂いた時に「みさと協立病院にいたのですか、ぜひ一緒に勉強しましょう」と快く参加を認めてくださいました。まだまだアウェー感があつた横浜が、先生のその一言で本当にホームになった気がしたことを、今も憶えています。以来毎月第三木曜の夜は、私にとって特別な“SSTの日”になりました。

実際に参加してみた印象ですが、とにかく加瀬先

生のアイデアの豊富さに驚くことが多かったです。毎年の全体会の構成を考えると、必ず皆が興味を持てる企画を提案されました。地域への再参加モジュールの連続学習、リバーマン先生の教科書の輪読、各施設でのSSTのデモンストレーション&公開SVなどなど…毎年様々な視点から学ぶことができました。またタイムリーに全国レベルの行事に関わる機会も与えて頂きました。1996年12月に開かれたSST普及協会の第1回学術集会(東京医科歯科大学)の事務局を、加瀬先生をリーダーに山田敦さんらとご一緒したこと、第1回のSST経験交流ワークショップは横浜で、研究会の皆さんが手作りで開催するお手伝いできたことも忘れられません。

事務局を務めておられるYMSNのお力も特筆すべきでしょう。加瀬先生との息の合ったコンビで四半世紀以上にわたって会を運営してこられました。この経験が、後にSST普及協会南関東支部の運営や学術集会(一橋大学)、経験交流ワークショップ(帝京平成大学)開催の事務局を担う力となってゆきました。

さらに素晴らしいのは、この研修会が多くの人々の出会いと成長の場になったと言う事実です。医療職だけでなく多くの福祉関係者、教育や行政の専門家、ご家族(家族SSTは現在も続いています)、時に当事者も参加される、知の一大サロンであったと思います。前半期にはSSTのショーケースとして神奈川だけでなく近県への普及・啓発に努め、SSTが一般に知られるようになった後半期は、中級研修的にじっくり学び意見・情報交換する場として機能してきたと言えます。この会に関わってこられたSST認定講師の方々を数えてみると15名前後になりました。それをもってしても、影響力の大きな会であったと改めて気づかされます。

加瀬先生という類稀なリーダー、YMSNという頼れる母体のもとで長きに渡り学ばせて頂いたことに、改めて感謝の意を表します。関わられた皆さん、本当にありがとうございました。

## Yカフェ「パーショ」の魅力

～ 作品展に行ってきました ～

関内駅近くにある横浜YWCAをご存知ですか？  
その中に隠れ家的な素敵なカフェがあります。Yカフェ「パーショ」と言います。(以下、パーショ) 広々とした空間に座り心地の良い椅子。おしゃれなカップや素敵なグラスでいただく飲み物は種類が豊富です。曜日限定のランチは、とても美味しい。残念なのは数量限定なので早々に売り切れてしまうことです。スタッフの皆さんの接客はとても丁寧で親切です。



さて、私がなぜこのように「パーショ」に詳しいのか？ 頻繁に通っているからということはいうまでもありませんが、就労支援の一つ、職場体験でご協力をいただいているからです。

接客や調理の仕事を希望する方々にとって、「パーショ」は貴重な存在です。

\*\*\*\*\*

パーショは、様々なバックグラウンドを持つ働きづらさ・生きづらさを抱えた女性の就労支援の場でもあります。「働いてみたいけどまだ自信がない」「人と関わることを働きながら体験してみたい」。パーショは、そんな思いを抱えている方と、“就労への一歩”を一緒に歩み出すためのカフェです。

少しでも気になった方はぜひ一度カフェにお越し下さい。

(※見学を希望される方は事前ご予約が必要です。)～YWCAホームページより～

\*\*\*\*\*



今までに多くの女性たちが実習をさせていただきました。卒業後の就職活動がうまくいかず、すっかり自信をなくしていた女性。接客経験は多く色々なお店で働いてきたが、何度教えられても覚えられないことや、何度挑戦してもできないことで退職に追い込まれた女性。そして離転職を繰り返し、自信をなくし体調も崩し、実習など考えたこともなかったが、そこからやってみようと考えました。実習を終えた時にはすっかり自信を取り戻し生き生きと次のことを考えられるようになっていました。

同じことを何度質問しても丁寧に教えてくれます。失敗しても「次頑張ろう！」と励ましてくれる。苦手な作業を伝えると「慣れてきてから取り組みましょう」とおおらかに応えてくれる。朝起きるのが苦手と伝えれば「午後からの仕事に入ってもらいましょうか？」と臨機応変に対応してくれる。お店の要求にご本人が合わせるのではなくご本人に合ったスケジュールを組んでくださる。

実習の日程が決まると直前になって「やはり今回は体調が思わしくないのでやめておきます」と連絡が入る。ではまた、体調が良くなってからにしましょう。このような事を3～4回繰り返した。それでも「こんなことでは受け入れはできません」と言われたことはない。お店に遊びに来てみてはどうですか？ と声をかけてもらい何度か二人でお店を訪ねました。「待っ

ていますよ」と声をかけられ安心した様子でした。スタッフの皆さんが、実習に取り組みたい本人の気持ちを大切にしてくださることを大変嬉しく思っています。

また、「パーショ」ではアクセサリー作りのワークショップを定期的には開催しています。実習に参加する女性の方々の多くが関心を持ち参加されています。



この度「パーショ」は開店3周年を記念して実習を体験した方々の作品展を開催することになりました。就職活動が思うようにいかず自信をなくしていた方は、実習体験後、職業訓練を受けてみようかと前向きに就職を考えられるようになりました。その女性は、アクセサリー作りやイラストを描くことがとても得意なので、ぜひこの作品展で活躍してもらいたいと考え、協力をお願いしました。快く引き受けてくださりご自身の作品の提供をはじめ会場のレイアウト、マスコット作りと作品展を盛り上げてくれました。日ごろは物静かな彼女が積極的に色々な提案をしてくれました。

絵画・イラスト・ポエム・書道・アクセサリーなど様々な作品。生き生き泳ぐドルフィン・良く冷えてすぐにでも飲みたくなってしまいうレモネード・季節の花に添えられたポエム。これら展示されていたイラストが素敵な絵葉書セットとして販売されていました。

一組買い求めましたが早々に売り切れてしまったようです。

実習を希望する女性と一緒に見学に行きましたが、「アクセサリー作りは苦手だけどお習字ならできるかもしれない」と作品展への意欲を見せていました。



お茶を飲んだ帰りになんとか会場に足を踏み入れたくなる。この温かいホッとするような空間は、作者の作品に込める思いが伝わってくるからでしょう。

「パーショ」の実習で自信を持つことができた彼女たちの作品は、どれもみな素晴らしく時間が経つのも忘れ見入ってしまいました。来年の作品展を今から楽しみにしています。

(YMSN 中島 契恵子)

## 2020年、被災地の冬

～ 9年たって増加してきた若者からの相談 ～

みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター 片柳光昭

2020年が始まった。2020年といえば、東京オリンピックが今年最大のイベントとして挙げられるだろう。オリンピック種目の競技では、最終予選が次々と実施され、本戦出場選手の内定も続々と決まりつつある。昨年のラグビーW杯のように、東京オリンピックも日本が一つになって盛り上がるのができたらと願うばかりだ。

ところで、この冬の気仙沼は例年に比べ雪が降らないことが大きな特徴である。全国的にもそうなのかもしれないが、いつもと違う冬の景色は調子を狂わせる。これまでに雪が積もった日はほとんどなく、積もらないどころか雪そのものが降らない。雪の代わりに雨が降る。地元の方々からは、「この雨は、本当なら雪なんだけどね。今年は降らないね。だって暖かいもんね」との声を何度も聞く。毎年、新しい年が明け、寒さが厳しくなり、雪が舞い、積もり、そんななかで3月11日が近づいてくるのだが、今年はその過程を過ごしていないためか、何とも気持ちが悪い。

いずれにしても、あと2カ月程で、東日本大震災から9年が過ぎることになる。9年前の3月11日の震災発災時、筆者は横浜市内の職場で勤務中だったが、その時の記憶は今も鮮明に残っている。被災地から遠く離れた横浜での記憶ですらそうなのだから、被災地の住民の方々の当時の記憶はその比ではないだろう。この時期は、否が応でもその当時の記憶と向き合わざるを得ない特殊な時間なのだ。併せて、毎年この時期には、震災に関連すると考えられる心身の不調の新規の相談が複数寄せられる。「昨年までは何てことなかったのですが…。自分でも大丈夫だって毎年思えてきたのですがどね」と、自分でも少し驚いた様子で相談を希望される場合や、あるいは、ある出来事を思い出したことで、明らかな心身の不調が始まり相談につながることもある。相談者の年齢は、若年層から高齢者

まで様々である。その中でもここ数年は、10代から20代の若年層からの相談が増加していることが印象的だ。

「これまで誰にも相談してこなかったのですが…」  
「これまでではなんとか誤魔化してきたのですが、このままだとまずいかなと思って」と、初めて相談につながるケースがある。その方々の話からは、日頃は学校や会社に問題なく通っているものの、それぞれが持っているきっかけに触れると、一転して心身の体調が悪化し、数日休むなどしてどうにか折り合いをつけながら生きていることが伝わってくる。一般的には、災害後の精神的健康度の回復は時間とともに進むと考えられているが、その回復に必要な時間は人によって大きく異なるというのが実際なのだと感じる。そして、そのなかには、9年という時間では到底足りずに、回復が進まずもがいている人は今も少なからずいる。未曾有の災害は、計り知れない影響を及ぼし続けているのだ。

国や県、各自治体で計画されている復興計画は10年という期間で設定された。つまり、2020年度が最終年度となる。気仙沼市、南三陸町をはじめとした沿岸市町の長や宮城県知事は国に対して、被災者の心のケアを含むいくつかの重要事業について継続の要請を行い、国はその方向で検討を進めている。心のケアの重要性を認識してもらえたことに安堵しつつ、これからの被災地の心のケアについては、先に記した現状を踏まえると、これまで以上に丁寧に実施していかなければならないと考える。

そして、どうにかしながら生き続けている方々に対して、支援として出来ることは限られているかもしれないが、それでもその生きる力がこれからも維持されるように、願わくは、その力が少しでも増すように、精一杯業務を全うしていきたい。

## かながわプレジョブスクール／メンバー同士のやり取りでの成長

プレジョブもあと2カ月となりました。少しずつですが、メンバー同士のやりとりが変化してきたので、ご紹介します。

1月の調理の相談でのやりとりです。プレジョブでは調理は毎月1回、事前に相談し、みんなで一緒に作っています。今回は、全員一致でハンバーグになり、ごはんとおみそ汁の付け合わせと決まりました。

その時、あるメンバーから「脂っこいからキャベツも食べたい」と小声で発言があったので、私は「みんなに聞いてみたら」と促しました。そのメンバーは「わがままと思われるから、お願いは出来ない」と繰り返し言い、他のスタッフからも「思ったことをそのまま言っても大丈夫だよ」と言っても届かず。10分以上は黙ったままで表情はくもり、涙目になってきました。その時、「意見を言うだけならタダだから」、「誰だって自分のやりたいことを言うときは、わがままだよ」と他のメンバー達から言葉かけがありました。そして、励まされ、「千切りキャベツ」を提案することができ、メニューに追加されました。

ときに、メンバーからのコメントは、一歩踏み出させる影響力を持っていることを改めて教えてくれました。そのために、安心できて、良いやりとりがたくさんできるグループ作りを目指していきたいと思いました。

(YMSN 渡部 恵梨子)

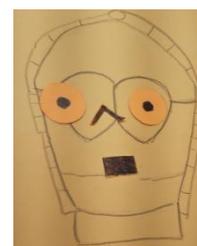
## 中高生の放課後支援 Irodori



12月21日(土)の昼食会はクリスマスパーティーをしました。メニューはステーキとポテトサラダ、スープ、いちごケーキでした。11月のバザーでの売り上げも少し費用に充てて、豪華なランチになりました。食事の後はクイズ、絵しりとり、ダンスなどで楽しみました。OBも参加してくれ、笑顔あふれるクリスマス会になりました。

そして年明けには、手作り福笑いで楽しく遊びました。一人で1作品の福笑い(個性あるキャラ)を作り、他の人が作ったキャラクターで挑戦しました。顔のパーツはどの辺がいいのか、教え合いながら進めるのですが、完成してみると個性的な顔になり、大笑いしました。福笑いという伝統的なお正月遊びをいりどりカラーの遊びに変えて新年を楽しみました。

(YMSN 原 悦子)



## ジョブコーチ/休職・復職について

昨年は支援をしている方の中で、休職・復職する方が多かったと感じています。仕事内容が合わず、やりづらさから会社へ行けなくなった方、仕事を頑張り過ぎてオーバーワークで体調を崩してしまった方、新しい職場環境に慣れず体調を崩してしまった方。私生活での人間関係に悩んで体調を崩してしまうなど理由は皆さん様々です。

退職された方もいましたが、ほとんどの方は復職され、いまは自分のペースで働けるようになっています。

復職するにあたっては、本人、企業の方と話し合った上で、仕事や通勤に慣れるまで勤務時間を短くしたり、勤務日数を減らしたりして頂いています。業務についても負担に感じていることがあれば、慣れるまでの間は暫くお休みさせてもらうなど、無理なく職場へ戻れるようお願いをしています。企業の方にご配慮・ご協力頂いたことで、体調だけでなく体力も回復し、復職された方は就労を中心とした生活を立て直すことが出来ています。

お休みした後は、職場の方に迷惑をかけてしまったとの思いから頑張ってしまう方が多いのです。しかし休職中に体力や集中力が落ちている方が多く、自分が思うよりも疲労感も強く感じていました。せっかく復職しても疲れて行けなくならないように、焦らずに時間をかけて、しっかり職場に戻っていくことが大切であると、支援を通して改めて感じました。

(YMSN 吉成広美)

## トライ/プレジョブからトライへ

12月からの3カ月にトライ(委託訓練)の受託を終了にします。精神障がい者の方の企業就職がメジャーになる前の2005年10月開始から19年間、約400人の方の就職を応援してきました。委託訓練の制度は継続されますが、メンタルネットでのトライについては一区切りつけることになりました。終了の理由は①就労支援の制度が充実し、トライのニーズがなくなってきた現実 ②トライ受講の対象外となる若者で、支援が必要な方への応援をしていくため一などです。

そういうわけで、12月からの3カ月は最後のトライ受講生です。ここにはプレジョブを卒業した2人の若者が参加しています。プレジョブからトライ、全く違った環境の中で四苦八苦しているのですが、プレジョブで学んだ「人を信頼すること」ができていますので、本人の「頑張る力」と結びついて成長しているのを感じます。アルバイトでは力及ばず辞める経験もし、「働きたい」をどう現実化していくのか葛藤する日々、スタッフや体験先の職場の方を信頼し、自らが頑張ることが「出来る」に繋がり、手ごたえが成長を促しています。また家族も「働く」を伴走する家族の立ち位置に変えて応援してくれているのを本人も心強く感じているようです。日頃の行動から「遅刻」「自由」の印象の多い彼ですが、朝7時30分に家を出る生活を続けました。就職に繋がるのが楽しみです。

(YMSN 鈴木弘美)

## 事務局より

- ◎ 神奈川県指定 NPO 法人になりました。2019/1/1 以降の寄附に対して、以下の減免があります。
- ◎ 認定 NPO 法人になりました。2019/11/20 以降の寄附に対して、以下の減免があります。
  - ① 個人が認定 NPO に寄付した場合、所得税、住民税から寄付金額の最大 50%の金額の税金が控除されます。【12000 円の寄附を頂いた場合】
    - ・ 所得税 下記の 2 通りの内有利な方を選べます
      - ・ 税額控除  $(12000 \text{ 円} - 2000 \text{ 円}) \times 40\% = 4000 \text{ 円}$
      - ・ 所得控除  $(12000 \text{ 円} - 2000 \text{ 円}) = 10000 \text{ 円}$ を所得から控除
    - ・ 住民税
      - ・ 個人県民税  $(12000 - 2000) \times 0.02 = 200 \text{ 円}$  (2%)が減税されます。
      - ・ 個人市民税  $(12000 - 2000) \times 0.08 = 800 \text{ 円}$  (8%)が減税されます。
  - ② 法人が認定 NPO に寄付した場合、損金算入限度額が拡大され寄附金の限度額が広がります。
    - ・ 特別損金算入限度額  $(\text{資本金等の額} \times 0.375\% + \text{所得金額} \times 6.25\%) \times 1/2$
  - ③ 相続人がその相続財産を認定 NPO 法人に寄付をした場合
    - ・ 寄付をした相続財産は、相続税の課税対象から除外され、非課税になります。

2019 年度. 会費を頂いた方 (10/1~12/31 以下、敬称略)

西村清貴、武岡孝、蜂須賀益徳、渡辺英俊、高橋恵、長嶋悦子、鈴木玲子

2019 年度. 寄付を頂いた方 (11/20~12/31 以下、敬称略)

鈴木玲子、宮たず、加瀬昭彦、高橋恵、平井一寛、加藤大慈、桐原重孝

## 新年度に向けて

新年度から若者支援を中心にした活動に移行していきます。それに伴い、空き家活用とシェアハウスの運営などにも積極的に取り組み、地域に専門家がいる安心できる居場所づくりを考えていきます。会員の皆さまには、今まで以上にご協力いただきたく、よろしくお願ひします。



## 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

## スキルアップ研修 詳細はホームページ

### ・CBT基本の”き” 基本の”ほ” 10時から16時 メンタルネット事務所にて 5000円

- ・”き” 2/9(日)
- ・”ほ” 3/15(日)

### ・臨床・支援に役立つ基礎講座 9時30分から12時 ウィリング横浜 5000円

- ・第1回 11/10(日) 生活臨床の基礎ケースワークに役立てる \*終了しました
- ・第2回 11/30(土) 集団力動を読み取る、活用する \*終了しました
- ・第3回 1/19(日) ケースを見立てる面接技法 \*終了しました
- ・第4回 2/8(土) 公開スーパービジョン①
- ・第5回 3/14(土) 公開スーパービジョン②

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. 3  
YMSN 第63号 2020年1月31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)