

めんたるねっと

VOL.18-2

No. 70

研修会報告	セルフコンパッションって? ~自分自身を大切に思う力	2
被災地より	備える力を高めるために ~「手探り」なくし円滑な支援を	5
若者支援の現場から	横浜市青少年相談センターの取り組みから	6
コラム	書籍紹介 ~「障害者が輝く組織」	7
活動報告	駄菓子屋カフェ Irodori / 地域の大人や子どもの居場所に	8
	ジョブコーチ / プレジョブスクール / Irodori	9
	事務局より / 予定・報告	10



セルフコンパッションって？

～東京 SST 研究会のオンライン研修に参加して～

9月12日（日曜日）12時～正午 東京SST研究会の公開講座「セルフコンパッション」研修に参加しました。

「セルフコンパッション」言葉は聞いたことがあるような…。自分自身を大切に思う力を育むセラピーと案内文にありました。福祉関係の仕事に携わっている方は、相談者・利用者さんを大切に思う力は日々発揮していると思うのですが、さて、自分自身に対してはどうでしょう？ 考えたこともないと思うと同時に考えなくても自然にできているのか？ と思ってみたり…。興味津々で研修に臨みました。

ミッション
すべての人が自分の能力を活かし
健康に働ける社会にする

人生の避難訓練ができる場所
レジリエンス・スクール事業

森とこころの研究所
Forest and Well-being Laboratory

ここに効く森を処方する
ウェルネス・プログラム・マッチング事業

対話で社会につながりをつくる
ソーシャル・ネットワーク構築事業



講師は、「森とこころの研究所」所長の春日未歩子さん。森林セラピーについてもお話がありました。セルフコンパッションと大きく関わりがあることもわかりました。このお話はまた、別の機会に……。

コロナウィルス感染防止対策による緊急事態宣言下、オンラインでの研修となりました。参加者は38名。関心の高さがうかがわれました。テーマは、「自分を大事にする方法～セルフコンパッション～」

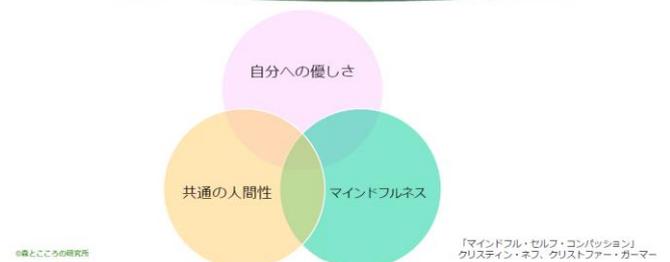
冒頭、「太刀打ちできないストレスが襲ってきたときどうしますか？」

本日の流れ

- ▶ 感情制御システムについて
- ▶ セルフ・コンパッションについて
- ▶ 自分の安全な場所をイメージする
- ▶ 自己批判の声とコンパッションの声
- ▶ コンパッションを与えてくれる人をイメージする
- ▶ 全体シェア

「セルフケアとは、人生の避難訓練のようなもの。どう避難すれば良いか日ごろから準備し身に着けておくことが大切」とお話があり、今まで一度も耳にしたことのない「人生の避難訓練」という言葉にますます興味がわきました。

セルフ・コンパッションの3要素



セルフコンパッション（SELF-COMPASSION）は、直訳すると、「自分への思いやり」「ありのままの自分に慈悲・慈愛の心を持つこと」。

慈悲とは、「自分や他人が経験する痛みに対する感受性であり、それを癒すための関与である。苦しみを否定することではなく苦しみを感ずることが自然だということに気づくこと。自分が苦しんでいるときに自覚し、少しずつ改善できることに取り組む」。

ワーク 1

それを踏まえて、まず、3人程度のグループに分かれ自己紹介。「最近ちょっと自分を大事にしたこと」を付け加えます。

私は、考えに考え、正式な定年退職は来年3月だが自分を大事にするために、先月退職したことを伝えました。他の方は、「やることがあったが朝寝坊をして十分睡眠をとったこと」「疲れた身体をいたわるため胃に優しい栄養のある食事を摂った。ヨガをやってリフレッシュ」と話された。

そうなんだ！身近で簡単にできること。それが自分を大事にしていることと思えるかどうか？ ちょっと自分を大事にできたこと。このちょっとが大切なのに……。

私の場合は、日常的に起こることではない。一生に一度？ かもしれないのに。的外れの回答に恥ずかしくなりましたが、さらに熱心に学ぼうと思いました。



「なぜ人には優しくできて、自分にはできないのか？ 自分の中の批判的な声を思い出してみましよう。どんなことを言っていたか？ どんな姿でどんな表情なのか？ その声を聞くとあなたはどのような気持ちにありますか？ では、友人が失敗したときにはどのような声掛けをしますか？」

自己批判の声とコンパッションの声の体験

3人一組になりまず、主人公を決める。そして2人のうち1人は批判的な声の主、もう1人は友人の声の主になります。主人公は「～をしてしまった」と失敗談を話します。①批判的な声の主がセリフを伝える。

併せて声の調子や大きさなども実際に頭の中で響いている表現する→主人公はどんな身体を感じ・気持ちになるのか。②同じように友人の声を伝え、身体を感じ・気持ちをシェアします。

以下、私が主人公でグループを進めた様子です。

私：「面談室の予約をいれるのを忘れ、前日にそのことに気がついた。既にほかの担当者が面談室に予約を済ませていた。面談室をどうしても使用しなければいけないケースだったので、事情を説明し面談室を譲ってもらった」

主人公は二つの声を聴いてどんな感じがしたかをグループでシェアします。

①の声：「また！こういうことよくあるよね。他にもあるんじゃない。慎重にやってもらいたい。迷惑だよね」と女性たちの嘲笑する笑い声。

身体を感じ・気持ち：身体が縮こまり硬くなる。心臓がドキドキ。逃げ出したい感じ

②の声：「このところ忙しそうだったものね。そういうこともありますよ。仕方ないですよ。お部屋譲ってもらえて良かったですね。」

身体を感じ・気持ち：力が抜ける感じ 呼吸が楽になる。ドキドキが治まる。ホッとして穏やかな気持ち。

主人公を交代して全員が行いましたが、結果は皆同じでした。説明を聞いた時、本当に違いが表れるのだろうか？ と思ったのですが、気持ちも身体への反応も①・②の声で大きく違うことを体験できました。友人には、あんなに優しい言葉をかけられるのに。

もし、常に批判的な声の主ばかりが聞こえていたらどうでしょう。自信が無くなり、自分は価値のない人間・何をやってもダメ。気持ちが暗く重くなります。楽しいことなど考えられなくなりそうです。

講師の春日さんは、「私たちが日々関わる患者さんや相談者の方は、常に自己批判の声にとらわれてしまっているのではないか？」と話されました。

①の声（批判的な声）で次からはミスしないぞ！と奮

起できる。自分が成長できると考えるが？と質問がありました。もちろんそう言うこともあるでしょう。でもそれが、毎回とは限らないのでは？

大事なことは「どちらの声が今の自分に役立ちそうか、**選択する**」ということです。と回答がありました。

安全な場所をイメージする



◎森とこころの研究所

もう一つのワークではコンパッションの瞑想をしました。次の過去の記憶で自分の居心地が良いと感じた場所を、目を閉じて思い浮かべます。景色だけでなくその時の体感・香りなども。例えば家族旅行したリゾート地。青い海を思い浮かべ爽やかな風を感じる。潮の香りなど。そこで深呼吸を繰り返す。情景をしっかりと頭において、そこにいる自分の気持ち・身体の状態を確認します。

確かに別世界に入りホッとする感じ。体が軽くなる感じを体験しました。

「人生の避難訓練」とは、二つ行ったワークセルフケアとして日々活用していくことを正しく理解し習得することだと思いました。今日はセルフコンパッションの入口。今後さらに学んでいきたいと思います。このスキルを身につけることでより社会生活がスムーズになると思いました。また、日々の仕事の中で利用者さんとの関わりにも有効だと思いました。

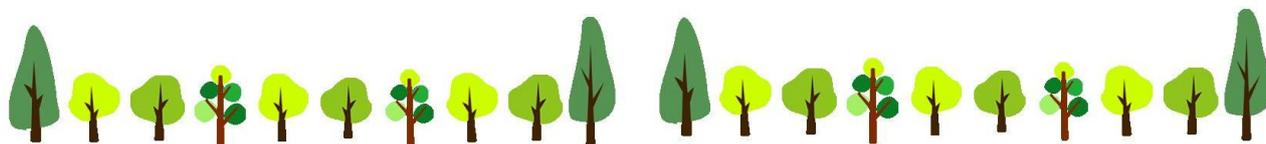
今回は、オンラインでの研修会でしたが春日さんの講義はもちろん、グループに分かれてのロールプレイも行うことができ充実した研修会でした。

講師の→
春日さん



セミナー参加のみなさん

(YMSN 中島契恵子)



備える力を高めるために ～「手探り」なくし円滑な支援を～

片柳 光昭（みやぎ心のケアセンターセンター）

ここのところ日本全国で地震が頻発している。9月16日には石川県で最大震度5弱の地震が発生し、10月6日に岩手県沖を震源とした地震が最大震度5強を記録した。さらに翌7日には千葉県北西部を震源とした最大震度5強の地震が発生した。10月6日に発生した岩手県沖の地震の発生時刻が午前2時46分であり、日中と夜間との違いはあるが、この「2時46分」は様々な記憶を呼び起こす。事実、この翌日に面談をした住民は「昨夜の地震ね、揺れもそうだけど、時刻がさ。東日本と同じだものね。何だか気持ちが下がるね。よりによってさ、その時間じゃなくてもいいのにね」と話された。また、7日の地震についてメディアからは、交通網に大きな障害が発生し、帰宅困難者も多数出たとのニュースを繰り返し聞いた。10年前、筆者も帰宅困難者の一人であり、同じことが起きているのかと何とも言えない気持ちに襲われた。我が国は地震大国であることを改めて思い知らされた。

と同時に、以下のことが頭をよぎった。もし仮に東日本大震災級の地震と津波がいずれかの地域に発生し、被災者を含めた地域住民への精神的健康に関する支援が開始されることになった場合、みやぎ心のケアセンター（以下、当センター）がこれまで取り組んできた経験は、そこで生かされるのだろうか。また、それらを生かしてもらえるように当センター自らも発信してきたらどうか。残念ながら、日々の業務に追われている状況もあり、十分に伝えられていないのが現状であると思われる。このままでは、当センターの経験は、当センターの経験でしかなくなってしまうかもしれない。

我が国は、1995年に発生した阪神淡路大震災や、2019年の熊本地震のような活断層型地震だけでなく、東日本大震災のような、プレートの重なりによって発生する海溝型地震の両方が発生する。海溝型地震が発

生した場合、地震に加えて津波も生じる可能性があり、東日本大震災と同様の被害が発生することも想定される。このように、支援が必要な状況が東日本大震災後のそれとより近いのであれば、当センターの苦い経験も、役に立てた経験も様々な形で生かしてもらえるのではないかと考える。

筆者が当センターで活動を開始した際、兵庫県こころのケアセンターや新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンターの職員から、それまでの経験を教えてもらうことが大変役立った。一方で、東日本大震災では、津波被害や地方の沿岸部自治体の甚大な被害という点において、兵庫や新潟とは異なった状況があり、手探りの部分も少なくなかった。この手探りの部分が少しでもなくなり、円滑な支援が展開されることが非常に重要であると考えます。

災害初期のみならず、災害後の中長期の精神的健康に関する外部支援という点からも、いろいろと生かしてもらえる点があるのではないかと考える。いずれにしても、当センターは、次の災害への備える力が少しでも高められるよう、全国に向けてこれまでの経験を発信していくことが果たすべき役割であり、残りの4年間しっかりと取り組んでいきたいと考える。

横浜市青少年相談センター(ひきこもり支援センター)の概要

～若者支援で大切にしていること～

はじめに

10月8日(金)午後7時よりウィリング横浜にて上記のテーマで、研修会が開催されました。コロナ禍で10カ月予定が延期され、ようやく行うことができたのです。

講師は横浜市青少年相談センターで専任職社会福祉業務担当の鹿角浩美氏です。以下主な内容を報告します。

1 横浜市青少年相談センター(ひきこもり地域支援センター)の概要について

横浜市青少年相談センター(以下当センターと略す)は1963(S38)年8月に設置されました。青少年に関する総合的な相談ならびに青少年の自立および社会参加の支援等を行うことを目的として活動しています。支援対象は、おおむね15歳から39歳までの青少年とその家族としています(ひきこもりの次相談は年齢に関わらず対応します)。

2017(H29)年の横浜市子ども・若者実態調査によるとひきこもりの推計数は約1万5千人です。当センターの電話相談は令和2年度で1,736件です。その主な内容は、ひきこもり・不登校、自傷・自殺、暴力・暴言・非行、依存(ネット、薬物、ゲーム、性)となっています。

また横浜市では市内に4カ所の「地域ユースプラザ」を設置し、思春期・青年期問題の総合相談やひきこもりからの回復期にある青少年の居場所を運営するほかNPO法人等の団体や区との連携を図り、地域に密着した活動を行うことを目的として取り組んでいます。さらに社会参加や就労に向けた包括的な支援を行う「地域若者サポートステーション」や合宿型の支援をする「よこはま型若者自立塾」とも連携をしながら取り組んでいます。

2 支援について

主な支援としては、①家族に対する支援、②本人に対する個別支援 ③本人に対する集団支援—に分け

られます。①では面接・家族セミナー・家族心理教育・家族懇談会を行っている。②では訪問、同行支援・面接、そして③ではグループ活動・宿泊体験・社会参加体験を行っています。

鹿角氏は思春期・青年期に陥りがちな困難として具体的に以下のことを指摘しています。

外側(周囲に向かう)へ向かう困難—家庭内暴力・怒りっぽい・非行・反抗・盗み・暴力等

内側(自分)に向かう困難—自傷行為・不安障がい・抑うつ・摂食障がい・不登校ひきこもり・自殺企図等
同センターの相談としては、苦しみの表現としては内側外側根は同じですが、内側(自分)に向かう困難からの相談の方が多いということでした。

思春期・青年期は特有の葛藤もあります。「親に頼りたいけど、いろいろ言われたくない。」とか「友達と一緒にいたいけど、気疲れするし独りでいい」等です。どうせわかってもらえない・認めてもらえないという気持ちから「支援者に会いたくない」という言葉も出ますが、その心の底は「わかってもらえるなら会いたい」という気持ちも潜んでいることがあるのです。実際に話をする時は、本人の困っていることを教えてもらうようにしています。が、困っていることを聞いても、「ない」とか、これからどうするかをきいても「知らない」という返事がかえって来るが多いため、最初は支援者との関係づくりをしていきます。「どんなことが好き?」「どんな気持ちだった?」など本人の好きなことについて、支援者が関心を持って聞き、教えてもらうようにしています。

訴えを聴く時には「冰山モデルで主訴を聴く」と言います。冰山モデルとは、海の上に見えているところは少しだけで、水面下にむしろ語られていない本人の思いや苦しさ・困難に伴う感情があるというものです。そこを考えて聴いていきます。困ったことが言える関係性を大事にし、自分のことを語れないことも多いので本人の気持ちを言葉にして差し出し、その言葉がフ

イットするのかが聞きます。

また、家族を支えることも必要です。家族は、見通しの立たない事態に大きな不安を抱え、日々の生活の中でエネルギーを消費しています。「なんとかしないと」と焦る気持ちや言動が悪循環を形成していたり、家族で悩みを抱え込み孤立化することもあります。そこで、家族と一緒に本人の変化を見ていくこと・今までの努力を評価すること・患者探しはせずに家族が元気になる、力をつけていくように支援することを大切にしています。

3 回復に向けて

ひきこもりからの回復は、統合失調症の方の回復のプロセスと重なるといいます。

最初にストレスとなる体験（いじめや孤独感・頑張りすぎなど）があって、ひきこもりや暴力等の状況が出現します。その後自分の味方になってくれる人、今の自分を認めてくれる人に出会い関りをもつ。次には小さな成功体験ができるようになる。その後居場所や仲間の再発見、そして目標の修正をしながら、社会参

加へ向かうという流れです。

「自立とは、依存先を増やすこと」といわれているように、家族・センター・プレジョブスクール・地域ユースプラザなど相談できる人を増やしていくことが大切なのだ。

また、青年期の支援者のスタンスとしては、障がい受容より「困ったことがあっても何とかなる。まあまあやれている状態をめざす」ということでした。

そして、最後に特に回復に必要な3つの言葉を示してくれました。1つ目は人薬（人とつながる）、2つ目は時薬（本人のペースで見守りながら…）、3つ目は成長（成長による変化を信じる）と。

終わりに

今「80・50問題」として高齢の親と中高年に達した子どものひきこもりの問題が深刻な社会問題になっています。これを増大させないためにもセンターや関係機関、そこに関わるスタッフの皆様のご活躍をこれまで以上に期待したいと思います。

（YMSN 森川充子）

書籍紹介

「障害者が輝く組織」（高嶋健夫）日本経済新聞出版社

櫻井廣知（YMSN会員）

今回、ご紹介させていただく書籍は、障害者を戦力の一員として認識し雇用確保及び人材の育成を狙いとして活動している企業の事例集です。

政府の障害者雇用率の変更に伴い、企業グループ全体の障害者雇用施策に関する改定策の立案を担当することになり、初めて障害者案件と向き合う事になりました。

障害者施策に関する案件は初めての経験だったため、厚生労働省通達や関連法を始め、大学教授による専門書籍や文献、関連書籍等々を読み込むために、かなり長い時間を図書館等で過ごしました。

併せて、各企業の担当者とも政府や法人主催の勉強会等で知り合うことが出来て直接、職場にお邪魔して作成した資料にご意見を伺うことも多々ありました。

今回ご紹介する書籍は、企業側から見た事例であり、具体的な事案紹介で大変参考になりました。自身が考えていた施策の方向性が間違いではないことを、認識させていただきました。企業が人材を確保する目的は、“戦力”としての確保です。

障害の有無に関わらず、全ての社員に当てはまる定義だと認識しております。

その頃を思い出し、改めて実感している次第です。

カフェ

カフェは、今年初めて夏を迎えましたが、とにかく蒸し暑く、蚊に悩まされました。扇風機と蚊取り線香、庭のハーブを煮出して作った虫よけスプレーが必要不可欠でした！ それでも汗を流しながらアイスコーヒーを飲みに来てくれる方もいて、スタッフ一同とても感謝しています。そんな自然豊かなカフェですが、畑の野菜は強い日差しを浴びてスクスクと成長し、多くのお客様と夏休みで駄菓子屋に来る子どもたちにたくさんの野菜を振る舞うことができました。とくに子どもたちは、自分でキュウリやトマトをもぎ、塩をつけて食べたり、ナスやピーマンを家に持って帰って調理してもらった話をしてくれたり、楽しんで野菜を食べていました。ボランティアが作った漬物をおいしそうに食べている姿は、とても微笑ましく、採れたての野菜の美味しさを満喫していました！ 1人暮らしの常連さんたちも自宅で調理した話や写真を見せてくれるなど、大人も採れたての野菜を楽しんだ夏でした。

先日、畑に冬野菜の苗や種を植えました。また夏とは違った景色を見ながらホットコーヒーを飲み立ち寄ってください。スタッフ一同、お待ちしております。

(YMSN 吉成広美)



駄菓子屋

最近の駄菓子屋では、小学5年生の男の子や女の子達が遊びに来てくれて、駄菓子を食べながら、庭で追いかっこしたりして、みんなで楽しんでいます。

他にも、水曜日の15時すぎには、事務所の中でWiiで遊べる時があったので、小学2年生、3年生、5年生でマリオカートを楽しんだりもしました。

みんな若いので任天堂の最初のWiiを知らなくて、初めて触る子ばかりだったので、試しながら楽しそうに遊んでいました。

その他、小学2年生の女の子で、今日は家に誰もいないから、「駄菓子屋さんで宿題やろうと思って…」と来た子もいました。その女の子はウッドデッキで宿題をやったあと、後から来た同じ学年の男の子たちとおしゃべりしながら、駄菓子を美味しそうに食べていました。

それから、駄菓子屋に来てくれた子どもたちは畑の野菜にも興味をもって来て、何が植えられているのか興味深そうに観察していました。また、夏の時のように野菜を収穫できる機会があったら、子どもたちは喜んでくれるのではないかと思います。

駄菓子屋の閉店までウッドデッキで遊んでいる子たちもいて、遊び場として駄菓子屋カフェが定着してきたのかなと思いました。

駄菓子の売れ筋は当たりつきのガムが人気で、これが当たりなんじゃないかと子どもたち同士で相談しながら、一生懸命ガムを選んでいきます。当たりくじの魅力はすごいです。

これからも駄菓子屋カフェ Irodori が地域の子どものための居場所になるとうれしいと思います。

(YMSN 原悦子)



ジョブコーチ

今年は暑さが厳しかったことに加えて、コロナ禍でのワクチン接種も始まったことで副作用の倦怠感が続いたり、呼吸がしづらくなったり、自分では感じていないうちにストレスが重なり、体調を崩してしまう方がとても多かったです。職場へ行きたくても通勤中に体調が悪くなったり、仕事をしたくても体調が優れない・集中できないとの相談が多く、とても苦しんでいました。皆さん体調を整えるために、積極的に主治医に相談したり、体の不調を感じるとすぐに通院するなど努力されていましたが、今回は薬で改善する方は少なかったように思います。気候も涼しくなってきたことや、コロナも落ち着いてきていることで、少しずつ改善されていくことを願いつつ、皆さんに声かけをしています。多くの方が現状に不安を感じていますが、私たちが思っているよりも精神の方たちは強いストレスを感じて生活・就労されていることを改めて感じました。企業の方にもご理解して頂きながら、働き方をご相談させて頂くなど、体調が回復するまでサポートして頂けるようにお伝えしていきたいと思います。

(YMSN 吉成広美)

プレジョブ

プレジョブは夏休みを延長して9月半ばから再開しました。長期休暇を挟むと生活リズムを戻すことが難しく、1年生は週2、3日通学する人が多いです。

そのような状況なので、いつも2~3名で静かな時間が流れていますが、先日「読む・書く」の授業は5名が集まってにぎやかでした。

この授業では6月から「ゆっくりくつきり発音」を目標に「早口言葉」を取り入れています。この日初めて「早口言葉の高速リレー」にチャレンジ！全員が猛スピードで、しかもはっきりと声を出し見事なリレーでした。「今日は楽しくて眠くならなかった」という感想が出て、みんなで取り組む楽しさや、6月からの練習の成果が感じられた一日でした。

2年生は農業、清掃、団地のお手伝いなどのボランティア活動を、1年生に引き継ぐ期間に入りました。先輩として、やることを伝えて報告を受ける、相手を気にかけてながら自分も作業をする、今までと違った立場に戸惑いつつも、しっかりとコミュニケーションしてくれています。職場で「報連相」が大事、ということが体験で身に付いているように思います。

(YMSN 山口 奈保)

Irodori

7月のIrodori 昼食会では、ハヤシライスとパスタサラダを作りました。ハヤシライスには畑のピーマンを入れ、サラダには畑のトマトを入れました。み

んなで協力しながら作ったので、おいしく食べることができました。



8月のIrodori 日中活動は、中学生の女の子とOBの子が来てくれて、Irodori

のオリジナルカルタや動物カルタなど色々なカルタをして楽しみました。みんな、札を取るのが速くて、激しい戦いになりました。勝負をするのも楽しいですね。新型コロナの影響で、昼食会がお休みのときもあつたりと活動するのが大変なときもありますが、感染症対策に気を付けながら、Irodori の活動をみんなで楽しんでいけたらいいなと思っています

(YMSN 原悦子)

ご寄付のお願いと報告

- ・寄付をお願いいたします。
 - ・認定NPO法人なので、寄付をいただくと(所得税40%+住民税10%)最大50%の減税になります。ご協力よろしくをお願いいたします。
 - ・寄付をいただいた方
 - ・渡辺幸子、工藤一恵、舩松克代、中村真理子、多田真人、工藤玲子(以上、敬称略)
 - ・会費をいただいた方
 - ・吉成広美、高橋恵、舩松克代、木村幸代、杉立あくね、落合まいな(以上、敬称略)
- ・ありがとうございます

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

駄菓子屋カフェIrodoriイベント

「本の会」のご案内

- ・日程 毎月第2土曜日(土)
- ・第一部 11時30分~12時 赤ちゃんから保育園児
- ・第二部 13時30分~14時 保育園児から小学校低学年
- ・会場 駄菓子屋カフェIrodori デッキスペース

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. 18 No. 2
YMSN 第70号 2021年10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
〒234-0052 横浜市港南区笹下 1-7-6
TEL 045-841-2179
FAX 045-841-2189
<http://forest-1.com/ymsn/>
e-mail: ymsn@forest-1.com