

# めんたるねっと

VOL.18-3

No. **71**

研修会から	苦しいけれど、どうにかしたい“パーソナリティ障害”講演会より	2
SSTの現場から	わたしのSST体験～誰かが助けてくれる、安心した空間	4
被災地より	人を残すべく、2022年を始める～後藤新平の言葉を胸に	6
コラム	書籍紹介「ライオンのおやつ」小川糸 著（ポプラ社）	7
活動報告	駄菓子屋カフェ Irodori～小学生が“町探検” / ジョブコーチ	8
	プレジョブスクール / Irodori～OB・OGも参加し昼食会	9
	事務局より / 予定・報告	10



写真 角南 清恵

## 苦しいけれど、どうにかしたい

～ “パーソナリティ障害” 講演会 (のびの会主催) より～

NPO 法人のびの会 武田 綾(心理士)

この新しい年の始まりに、お初で寄稿させていただくことになった。医学的に「疾患」「病気」として認識される、気分障害や統合失調症ではなく、『生まれ持った性格や環境など、様々な理由で対人関係を上手く築くことが難しい人』がいる。彼らは『それによって、日常生活を営むことに何らかの支障をきたして苦悩している』のだが、先のように正式な病名(?)がもらえないこともあって、福祉サービスの利用対象としては該当しないことが多い。このような隙間を埋めるために、地域社会で支援活動を展開するお仲間として、我々はこのYMSNの代表の鈴木弘美氏はじめ会員の皆様とご縁が出来た。それ以来、資金と人材の乏しさに常にあがいているにもかかわらず、それでもギブアップせずになぜか事業を続けてしまうという、不思議な、そしておかしな共通点を持ちながら、お互いにエールを送り合う関係を続けていただいていることに、まずは心から御礼を申し上げたい。

今回、この、福祉サービス対象外の人達が抱える困難さの実態と、周囲の支援者の具体的なアプローチについて、昨年12月に当法人が開催した、2年ぶりの講演会の内容を抜粋してお伝えする。当法人の嘱託医(中根潤・下総精神医療センター副院長)による(第一部)基礎講座と、本人による体験談発表の時間、そしてその後は(第二部)本人、家族と支援者と立場毎の分科会の時間という二部構成で開催された。

なお我々は、この『生まれ持った性格や環境など、様々な理由で対人関係を上手く築くことが難しい』『それによって、日常生活を営むことに何らかの支障をきたして苦悩している』人たちをパーソナリティ障害(Personality Disorder; 以下PDと略)と称しているが、PDは決して「人格そのものの障害」ではなく、回復可能な問題であることを、予めここで強く述べて

おきたい。

### <基礎講座>

PDとは大多数の人と違う反応や行動により、本人や周囲が苦しみや困惑を持つ場合の診断名。認知(物事の捉え方や考え方)、感情のコントロール、対人関係などの機能の偏りによって生じるもので、「性格の悪さ」を意味しているのではない。昨今、発達障害との違いが取り沙汰されるが、発達障害が生来的な問題として幼少期から見られるのに対して、PDは、自我が確立した思春期以降に問題が多発する。しかしいずれも対人関係やコミュニケーションの問題を有する点で、どう理解し、どう関わるかという、問題に対する考え方は同じ。つまり、正式な「病気」とは言えず、医療が全てを治せないことを知っておく。

精神療法もいろいろあるが、これをやれば治ると決まったものはない。薬物療法も症状に対する限定的な効果で、根本的な解決にはならず、むしろ大量服用などのリスクも大きい。

命の危険性を伴うような行動が多いだけに、どうしても医療頼みになりやすく、個別にはそのタイミングの差はあるが、対人関係や感情のコントロール、認知の問題は、日常生活の中で起こる問題なので、医療以外、むしろ社会生活を充実させながら回復していくことがずっと有効。具体的な考え方としては、生活の場面で「できること」「してはいけないこと」は何かを考える。本人は「(完璧で思い通りではない) どうにかできる」「(完璧で思い通りではないことを) 受け入れる」ことを増やす。

家族や支援者は「どうにかしたい(してあげたい)」ことを減らし、本人に任せる部分を増やす。「具合が悪いから\*\*しない」「よくなったら\*\*する」と本人も周囲も考えがちだが、それでは「治るまでできな

い」「いつ治るのか」「思うように治してくれ」に、本人の考えは傾き、家族や周囲も「治るまでやってあげる」「治るのならやってあげる」という考え方になる。家族が本人の要求にどんどん応じることは、代わりに問題の解決を図ることになり、本人自らが決定し、それに自分で責任を負う力を養う訓練を妨げている。家族が関わりを減らすことで、本人が回復の意思を真剣に持ち、それに協力するたくさんの周囲の人間ができて、その人たちが一緒に問題を認識し、対策を検討できることが重要である。

こうした経験の中で年齢を重ねて、生活や考え、パーソナリティが変化して回復が見込めることが、最近の研究で示されている。対人関係の問題は対人関係の中で改善していくので、より多くの人に社会の中で関わる体験を増やす必要がある。講演会や家族会などの集まりを通じ、こうした知識を得て特徴を理解した人たちが協力して、本人の回復に向ける気持ちと行動を支援していくことが大事である。

### <体験談>

20代の女性。実の両親、継母からの身体的精神的虐待を受けて育ち「自分が悪いからこうなった」という強い自己否定感が根付く。他人から受容され、承認されるにはこのままの自分ではなく、万人受けする自分でなければならないと思うようになる。そのため、勤めたブラック企業でひどい扱いをされても、家庭を持てば普通になれると思って結婚した相手が働かなくても、自分が耐えて尽くすことに専念する。そこで行き詰まり、夫に「無理できない」と訴えた途端に「お前が悪い」と離婚された。「もう自分を大切にしてもらおうという考えを全て捨て、死にたくなった時に死んでやろうと思った」という考えに移って以降、自殺未遂を繰り返しており、先頃初めて精神科に入院したが、その気持ちは今でも拭えていない。

でも取り返したかったことと、これだけの裏切りや不信感があっても、人への期待をいい意味で諦めなかったからだと思う。自分の過去の話を書いてもらい、辛さを分かってもらうことで、今のままで生きていてもいいという安心を体験したくて、この体験談を引き

受けた。だから同じ思いを持つ人たちも諦めないでほしい。「私たちが幸せになることで、誰も不幸にはならないことを頑張って覚えておきたいですね」

### <まとめ>

本人のこれだけ壮絶な体験が、安心感や肯定感を獲得し損ねた根拠のひとつであることは間違いなさそう。今も「何かあったら…」という死への思いはあまり払拭されておらず、それほど傷ついていることは想像に難くない。しかし、それでも人への期待を諦めないことが、対人関係の持ち方の向上につながる。

彼らと関わっていると、つい、「私しか分かってあげられない」「私が治してあげたい」と感情移入しがちになるので気を付ける。そのためにも変わりやすい本人の感情や行動に合わせない（例；「今日は問題行動がなかったから\*\*してあげる」「調子よさそうだから、あるいは、具合が悪そうだから\*\*してあげる」など）。家族や支援者自身がどうしたいか、を軸に考える。その距離の置き方は個々に異なっていて構わない。不具合があれば変えればよい。ただし、感情的な本人の近くに居ながら、冷静に判断、行動を行うのは実際にはかなり難しいので、一般的には物理的距離を取って対応する。

彼らの就労場面にも特徴がある。とにかく一時的には完璧に立派にやれても継続できない。ここにも極端な過剰適応とバランスの悪さがあって、彼らへの社会活動の支援の難しさが垣間見られる。こうして本人と上手な距離を取った問題対応の窓口の分散が、「丸抱えして疲労困憊して嫌になってしまう」リスクを減らす。関係者で連携することが大事である。

#### 第23回摂食障害講演会

日時：2022年7月31日（日）

場所：横浜健康福祉総合センター ホール

内容（仮）：摂食障害の基調講演

体験談発表

詳細は”のびの会”のホームページをご覧ください。

## 私の SST 体験

～誰かが助けてくれる、安心した空間が生まれることが SST～

就労移行支援事業所 meray 松宮 千士里

### はじめに

私の SST の現場は、就労支援です。精神保健福祉士として、再就職や復職を目指す利用者さんと共にグループワークを行っています。SST と関わってからはまだ6年くらいです。そのような私が SST を実践させていただくようになって感じたことや、考えたことを振り返りながら、読者の皆様と SST の楽しさや、経験の一部を共有させていただけるとよいと思っています。

### SST を始めた頃と今とで感じる変化

最初の SST は就労移行支援事業所にてコ・リーダーで入った時でした。既に会社で決まっているスキル課題があり、そのスキルを上手に使うためのポイントを提示して、そのポイントを取り入れたロールプレイを参加者の方にしてもらうスタイルです。

ロールプレイの後の、「さらに良くなる提案」では、参加者の皆さんの活発な意見が出て、提案を取り入れたロールプレイでは練習する人の最初との違いが一目瞭然でしたので、大変驚きました。その時、「こういう変化がすぐに分かるところが SST の良いところだ！」と SST の魅力を感じました。今考えると、SST の大切なところはそういうことではないと思うのですが、その時の私は、コ・リーダーやリーダーとしても「SST はこういう順番で進めていくんだ、そして、練習の前後で利用者さんが変化を感じてくれたらよいのだ！」とそのために SST を上手に進めることに意識を向けていました。参加者の皆様も納得している（ように見えた）し、少しは SST を分かってきたかもしれない、と嬉しく思っていました。

しかし、そうではないことをその後知ることになります。参加者さんがスキルのポイントを理解し、最初のロールプレイと後半のロールプレイで違いを示し

て行動できていたことを褒めたたえるだけが SST ではないことを、SST 普及協会の初級研修を受けて初めて知ったのです。何かの研修で SST 普及協会というものが、専門的な研修を受けたり、認定講師制度があったりすることを知り、早速初級研修を受講しました。そこで学んだことを通して、私は、「もしかして自分が今まで SST だと思ってやっていたことは SST ではなかったのかもしれない、ちゃんとした SST を学びたい！」と考えるようになりました。

その後、初級研修以外の研修も様々に受けさせていただき、「SST は、自分の行ったロールプレイの前後の違いを理解して、スキルとして日常生活にもそのスキルを発揮し、取り入れられるようになることが大切だ」ということを学べたことが始めたころとの大きな違いだと感じています。

### SST の楽しさ

学んだことを理解して、そのまま SST に反映できるかということ私の場合そうではありません。毎回、的確なスキル課題に落とし込めているか、練習までの時間がかかりすぎていないか、どんな言葉をかければ利用者さんに届くのか等を考えたり、間延びしないようにテンポの良い進行を考えたり、参加者さんからの様々なフィードバックへの反応に困ったり、やればやるほど、「なんかできた気がする」SST は程遠いと感じることも多くあります。

ただ、自分のスキル不足を残念に思いながらも、不思議と一度も SST を嫌に思ったことがありません。「できないことが多く悔しいけど SST は楽しい」と思うのです。なぜかというと、SST のセッション中に、私自身では考えつかなかったアイデアが出たり、難しい状況を認識して練習者となられた方が、ご自分で解決

方法をご自分で見いだされたり、と新しい発見が毎回沢山あることが理由の1つだと思います。また、そうした利用者さんのご意見に、皆さんと一緒に驚き、できたことを喜び、生活上でスキルを発揮した後を想定して悩み…をすることで、リーダーでありながら、参加者の1人であることを実感できることが理由の2つ目だと思っています。

SST で難しい状況に置かれた時のこと等を皆さんと一緒に考えていると、自分に置き換えても「1人で考え悩む必要はないな」と思います。誰かが助けてくれる、安心した空間が生まれることが SST で学ぶ楽しさの1つではないでしょうか。また、セッション中はよく爆笑の渦になったり誰かがツボにはまったりし、楽しい時間を共有することで、利用者さんが後々、「あ、あの時やったあのスキルのポイントやってみようかな」と思い出しやすくなるのではないかと考えています。

### コロナ禍になってからの SST

これまで SST が好きだと思っていた私でしたが、新型コロナウイルス感染症の正体が全く分からない2020年4月～5月頃、勤務先のプログラムの中でも特に活発な意見が出る SST をすることが怖いと思うようになりました。職場は変わらずこれまで通りの通所運営をしていましたし、当時の職場の感染症対策を不十分感じていたこともあり、「SST が原因で職場内の感染者が発生するリスク」は取りたくないと考えようになっていました。

職場の上司はその時 SST を継続することを希望していましたが、私に不安が大きくなり、少し SST をお休みさせてほしいと申し出て、2か月ほど SST をお休みさせていただきました。

その後、感染症対策の情報が医療機関をはじめ得られるようになってきて、毎日デスク、椅子、窓の他、人が手を触れるところの消毒を1日に数回行い、換気と手洗いうがいを徹底し、SST を再開しました。再開当初は、輪になってのグループワークは控え、パーティー越しに動きを控えた2、3人でのロールプレイを行う形に切り替えました。本来行いたかったグル

ープのセッションにはなりませんでしたが、小グループにすると、認知面の検討が今までより活発に行われているように感じ、利用者さんからも、「それはそれで勉強になる」というお声が多くありました。

最初は感染を広げるかもしれないことが怖くてお休みをしてしまい、今後ももちろん前述の感染症対策を続けながらになりますが、SST を何もしないよりは、SST の要素をより取り入れられるよう、できる範囲で工夫して、何かしらを継続して行った方が、より良いのではないかと今は考えています。

### まとめ

SST を行っていて感じた変化や、そこで感じた楽しさ、コロナ禍での SST について、今一度自分でも振り返って考えると、みんな学ぶ機会がいち早く戻ってくるとよいな、という気持ちになります。SST セッションで練習をしてもしなくても、リーダーとして携っていても、人は皆、日常生活の様々な状況でソーシャルスキルが必要となります。SST の場にいると、自分でもうまく使えたらよいなと思うスキルがたくさんあり、勉強になっています。今後も、リーダーとしてのスキルを学びながら、皆さんと楽しく、「生活の中でこういうことができたらいいのではないかな？」という事について考えていく機会が、いつものように戻ってくるとよいと願っています。

## 人を残すべく、2022 年を始める

～後藤新平の言葉を胸に～

片柳 光昭（みやぎ心のケアセンターセンター）

2021 年は皆様にとってどのような年であったらうか。昨年は新型コロナウイルス感染症による影響が続くなかで、東日本大震災から 10 年という節目を迎えた。復興五輪と位置付けられた東京オリンピックは 1 年延期の後に無事に開催されたものの、被災地に焦点が当たることは乏しく、当初の意味合いは遙か彼方に霞んでしまった感は否めない。選手の活躍に感動する一方で、東京オリンピックをテレビの向こうのどこか違う世界の出来事として感じていた。被災地では震災の影響が今も続いていることが、新型コロナウイルス感染症や東京オリンピックによってかき消され続けた 1 年でもあったように振り返る。「十年一昔」という言葉が重く響く。

昨年は筆者にとって転換点であった。所属しているみやぎ心のケアセンター（以下、当センター）は第二期の運営が始まり、令和 7 年度の活動の終結に向けて本格的な取り組みが始まった。具体的には、令和 7 年度以降、被災した市町への支援の中心的役割を担う保健所や精神保健福祉センターとの会議を繰り返し行い、目指すべき地域精神保健のあり方を検討した。同時に、支援対象の気仙沼市及び南三陸町の関係各課に足を運び、当センター終了後に考えられる課題や、その際に望ましい支援についてのヒアリングを実施した。今後も各方面との話し合いやヒアリングを継続し、当センターは円滑な終了を、そして、その後の被災地域における地域精神保健のさらなる向上については、地域全体で目指すことになるが、その動き出しの 1 年となった。

また、当センターの終了に向けて我々が何をすべきか、そのヒントを得られた 1 年でもあったと振り返る。これまでも、地域の専門職や支援者が支援力をさらに

身につけることで地域全体の精神保健が向上していくとの考えから、地域の支援者への支援に取り組んできたが、それらの成果の芽を 2 つ見ることができた。1 つ目は、2019 年の夏の記事において「私が出来ること～SST を伝え、SST を伝えられる人を育てる～」で触れたが、地域の就労移行支援事業所のスタッフ全員に対して SST のリーダー養成を開始したことに関連する。当時、その事業所のスタッフのほぼ全員が精神保健や精神科リハビリテーションに携わることが初めてであったことから、精神障害とそれに伴う困難さとは何か、精神障害者への支援とは何かなど、一つひとつ伝えることから始めた。あれから 1 年半が経過したが、現在では、どのスタッフも利用者に沿った質の高い SST を実施するに至っている。事業所のスタッフのみでリーダー、コ・リーダーを担い、セッションで用いられる資料は利用者の障害に沿ってわかりやすく、工夫を凝らして作成されている。学習するコミュニケーションスキルは、事業所内での利用者の様子を丁寧にアセスメントし、それに沿って獲得すべきスキルを抽出し、利用者が学習しやすいように細分化するといった細やかな準備も行えるようになった。毎回、SV として筆者もその場にいるが、伝えることがほとんどない程、素晴らしいセッションが増えてきた。また、当センターの地元のスタッフも支援力向上の目的で SST のセッションに参加し続けたが、回数を重ねることで SST のリーダーとしてのスキルを身につけ、住民との面接場面で SST を活用するなどの嬉しい成果も見られた。このように、SST を通じて質の高い支援を提供できる支援者が複数名生まれたことは、この地域の精神保健を支える大きなリソースになったと言えるだろう。

2 つ目は、保健所と共同で主催する精神保健に関する研修の講師を、地元の医療機関の精神保健福祉士 2

名に担っていただくことが実現できた点である。それまでは地域の精神科医や筆者が担っていたのだが、当センターは終了を数年後に控えていることや、精神保健に関する研修内容は精神科医のみならず精神保健福祉士などの専門職にて対応可能であること、また、地域の専門職が研修の講師の役割を担うことで、講師と受講した住民や他の支援者との顔の見える関係が構築される契機にもなり、地域内での交流や連携がさらに促されることも考えられた。震災直後のように、お金や人が被災地に入ってくることがない現状でできることは、地域にいる人材のまだ発揮されていない力を発掘し、それを生かす機会を設け、これまでには

なかった地域の中にある点と点の繋がりを増やしていくことは極めて重要であると考えられる。

これら2つの経験を通じて思い出す言葉がある。明治時代から昭和時代初期に医師、政治家として活躍した後藤新平の「金を残して死ぬのは下だ。事業を残して死ぬのは中だ。人を残して死ぬのが上だ」である。残り4年という僅かな時間と微々たる力ではあるが、後藤の言葉を胸に、2022年のスタートを切ることとする。

## 書籍紹介

### 書籍紹介「ライオンのおやつ」小川糸 著（ポプラ社）

佐藤幸江（YMSN理事）

一気に読み終えた。読書で夜更かしをしたのはいつ以来だろう？それほど心をつかまれる一冊だった。

主人公の海野雫（うみのしずく）は人生最期の時間を穏やかに過ごすために、レモン島にあるホスピス「ライオンの家」にやってきた。「ライオンの家」は「ゲスト」と呼ばれる入所者が、残された時間をその人らしく過ごすことのできる場所だ。そして毎週日曜の午後3時から「おやつの間」でお茶会が開かれる。この会では毎回ゲストのうちの誰かの「もう一度食べたい思い出のおやつ」を紹介し、忠実に再現されたものをみんなで味わう。そこには一人ひとりの人生、悲喜こもごもの瞬間が生き生きと立ち現れる。

レモン島の美しい海、空、風、ぶどう畑、食べ物や食事。それぞれのシーンに五感すべてが刺激される。

また、さまざまに行われるケアや、いよいよ死が近づくときなどの描写からはその肌感覚や体温、湿度までが伝わってくるようで、視覚的イメージもどんどんわいてくる（ドラマ化されたのもさもありなん、と思う）。読み進めていくと、生と死は表裏一体で、生きることと食べることは身体的にはもちろん、さまざまな思い出とともに心理的にも密接に結びついて私たちが形づくっていること、思い出の中に人は生き続けること、などが現実感を帯びてじわじわと心に迫ってくる。

私が最期に食べたいと思うおやつはなんだろう・・・？そんなことを考えているといつの間にか自分にとって大事な人は誰なのか？大切にしたいものはなんだろう？といった思いがめぐる。五感と思考をフル活用して味わってほしい小説である。

## 駄菓子屋 カフェ

1月上旬に雪が降り、カフェの庭も真っ白な雪に覆われてとても綺麗な雪景色でした！寒い日が続いていますが、天気の良い日は陽だまりも暖かく、トライやプレジョブの卒業生、近所の方がカフェに来てくれています。自然に囲まれて、皆さん日頃の疲れを癒すようにおしゃべりしたり、読書したりするなどのんびり過ごしています。

午後は一転して駄菓子を買いに来る子どもたちで大賑わい。綺麗な雪景色も午後には雪合戦が始まり、帰った後の掃除が大変でした(笑)。子どもたちのロコミで、12月は近所の小学校から2年生が2クラスも駄菓子屋カフェへ“町探検、に来てくれました！その時に配ったチラシを見て親子で来てくれるなど、子どもだけでなく、大人の居場所にも少しずつなっています。

(YMSN 吉成広美)



小学2年生の町探検



## ジョブコーチ

昨年はジョブコーチ支援の終わる方が多かったです。支援期間は約1年半、1年を通して苦手な季節も理解することができ、2年目から1人でも体調管理や苦手な季節の対策、対応ができるようにアドバイスしています。仕事内容についても、それぞれ得手不得手があるので、工夫して出来る作業、精神的に負担になってしまう作業など本人と確認しながら見極め、職場上司と面談や相談をしながら担当する業務内容を整理しています。作業内容や体調についての相談を通して、職場の方にもその方の体調や障害特性を理解して頂き、2年目からは様子を見ながら直接本人へ声かけやサポートして頂ける関係性も築けるように心がけています。相談せず我慢してしまう方が多いので、質問や相談の仕方を助言し、面談などを通して自分で相談する機会を作っています。1年を通してやり取りをすることで、職場の方とも直接コミュニケーションが取れるようになってくるので、徐々にフェードアウトするようにしています。

昨年支援が終わった方々もジョブコーチを介さず直接上司に相談が出来るようになり、職場の方も対応の仕方を理解して下さっているので、安心してお任せしています。多少時間はかかりますが、一定期間支援に入ることでお互い安心して働ける関係性を築くお手伝いができるので、とても嬉しい支援の引き継ぎ方だと思っています。

(YMSN 吉成広美)

## プレジョブ

秋から冬にかけて、プレジョブ生は卒業後の進路を真剣に考えています。

2年生は、この1年半の様々な体験を経て、長所・短所、得意・不得意、興味などを自分の言葉で整理することができました。この自己理解に基づいて、実際の職場や学校を見学したり体験したりしています。

1年生にも今年3月の卒業を目標にしている方々がいます。その内1名が、短期大学に合格しました。夏休みにスタッフと一緒にオープンキャンパスに行き、就職か進学か悩んだ末、受験しました。良い結果となり良かったです。

みんなが新しい場所に行く不安は、スタッフの想像以上に大きいようです。その点は、プレジョブに慣れて自分の居場所・仲間ができた経験を、自信に変えてもらえたらと思います。

(YMSN 山口 奈保)



プレジョブで育てている野菜

## Irodori

2021年の締めくくりは、Irodori クリスマス昼食会。いつものメンバーに加えて、OB・

OGが参加してくれ、にぎやかで楽しい時間が作れました。後輩たちが作ったクリスマス料理に大満足の先輩でしたが、人数が多かったため、外のテラス席での食事は、ちょっぴり震えていたようです。先輩のたくましい姿を見て、進路を迷っている後輩たちにも刺激があったと思います。

冬休みは、日中活動の日も多かったので、カードゲームで楽しみました。お正月気分もめちゃくちゃ味わいました。

(YMSN 鈴木弘美)



みんなで作ったツリー



手作りの福笑い

## 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(2021.11.01~12.31)
    - ・武藤守、加藤久博、宮崎祥司、有限会社シェアグリッド、野末浩之、平井一寛、税理士法人エクラコンサルティング、小松裕史、蟻塚浩美、松本まさみ、武井昭代、鈴木玲子、加瀬昭彦、森川充子(以上、敬称略)
  - ・会費をいただいた方(2021.11.01~12.31)
    - ・加藤久博、平井一寛(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
- ・第一部 11時30分~12時 赤ちゃんから5・6歳
- ・第二部 13時30分~14時 5・6歳から小学校低学年
- ・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. 3  
YMSN 第71号 2022年1月20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](mailto:ymsn@forest-1.com)