

めんたるねっと

VOL.18-4

No. 72

研修会報告	ココロとカラダの元気のために～ストレスコーピングを学ぶ	2
就労の現場から	横浜 SSJ～市北部斎場で働く就労継続 A 型事業所	4
被災地より	12年目の3月を迎えて～平時はいつ有事になっても…	6
書籍紹介	絵本「あさになったのでまどをあけますよ」 荒井良二	7
活動報告	駄菓子屋カフェ～試行錯誤の1年／ジョブコーチ～仕事と介護	8
	プレジョブスクール～4人が修了／Irodori～“国際的”に	9
	事務局より／予定・報告	10



ココロとカラダの元気のために～ストレスコーピングを学ぶ

～「オンライン講座」を開催して／3人のレポート～

◆「感情労働」の視点も取り入れ

昨年度に引き続き、今年度も YMSN の事業として、オンライン講座を開催しました。新型コロナウイルスの状況が長く続く中（まるで長いトンネルのようです…）、昨年度はトライアル的に、コロナの感染拡大前に対面・5時間で実施していた「CBT 基本のき」を1回2時間×3回に分けて、じっくり少人数で学ぶ形に構成し直して行いました。

オンラインであってもお互いの顔を見ながら双方向的なやりとりができ、参加者の方々からも前向きなフィードバックをいただけたので、今年度は「ストレスコーピング」をテーマに2時間×2回の新たな研修を企画しました。「感情労働」という視点も入れながら、対人支援職者である自分自身を振り返りつつ、ストレス要因（ストレッサー）・ストレス反応・周囲の人間関係（ストレスにもなるがサポート源にもなる）を見直し、講義とワークを組み合わせた内容としました。開始前は30分前から開室し（海外では「エレベータータイム」などと呼ばれるようです）、三々五々集まって来られるみなさんとちょっとしたおしゃべりをしながら過ごすのは、心温まるひとときでもあり、講座へのウォーミング・アップにもなりました。

講師の立場としては、シリーズ化したことでホームワークを出して実践してもらい、次の回にはその振り返りから始めることができ、研修のつながりを感じ、参加者のみなさんの気づきをシェアしてもらえるなど、とても良かったと思います。対面では複数回の実施は移動等負担も大きくなりますが、オンラインであるため参加しやすい面もあるかもしれません。

一方で、お隣の人のワークシートをちょっと見せてもらったり、小グループに分かれて（今回はブレイクアウトルーム使用しましたが）話し合ったときのざわめき感などの雰囲気味わえないのは難しいところ

です。時間配分やテクニカルな面も含めて今後工夫していければと思います。

最終回にはGoogleフォームを用いたアンケートを実施したところ、回収率100%！（全員の方がその日のうちに送っていただきました）、こういったことは対面であってもなくても、活用できるとよさそうです。コロナの状況はまだまだ油断できませんが、対面とオンライン、それぞれよいところを活かしながら新たな企画を考えていきたいと思っています。またお会いできる日を楽しみに！

佐藤幸江（YMSN 理事）

◆「エコマップ」で見えてきたサポーター

研修1日目「私たちを取り巻くさまざまな人たち～誰がいますか？～」のワークで、実際のケースを思い浮かべながら私の周りには誰がいるだろうかと考えたところ、「誰もいない」と愕然とする。

対人支援職はチームで支援に当たると学んだが、自分は被支援者を取り巻く社会資源の一部という考えで、自分の周りにも誰かにいてもらっていいのだとは考えたこともなかった。

しかし、2日目の「ソーシャル・サポートを確かめよう～エコマップ作り～」のワークでは意外なことにエコマップの枠が全て人の名前、場所、趣味などで埋まった。

私の周りには誰もいないのではなかったか？そうではなかった。違う視点から見てみたら、サポーターがいることが見えてきた。それなのに、実際助けが必要な時にサポーターの顔が浮かばないのだ。

前職の事業所で理不尽に攻撃をしてくる利用者の方がいた。他の職員に相談したのだが解決策を見出すことはできず、自分の未熟さゆえの悩みだと思い、自分をサポートしてくれるであろう人に相談すること

に思いが至らなかった。

「利用者や家族の感じる不安、心配、期待、絶望、怒り、悲しみなどはさまざまな形で投げ込まれる、あるいはぶつけられる。(私たちは)さまざまに感情が刺激され、きわめて個人的なこととして感じられる」という研修の内容を聴き、その体験を思い出し、あの日何が起こっていたのか、また同じようなことが起きたらどのように対応することができるか、自分のストレスマネジメントをどのようにやっていくか考えるよい機会となった。

ストレスとうまく付き合っていくためには、自分を助けてくれる人の存在は欠かせない。

私の課題として、まずはサポーターを外在化(書き出す)すること。

そして、調子の悪いときはサポーターに助けを求める。調子の良い時はサポーターを少しずつ増やしていく。これが今回の研修で気づいた私に必要な取り組みです。

西田あづさ(精神保健福祉士)

◆ストレス源の多くは自分から生じる

私にとって、コロナ期の転職は自分の想像以上に心身に堪えました。旅行大好き、仲間と一緒にちょっとしたジョギングをする等、これまでの生活が全く出来なくなってしまった今日、仕事のオンオフの切り替えや心身の開放がうまく出来ない日々となりました。今回の研修は、今の自分が楽になるには・・・とすすがるような思いでの参加でした。

まず、研修で気づかされたことは、自分の仕事自体「感情労働」という特有さがあること。ストレスをなくすことは難しく、上手に付き合っ生活していく視

点を持つこと。私の場合、ストレス源の多くは自分から生じていることがわかりました。「～しなければいけない→出来ない。相手に～してほしい→相手には言えない」また、同じことでも、その時の体調や気持ち次第でストレスに感じないこともある。この微妙な関係、自分の感じ方の癖にも気づかされました。

研修ではワークがあり、それを通じて自分のストレスを知ることに繋がりました。「外在化」自分の中だけで感じたり思ったりしていることを書き出す、外に示すことで明らかになる自分がいました。正直、書き出す面倒くささにはありましたが、やらなければと思わずに、やれる時にやってみようとか、毎日できなくてもいいと自分にゆるくなることで、ストレスに感じずに続けられそうな気がしています。

ストレスコーピングは、「質より量」という先生の言葉で、自分にとって良いと感じる事・思える事をどんどん書き出していきました。すぐ出来る事ばかりではありませんが、意外と色々ある！と思いました。状況が落ち着き、友人と直に交流が出来る様になったら、もっと広がっていくと感じました。今回の研修では、自分の生活、気持ち、健康など改めて顧みる機会となりました。ストレスで心身の不調がマックスにならないように、少しずつ自分なりに付き合っていけるようになりたいです。

参加者同士でコーピングレパトリーの持ち寄りが出来たらきっと面白いですね！そんな研修会が出来る日が早く来ます様に！！佐藤先生、参加者の皆さん、ありがとうございました。

岳瀬眞理子

横浜 SSJ—市北部斎場で働く就労継続 A 型事業所

～20 年経過で何が変わったのか～

はじめに

この 3 月末で 20 年を迎える横浜市北部斎場で湯茶接待業務を受託している横浜市精神障がい者就労支援事業会(以下、横浜 SSJ)の従業員さんと職員に話を聞きました。横浜 SSJ は 2017 年 4 月にこの北部事業所を就労継続 A 型事業所に移行した。そこでの変化などを中心に掲載する。

余談だが 20 年前、私たちメンタルネットが横浜 SSJ、横浜市精神障害者地域生活支援連合会と共に、現場のタイムスケジュールや作業方法など設計し、マニュアル化したこともあり、A 型事業所への移行については、とても気になっていた。今回、20 年の歩みと共に報告する。

入社から 20 歳 年齢を重ねた働き方

開所と同時に入社した一人、勤続 20 年の飯岡勝三さん(63 歳)は、43 歳で入社。それまでほかで働いていたが、長く働き続けることが出来なかった。しかし、北部で働くようになって 20 年にもなった。「ここは、働きやすい。みんなが優しいし、楽しく仕事ができる。冗談を言って笑える職場だ」。現在 63 歳の飯岡さんの働き方は、週 2 日(土・日)勤務という。父の介護を 10 年、今は母の介護で弟が交代してくれる週末を勤務日に充てている。「以前は月 17 日勤務したが、今は 10 日前後、それでも働き続けられているのは、この良さだと思う。ゲームセンターで遊べるくらい稼いでいけば、母の介護の合間にストレス発散できる。また、若い方、後輩には、とにかく続けてください。ダメだと思う前に、色々な働き方がここにあることを知ってほしい」と話してくれた。

当事者スタッフとしての働き

横浜 SSJ では、以前より職業指導員のほかに現場のリーダーとなる当事者スタッフの育成を実施して

いる。入社 6 年半の竹伸夫さんはその一人。将来の一人暮らしのためにお金を稼ぎたかった。障がい者年金をもらうことができないので、コツコツ働き続けるところから始めた。今では 1 日 7 時間、月に 18 日勤務している。安定して勤務できていたことと、一人暮らしのためにと、当事者職員の選考会に応募した。チャレンジした 1 度目は不合格だったので、再度経験を積むことにし、2 度目の選考会で合格した。自分の“売り”は、オールマイティにどんなシフトにも、どんな現場にも対応できること。将来は、「別の事業所にいる先輩のように職員を目指して頑張っていきたいと思っている」 A 型になって変化したことは、「以前は最大 15 日までしか働けなかったが、A 型になってからは、勤務日数を増やすことが出来た。年金をもらっていない自分にとってはとても助かっている。また、相談できる場所や時間が新たに確保されたことは大きい。以前は、事務所がなかったので、職場だけでの対応だった。しかし、今は相談したいことがあるときは、事務所があるので気軽に職員に相談することができる。これが不安を軽減し、夢をかなえる希望にもつながっていると思う」

A 型になっての違い

働く従業員への給料が、横浜市の委託費から全額賄え、A 型事業所運営に係る配置職員などの人件費は、障がい福祉サービスの訓練等給付費が別途支払われるため、そこから賄うことができ、事業を運営する上では大きいといえる。何より力のある従業員の日数・時間をセーブしてもらわないといけなかったところからするとメリットがあったと思う。

また、今までは地域の障がい者施設(地域活動支援センターや就労継続 B 型事業所、就労支援センターなど)を通して入社した方たちであり、従業員へのフォローは、障がい者施設が担っていた訳で、100%足

並みがそろったのかということ、難しいところもあった。それを考えると、現在のように生活支援員、職業指導員などが定期的に話を聞く中で、働き方や生活面での困りごとなどを解決していく、という仕組みが良い方向にいつているのかもしれない。

施設長の麻生さんに、A型になっての違いを質問すると、「経験を積んで一般就労などステップアップしたくなった際は、これまで同様の就労支援を行っている。実際、新型コロナウイルスがまん延する以前には、2人が一般就労している。さらに定年についても65歳になる前から利用している方には、65歳になったから終了するというわけではない。A型事業所になったことで、勤務日数や時間数、役割など色々な部分でやれることが広がった。そのことで、従業員自身がキャリアプランというか、人生プランというか、どう働いていくか、何が自分に合っているかを考えることが出来る環境になりつつあると思っている」と話してくれた。

生き生き働く人たち

メンタルネットが3年前まで実施していた職業訓練の卒業生に会えました。中山順一さんは、3カ月の職業訓練での実習を北部斎場で体験した。自宅からも近く、体験での感触も良かったので、「求人を見つけたときは、とてもうれしかった」と。入社するまでの仕事は、「家業の土建業を手伝っていたのですが、自分には合わない職場だった」と振り返る。「この職場では、人間関係のおかげで、とても成長できたと感じる。すべてのシフトに対応できてはいないが、1日5時間、月12日の勤務をこなせるようになった。仕事での目標は、売店業務をこなせるようになること」と話す。そして、久しぶりに会う中山さんは生き生きと輝いて見えた。

安心して働ける職場

昨年末(2021年12月)入社の女性(匿名)は、デイケアに通いながらパートで働いていた。1日3時間であったが、週6日の勤務は、とても要求が高く、きつかった。区役所で求人を見つけ、ここを知った。「1日5時間、月12日の働き方は、以前の勤務時間と変

わらないにもかかわらず、ずっと自分に合っている。身体もきつくないし、楽しい、何より安心して働いていられる。今は、趣味のカードリーディング(タロット)や読書をする余裕も出てきた」とゆったりした表情が印象的だった。

スタッフ全員がジョブコーチ

サービス管理責任者の中澤奈美さんに、A型事業所に移行して変化したことを聞くと、「従業員からの“困った”悩みごとについて仕事をしながら相談できるのがメリットだと感じる。以前だったら、他機関の職員に遠慮して、困りごとについては、橋渡しをしていただけだった。なので、困りごとへの対応のスピードが上がり、より仕事がしやすくなっているのではないだろうか。また事務所でのんびり会話したり、リラックスできたりする場があり、気になっていることを伝えてもらう機会が増えた気がする」、そして、「A型事業所であることの良さを十分使って支援していきたいと。また、今後の課題(気がかり)は、従業員の高齢化問題。年齢が重なってもその人らしく働けるシステムを作っていきたい」と話した。

年齢を重ねること

最後に、設立から20年、従業員と共に働いてきた非常勤職員の岩野一二子さんは、「私も20歳年を重ね、従業員さんも年を重ねている。できること、できていたこと、頭と体のスピード間の違いなど、実感している。20年働き続けるということはそういうことも視野に入れるということ」と思いを発信してくれました。

最後に

久しぶりに北部斎場に行った。若いスタッフがいて、ベテラン従業員がいて、それぞれの役割が違って、みんなが自分の役割を担っている。その仕事に上下はなくて、それぞれが大切なのだ、と感じる。抽象的な言い方になってしまったが、役割と専門性について共通に理解し、意識して実践していくことに、A型事業所が継続していけるポイントがあるのだと感じた。

(YMSN 鈴木弘美)

12年目の3月を迎えて

～平時はいつ有事になってもおかしくない～

片柳 光昭（みやぎ心のケアセンター）

今年の気仙沼の冬は厳しく長いものだった。昨年に比べて雪の降る頻度も量も多く、寒さが体に堪えるような日が毎日のように続いた。3月に入ってからは、ほんの僅かであるが暖かさを感じられるようになった。冬も終わりが近いようである。

ところで、今年で東日本大震災から11年が過ぎた。筆者が所属しているみやぎ心のケアセンターでは、気仙沼保健所と共に、気仙沼の地元の新聞に心の健康に関する記事を毎月掲載しているが、毎年3月は、震災とメンタルヘルスの内容を執筆している。その記事を見たという住民から、今年も新たな相談が寄せられた。今年も2011年と同じ金曜日が当日だったこともあり、当時を思い出す人も多かったのかもしれない。11年が経過し、記憶が遠のいていく人もいれば、記憶が蘇る人、記憶が離れていかない人もいる、そのことに改めて気付かされた。もう11年、まだ11年、やっと11年。それぞれの3月11日だったに違いない。

筆者が気仙沼で業務を担うようになって9年になろうとしている。ここ気仙沼で過ごしていると、3月11日を越えると街も人も春を迎える準備に取り掛かる印象がある。そんな矢先、3月16日（水）の深夜23時36分、福島県沖を震源地とする大きな地震が発生した。この日、筆者は気仙沼におり就寝中だったが、スマホの緊急地震速報で目を覚ましたと同時に大きな揺れを感じた。これが1回目の地震で、体感としてはすぐにおさまった。少々寝ぼけながらもスマホをいじりながら関連する記事を読んでいると、その1、2分後に2回目の地震が発生した。2回目の地震は恐怖を感じたものであった。凄まじい地鳴りが聞こえたと同時に小刻みながらも強い揺れが発生し、その後、建物全体が揺れ始め、その揺れが徐々に激しく大きくなり、終わらない。筆者は「…これは、いろいろ終わっ

たな」と、この揺れが震災級になり、自分の命はここまでだな、と頭をよぎったことを強烈に記憶している。体感で2、3分は続いたのだろうか。徐々に揺れが収まったと同時に、市内ではサイレンが鳴り響いた。気仙沼の住まいは海から直線で約300メートル離れた低地にあるので、津波の発生も心をよぎった。TVでは注意報のレベルだったが、普段は静かな目の前の道路もひっきりなしに車が高台の方向に走っていく様子が続いた。この日、筆者は眠ることなく朝を迎えた。

この地震に不意を突かれたように感じた。3月11日を越え、ここからまた1年というタイミングでのこの地震は、3月11日に引き戻された感覚に陥った。この日以降、住民の方からも「どうしてこのタイミングなんだろうね」「あの揺れは震災と似ていたね」という声を多く聞いた。あれから約1週間が経過するが、弱い余震が続いている。幸いにして筆者の周りには大きな被害はなかったが、街には破損が著しく、休業している飲食店や小売店の姿も散見される。災害はいつ、なんどき、どのような形で起こるか分からない。平時はいつ有事になってもおかしくない。つい忘れてしまうことだが、そうなのだ。今、この瞬間がそうなのも不思議ではない。

災害がいつ発生してもおかしくないということにおいては、ロシアによるウクライナへの侵攻は触れずにはいられない。もちろん自然災害と人的災害を同じように述べることには無理があるが、失われる命やその惨状、生じる損失、損害は何ら区別のつかないものである。ウクライナの人々の生活は、2月24日に突然奪われた。奪われる必要のないいくつもの大切なものが奪われ、現在もそれが続いている。ニュースで伝えられる映像、画像は見るに堪えない。今の我々が置か

れている状況は、筆者が東日本大震災当時に横浜で勤務しており、被害が甚大であった東北にいなかった時のそれと似ている。直接、被災はしていない自分に、今、何ができるのか。「大変だね」で終わらせてしまうのか、そうでないのか。

今起きている様々な災害に対して、当事者としてできること、当事者ではない立場にいるからこそできること。東日本大震災という大災害を経験した私たちだから考えられる何かが必ずあるに違いない。

書籍紹介

絵本「あさになったのでまどをあけますよ」 荒井良二著・偕成社

舩松克代（YMSN理事）

幼いころから絵本が大好きだった。そして大人になっても絵本を読んでいる。子どもができたらもっと絵本が好きになった。何度も手に取る絵本を紹介したい。初めてこの絵本を手にとったのは、3.11があったあと。この世界がどうなってしまうのか？ 漠然とした不安と、とてつもなく大きな不安が毎日交互に襲ってくる日々。「あさになったのでまどをあけますよ」で始まるこの絵本は、絵が美しく、心を慰める、元気を与えてくれる。自分の好きな場所がそれぞれあって、「やっぱりここがすき」と確認していく作業が綴られる。子どもが生まれたときも、子育てが上手くいかなくて落ち込んでいる夜も、病気になって絶望した瞬間も、街から人が消えたあの日も、世界の中で悲しみの涙にあふれている今日も、「あさになったのでまどをあけますよ」、あの言葉が何度も私を助けてくれた。そして今日は明日へとつながっていることを実感する。今

日もこの絵本を手にとってみる。ぜひ皆さんも一度手に取っていただきたい絵本です。



駄菓子屋 カフェ

カフェは、昨年(2020年)の3月3日の open から1年が経ちました! あっという間でしたが、お迎えする私たちも1年を通してかなり試行錯誤してきました(笑) カフェは1年を通してウッドデッキがある外で営業しています。ですから春先の今時期は、新緑を見ながらとても気持ちよく過ごせるのですが… 夏は暑さと日差し、蚊に悩まされました。日差しはテントを張り、蚊の対策として蚊取線香は必需品として、その他に蚊帳を取り付けたり、庭で栽培しているハーブを煮出して虫よけスプレーを作ったり。暑さは扇風機を回したりと日々工夫してきました! 秋はとても過ごしやすく、読書や勉強をされる方もいました。冬は寒さのため客足も減りましたが、それでも来てくれる方に少しでも暖をと思い、ひざ掛けを用意し、ストーブ(これは効率的ではなかったのですが)、途中からこたつを調達しました。「こたつにはミカンでしょ!」と、近所の方からみかんの差し入れもあり、小さいお子さん連れのお母さんと一緒に食べるいい時間も過ごせました! テントやストーブ、こたつや扇風機なども皆さんに寄付して頂いたおかげで楽しい1年を過ごすことが出来ました。これから2年目になるので、もう少しお客さんが増えるように更なる試行錯誤をしていきたいと思います。

(YMSN 吉成広美)



小学2年生のポスター↑



今日の駄菓子屋↑ こたつでカフェを↓



ジョブコーチ

トライを卒業してから勤務され、今年で15年目になる方(Fさん)がいます。勤務されるときに私がジョブコーチとして支援に入り、定着後もメンタルネットで細く長くサポートしてきた方です。Fさん自身長く務めてきたので体面での心配もありますが、ご両親も高齢になり、最近介護で休職されておりました。今までは自分の仕事と生活の両立を目標にしている方が多かったのですが、高齢化の波は障害者雇用の方にも押し寄せてきていて、親の介護をする年齢の方が増えてきています。今回Fさんは職場の理解もあり、介護しながら無理なく勤務出来るように相談させてもらったので安心して復職することができました。そして私も13年ぶりにFさんのジョブコーチ支援に入ることになりました。これからは介護と仕事の両立を目標に、体面的にも今までとは違った働き方や仕事への向き合い方、仕事にかかってくる親からの電話の対応の仕方など、職場の方とも相談しながら、無理なく勤務出来るように職場定着を目指していこうと思います。

(YMSN 吉成広美)

プレジョブ

3月、プレジョブスクールは、4名の卒業生を送り出しました。

修了式には保護者やボランティアさんが出席してくださいました。

お客様に向けて、自己紹介とプレジョブでの成果をプレゼンテーションし、2年間で明るく頼もしく成長したことを伝えてくれました。

PST、CBTのプログラムで自分のことをオープンに話し、ほかの人の悩みや意見を聞いたことで、等身大の自分を受け入れられたようです。

私はボランティアやプログラムで4人とご一緒する中で、「今日、うまくはいかなかったけど、楽しかったから良かった」という感想が度々聞けたことが印象に残っています。

課題を器用にこなせなくても、完璧な結果でなくとも、仲間と楽しむことで日々前向きになれる。そこに気付けたことが成果かと思います。

これは私自身にも言えることで、これからのプレジョブ活動の大きな励みになりました。

(YMSN 山口 奈保)



卒業後、みんなで集まってゲームを…

Irodori

それぞれが進級する春。お父さんの都合で海外に行くことになったOBのKさんは、一年間の

予定で短期留学をすることになったと報告に来てくれました。いろどりに参加できなくなるのが残念!! と。でもフェイスブックやラインがあるから、ホームシックになった時は連絡し合えるね、と…。アメリカで学んでいる高校生がいたり、いろどりも国際的になってきました。

4月からは、進学、進級と、新しい環境になるので楽しみもありますが、不安もあります。そんな時ば、いろどりに来て、たわいもない話をしてください。

(YMSN 鈴木弘美)



植木鉢にアートを・・・



昼食会で作ったカレー

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(2022.1.01~3.31)
 - ・柴友美(冷蔵庫)(以上、敬称略)
 - ・会費をいただいた方(2022.1.01~3.31)
 - ・鈴木典子(2021年度分) 岳瀬真理子、菅谷幸彦(2022年度分)(以上、敬称略)
- ・ありがとうございます
- ・多くの方の寄付で 運営が成立しています。今年度もよろしくお願ひします。

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
- ・ 11時30分~12時 赤ちゃんから5~6歳
- ・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. 4
YMSN 第72号 2022年4月10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