

めんたるねっと

VOL.19-4

No. 76

新規事業	2件の助成事業に着手／若者支援と中高生の居場所づくり強化	2
研修会開催報告	久しぶりの対面研修も企画～3つの研修 参加者の声	4
被災地より	「SST 実践者養成講座 in 気仙沼」を実施へ	7
書籍紹介	詩画集「しあわせの小径」葉祥明／自分らしく生きる気持ちに	8
活動報告	ジョブコーチ / Irodori / プレジョブスクール	8・9
	事務局より／予定・報告	10



あんずの花

2件の助成事業に着手／若者支援と中高生の居場所づくり強化

～ 3年間で成果をだすために ～

2023年度は、2件の大きな事業を実施することになりました。一つは、横浜市からの委託を受けた「よこはま型若者自立塾」の補助事業。もう一つは、日本民間公益活動連携機構（JANPIA）の休眠預金を活用した「困難を孤立する子ども・若者の社会的自立支援事業」の助成事業です。

キャリアデザインスクールよこはま

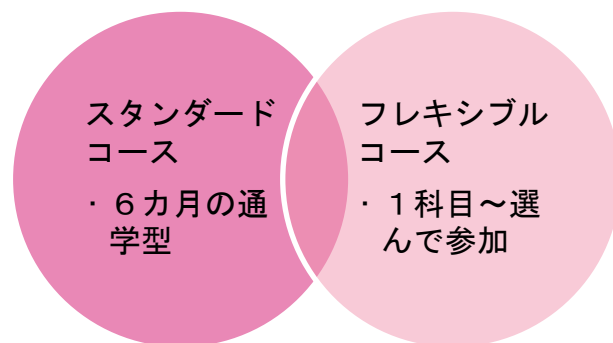
横浜市の要項では、「本事業は、長期にわたって不登校、ひきこもり状態にあった若者などを対象に、本人が望む自立や生活スタイルの確立を目的として、自己肯定感の向上や低下した体力の回復、生活リズムの立て直し及び他人との関わり方の習得等に係る支援を実施することを目的とする」とあり、私たちは、その要綱に沿って実施していきます。

昨年11月に提案のプレゼンをし、12月に申請が受理されました。今年1月になってからは、横浜市の担当部局であるこども青年局青少年育成課の担当の方と、内容の打ち合わせに入りました。要項があったとしても、私たちの理解と横浜市の理解とでは、全く同じというわけにはいかず、何度も何度もすり合わせをしながら内容を作り上げていきました。無事にパンフレットが出来上がったのは、3月の中旬になっていました。しかし、何度もすり合わせをしたので、良いプランを皆さんに提案できることができました。詳細は、別途チラシをご覧ください。

キャリアデザインスクールの受講コース他

受講コースは、下記の2つのコースを用意しました。6カ月間の学習からなるスタンダードコースと1科目から参加できるフレキシブルコースです。

スタンダードコースは週5日開いているので、自分のペースで生活のリズムを整えることができます。一方フレキシブルコースは独立したプログラムになっているので、興味があるプログラムに参加してもらえ



ます。特徴としては、「森林セラピー」「農作業」など野外活動を取り入れていること。またどのプログラムも専門職スタッフが関わりながら、一緒に講座を進めていくことです。

長い間、家族以外の方と出会っていない方、学校や職場で人とうまくやれず、辞めてしまった方、「どうせ自分は…」などとあきらめてしまっている方、夜眠れない方、などなど・・・不安やモヤモヤを少しでも減らしていけると良いと思っています。

今後キャリアデザインスクールとプレジョブスクールが並行して運営されることになるのですが、今年度に限り、プレジョブスクールを10月開始にし、4月～9月の6カ月間はお休みさせていただくことにしました。プレジョブスクールは、キャリアデザインスクールを体験して次の進路先として希望する方へ紹介していく予定です。

中学・高校生の居場所「Irodori」の活動強化

地域の方々に応援していただき、「駄菓子屋カフェ Irodori」は、順調に動き始めることができています。一方、中高生の放課後の居場所である「Irodori」は、参加する子が少なくなってきました。原因の一つは、駅から徒歩5分の距離だった居場所が、駅から徒歩20分の坂の上にある所に活動拠点が移動したことが要因の一つかと思います。今までだったら、放課後に気軽に寄れる場所だったのですが、今は、少し頑張らないと寄れない所になってしまいました。これについて

は、本当に申し訳ないと思っています。経済的な理由と、事業規模の縮小を考えての引っ越しでした。

そこで今回、助成金を活用して、居場所が必要な子どもたちの誰もが気軽に使ってもらえる形にしていきたいと思いました。まずは夕方から夜の時間に対応してくれるスタッフの増員です。責任をもって担当するスタッフがいることは、参加してくれる子どもたちにとっては、とても大事なことです。もう一つは、「サテライト Irodori」の実施。中学校の先生からの「もう少し近くにあったら通えるのに…」という声が後押しになりました。エネルギーの低い子どもが遠くまで通うと決心をするには、相応のエネルギーが必要なのだと理解できました。

もう一つは、この活動の意義について、冊子にまとめるということです。2013年から開始した「Irodori」を振り返ると、中学生から通い始めて、色々ありつつ、卒業、進学就職、仕事をしながらミーティングへ参加する、というように、ずっと付き合っている人もいます。他にも家から出なかった子に「Irodori」を案内するために、何度も家にお邪魔したり、学校の先生が学校を離れてしまうと、一人では心配だからつながる

場所として「Irodori」を紹介してくれたり、不登校の子が高校受験の勉強を「Irodori」の先輩に教えてもらいながら頑張り高校に見事合格したり、卒業宿泊旅行でみんなと一緒にの部屋で泊まるのがうれしくて楽しくてという思い出を作れたりしています。一つひとつの出来事が、みんなにとってとても大事な出来事です。これからも多くの中高生たちと体験ができるようにしていきたいと思っています。

新規に新たな取り組みをすることになりますが、会員の皆さんにも助けをいただきながら、楽しんで、取り組んでいきます。

(YMSN 鈴木弘美)

駄菓子屋カフェ

1. 2月は寒さも厳しく、さすがにカフェのお客さんは少なかったですが、昨年同様「こたつ」を出し、少しの暖をとってもらいながら、くつろいで頂きました。

放課後の時間は、初めて「こたつ」を体験する子もいて「こたつ出して～」と楽しみに遊びにくる子もいて、大人も子どもも喜んで入っていました！ 3月に入り、少しずつ暖かくなってきたので、散歩がてら立ち寄ってくれる方も増えてきました。今年は庭の桜も咲いて、お花見も楽しんでもらいました！



庭に咲いた桜

(YMSN 吉成広美)

2022 年度研修会の報告から

2022年度は、対面研修を含めて3つの研修を実施しました。①アセスメント研修(講師:小山徹平) ②オンライン講座・ストレスコーピング(講師:佐藤幸江) ③SST初級研修会(講師:小山徹平、羽田舞子)から、参加者の声をご紹介します。

「支援に役立つアセスメント」講座に参加して

日比野由紀

(東京海上日動メディカルサービス株式会社)

私が担当するリワーク内で実施している SST では、アセスメント面談はその構造から行っていません。ただ、オリエンテーション時に質問紙に回答してもらい、困り感を振り返るやりとりの時間を設けています。その他、ライブアセスメントからも課題を浮き彫りにしていくのですが、私の SST 経験が足りないこともあり、本人の動機づけに繋がる課題を話題にできているのか？ 本人の意向に沿った目標を立てられているのか？ と常に心配を抱えていました。今回の研修の話聞き、“遠くても参加せねば！”とすぐに申し込んだのを覚えています。

研修当日はあいにくの雨模様でしたが、会場にはすでにたくさんの参加者が集まっており、“(勝手に)同

じように困っている仲間がいる”と安心しました。研修では、「アセスメントなしに SST はありえない」を軸に、具体的なポイントをレクチャーしていただいたほか、ライブアセスメントとしてロールプレイを見ながら、私たちが考え判断していく体験ワークができたのは良かったです。笑いも起き和やかな雰囲気の中で学ばせて頂きました。

早速、持ち帰ったポイントを現場で取り入れると、今までより参加メンバーの振り返りが進む様子が見られただけでなく、私も困り感に寄り添いやすくなっていました。講師の小山さんは私が以前勤めていた職場にご勤務されていて縁を感じつつ、たくさんの資料を提供下さり感謝します。現場に役立つ研修をありがとうございました。

支援者のためのオンライン講座

「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ぼう～」に参加して

河島京美

2回の研修の最後に私は「自分のメンテナンスが出来てとても良かったです」と感想を述べました。それぐらいに心身ともにさっぱりとしました。なので「浄化作用もあった」とも言いました。心と体は連動している、と言いますが、心がすっきりすると、肩こりなどが取れた訳ではないけれど、体中がすっきりした感覚を持ちますよね？ そんな状態でした。

ずっとなんだかかわからないモヤモヤ感を抱えていて衝動的に研修に申し込みましたが、そのニーズが解決されたのだと思います。初日最初に佐藤幸江先生に

「退職するってさっぱりと離れられてよかったことでもあるけど、ストレスもあるのよね」と言われ、今更ですが、自分の中に退職してのさっぱり感だけでなく退職してのストレスもあったと知りました。

自分の中のストレスの原因に気付き、そのストレス反応を見つけ、ソーシャルサポートを冷静に外在化していく。そして、私のストレスコーピング(コーピング=対処法)をたくさん見つけました。不思議なものでストレスコーピングを考え、それをマッピングしている時、ストレスに向き合っているのにも関わらず、楽しくてワクワクしていました(#^.^#) ストレスに真正面から相対しているのに、面白いですね。ストレスコーピングに挙げたものを眺めてみると、日常生活で何気にやっていることもあったのですが、それでは

駄目で大事なものは「意図的な対処」と講義を受けて、なるほどそうなんだと納得！また、コーピングレパートリーを増やすには「1つ1つの行動を細分化していく、SSTでもやりますね」と講義を受けて、またまたなるほどそうかと納得！幸江先生の説明が"スースー"と胸に入ってきました。モヤモヤが溶けて行って気持ちよかったです。

あっという間2時間でした。この研修は年に1回だけでなく、季節に1回あるといいな、と思います。講師の佐藤幸江先生、企画してくださった皆様、ありがとうございました。

支援者のためのオンライン講座に参加をして

JA 北海道厚生連 倶知安厚生病院
齋藤しおり

私は精神科デイケアの精神保健福祉士として働き始め丸3年になりますが、最初の1年は突発性難聴になったり、体調を崩したりして仕事を休むことが多くありました。「患者さんを支援するためには、まず自分の体調を整えなければならない」とその時に身をもって感じましたが、ココロとカラダの両方が元気でいるにはどういったことをすればよいのか、具体的にどういった方法があるかということまでは理解できておらず、ストレスコーピングを学ぼうという今回の研

修テーマに興味を持ちました。

研修の中では毎朝、ココロとカラダそれぞれの点数をつけてみるという宿題が出ました。これは1日の中で自分に向き合う時間を作ることに繋がりました。今までは自分のことを振り返る余裕がなかったことにも気づかされました。自分のストレスコーピング（対処法）を思いつく限り書き込み発表をし合いましたが自分では思いつかなかったことをあげている人もいて気分を上げる、気分転換の方法は人それぞれに違い、自分を元気にするものであればどんな些細なことでも良いのだとわかりました。研修後、これらを「意図的に」行うことを意識して実践しています。

ストレスは完全になくすことは出来ないもので生涯、付き合っていくものだからこそ、どういったことに悩みやすいのか、どういったことでモチベーションを上げることができるのか自分自身で理解しておくことが大切なのだ学びました。また患者さんと接する中で様々な感情が生まれてくること、それがストレスに感じてしまうことは悪いことではないし、皆感じるのだということもわかり、ホッとしました。

私は北海道からの参加でしたが、オンラインでの研修だからこそ、普段なかなかお会いできない方々と交流でき貴重な時間でした。今回の研修で学んだことは一緒に働く同僚や、デイケアに通う利用者さんにも伝えていきたいと思っています。

SST 初級研修会感想

2023年2月25,26日開催
埼玉精神神経センター 精神科デイナイトケア
近藤 葵

現在勤務している精神科デイケアでSSTを行っており、SSTについて学びながら参加しています。今後、リーダーを行うにあたってのステップアップとして参加しました。

2日間の研修会でSSTの基本的な流れについて実践形式で学ぶことができたのは大変貴重な時間でした。目標設定ではどのようなセッションにしていくかを考えながら、本人がSSTを行いたいと思えるような目標にすることの重要性と難しさを感じました。短期



目標を達成するためにどのような道筋でセッションを行っていくと組み立てやすいかという部分につい

て丁寧に解説してくださり、臨床場面で特に難しさを感じていた部分だったので、考え方を学ぶことができました。

セッションの実践では講師の先生方のサポートもありながらなんとか1セッション通すことができました。セッションの中で細かな工夫があることやアセスメントについて他の参加者の方や講師の先生方と考えながら進められたことで理解が深まりました。また、コリーダーの役割についても研修の前後では大きく印象が変わりました。

今後も今回学んだこと活かして、リーダーとして少しずつ臨床での支援に役立てることが出来ればと思います。

SST 初級研修会 アンケートから

印象に残った点は何ですか？ すぐに取り入れてみたい点は何ですか？

- ・アセスメント・目標設定のやり方
- ・リーダー・コリーダーの体験ができたこと
- ・自分が主役になった時に、SST で取り上げてもらったテーマは取り組んでみたい
- ・短期目標、長期目標を解決することを優先し、課題設定を難しく考えてしまいましたが、スモール STEP でよいのだと安心しました。受信・処理・送信は難しいです。

より深く学びたい点は何ですか？

- ・般化促進、効果測定
- ・受信・処理・送信について

その他

- ・本人の思いや隠れたニーズを大切にすることを学べてとても参考になりました。SST の勉強や練習、経験をもっと積みたいと考えました。
- ・すごくきめ細やかに教えていただけました。特にグループワークの時に適切なアドバイスを適宜していただけたのが、良かったです。グループの人から色々な意見を聞けて、それも大いに収穫でした。

- ・ロールプレイの練習は、緊張したり、難しくて大変でした。2日間学ぶことが多く、参加してよかったです。
- ・座学で学んだことと、実際に体験で行うこととでは大変さが違うと思いました。リーダーは頭の中で色々なことを考えていかなければいけないのですが、それだけSSTは奥深いものなのだと思います。
- ・理論についてわかりやすく説明やスライドもあったので、良かったです。リーダー・コリーダーを実際にやってみるととても難しかったのですが、たくさん良いフィードバックをもらえたので、前向きに取り組むことができました。
- ・このようなロールプレイ研修は初めてでした。台本を読み上げることにいっぱいになり、「本人」を置き去りにしてしまいました。1回で獲得することは難しく、何度も体験していくべきだと思います。

以上、了解を得た方の声を掲載させていただきました。ご協力ありがとうございました。

「SST 実践者養成講座 in 気仙沼」を実施へ

～初級研修から始まった新たな挑戦～

片柳 光昭（せんだいG&Aクリニック）

前回、2023年1月に宮城県気仙沼市でSST初級研修を実施したことをお伝えした。参加者は9名で、そのうち地域の支援者は8名参加して下さった。ごんまりとしたグループであったが、参加者の熱意と暖かさが溢れた2日間となった。

8年間、お世話になった感謝の思いを込めて実施した研修だっただけに、参加者の皆さんの笑顔に胸に、清々しい気持ちとともに気仙沼を後にした。

と、この話はここで終わるはずだった。ところが、である。今度は違った思いが筆者に生まれ、大きくなっていった。「あれほどの熱意とともに参加して下さった皆様は、今後どうするのだろうか。私は私で「いい研修だった。感謝の思いを伝えられた」と気分よく仙台に戻ったが、それはひょっとして自己満足に過ぎないのではないか」と。1月の研修は、地域の皆様に地元でSSTを学ぶ機会を設けることができた。しかし、たった2日間の研修でSSTの知識も技術もマスターできる受講者は皆無に等しい。何度も何度も学習を積み重ねて磨いていくものだとすると、初級研修を実施するだけでは意味をなさないのではないかと考え始めた。

このことは、被災地気仙沼での8年間の支援の経験が気持ちをざわつかせたのかもしれない。被災地支援を考える時、【支援をする側】と【支援を受ける側】という軸で分けるとするならば、筆者は外部支援者の立場、支援をする側として気仙沼に入った。しかし、地域の方々とは過ごす時間が増えれば増えるだけ、支援を受ける側の考えや思いが自分のなかに大きくなっていった。そして、いつしか、他の外部支援者に対しては不思議と受援側の立場にいることが多くなった。その中で感じたことの一つは、支援の始まりは様々な

形があるが、支援の終わりは、多くの場合、支援する側の都合によって決められるという事実だ。そして支援を受ける側は、そのことをただ受け入れるしかない。その良し悪しを論じているのではない。筆者の知る限り、そういうものだった。支援する側は、様々な理由でこれ以上、続けられなくなった。やれるだけのことはやった、と。それはその通りで何も間違いはない。しかし、支援の終了は被災地の支援ニーズと異なった次元で進められることが決して少なくない。

今回、筆者が実施したSST研修と被災地の支援を一くりにするのは乱暴すぎるかもしれないが、改めて【支援をする側】と【支援を受ける側】の両者からの立場から考えた時、SSTの技術支援として目指す到達点は、気仙沼の皆さんが勤務先や支援先でSSTを自分達でやり遂げるだけのリーダーとしてのスキルを体得することにあるという考えに至った。地域の方からは「1月の研修からSST熱が高まっていますよ。だけど、このままだといつ熱が冷めてもおかしくないです」とのご意見も頂戴した。1月の研修が自己満足で終わらずに、この到達点にたどり着くために筆者にできることは何か。

そして、新たな取り組みとして「SST実践者養成講座 in 気仙沼」を企画した。毎月1回、筆者が気仙沼に行き、1回3時間の現地研修を行うものである。期間は1年間限定とし、有料制とした。期間や費用を設けたのは、その方が目指す到達点への最短距離となる考えたからである。また、現地研修に加えて、研修の復習動画や周辺領域の知識に関する動画を作成し、定期的に参加者に配信する予定としている。現在のところ、精神保健領域の支援者のみならず、教育領域からも複数のお申し込みを頂いている。4月後半に第1

回目が実施される。

しかしながら、この講座も1年後に到達点にたどり着かなければ、結局のところ、筆者の自己満足で終わってしまう。やれるだけのことはやった、けれどももう続けられないと。支援を受ける側の近くにおいて、その思いを少なからず肌で感じてきたことをどう生か

すのか、筆者自身も問われている。

来年の3月末、「もうこの講座がなくても、自分たちでやっていけます」と気仙沼の方々から見送られる自分の姿を想像して、新たな挑戦が始まる。

ジョブコーチ

定着支援後も、企業や職場スタッフのサポートを受けながら、10年以上働いている方が多くいます。しかし障がい者雇用も高齢化問題が出てきており、今まで変わりなく勤務されていた方も、体力低下や家族の介護等で働き方を変えざる得ない方が増えています。企業の方からの相談も増え、本人も交えて面談をし、改めて支援に入る方もいます。支援に入らない方へは、本人の生活状況や体力面など確認し、企業の方に勤務時間や仕事内容の変更などご相談し、対応して頂いています。皆さん仕事を続けたい気持ちがとても強く、職場を大切に思っています。「職場居場所」との思いを企業の方にもお伝えしながら、働き方を変えても長く勤務出来るようにご協力をお願いしていきたいと思っています。

(YMSN 吉成広美)

書籍紹介

詩画集「しあわせの小径」

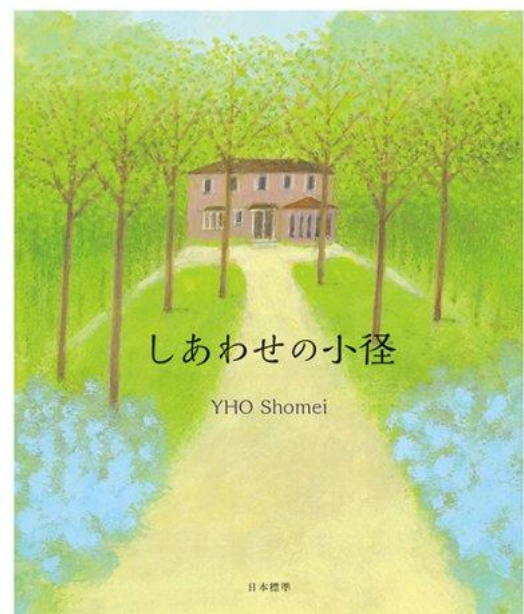
葉祥明

自分の中だけで考えていると、堂々巡りになりがち。そんな時には身近な人からの言葉でもなかなか頭に入っていない。というか受け入れない。SNSや動画サイトを見ても、なにも解決してくれるわけではない。

詩は、ことばひとつひとつのかげら。著者の葉祥明は詩人であり画家。間違っていないよ、ちがった角度からみてみようよ、そんな風に力をくれて、肯定的になれる。そして背景画や挿絵が心を穏やかにしてくれる。

世界では戦争が起きコロナも流行しているけれど、身の回りでもつらいことばかりだけど、それでも明日から自分らしく生きてみようか、そんな気持ちにさせてくれる。

部屋の片隅、デスクの横にそっと置いて時々手に取りたい、そんな一冊。 (日本標準)



(YMSN会員 加藤久博)

活動報告

Irodori

卒業イベント 主役は新中学生と新大学生！

毎年恒例の卒業イベントです！
主役は新中学生と新大学生です。城

ヶ島＝写真＝に到着して、ハイテンションで猛ダッシュするメンバーがいたり、写真を撮ることに没頭して、道に迷いそうになってしまうなどアクシデントもありましたが、灯台の広場で昼食を食べました。1人のメンバーから「人狼」という推理ゲームをやりたい」と提案があり、チャレンジしてみました。半分以上がルールを知らずに始めましたが、数人のメンバーがルールを一生懸命教えてくれ、なんとか決着が付きまして。



その後には、海の生き物探しに夢中になったり、シーグラスを集めたりするなど、それぞれがやりたいことを思う存分楽しみました。予定していたスケジュールより 30 分も延長！ いっぱい詰め込んだ卒業イベントでした。

(YMSN渡部恵梨子)

プレジョブ

プレジョブ生は卒業の
季節を迎えました。

2年生は次の進路先の実
習と卒業制作の動画づくり
を並行して取り組み、大変

だったと思います。

動画で自己紹介と将来の夢を言語化でき、プレジョブの「自信を持って進路を選ぶ」という目標どおり、進路先も迷うことなく自己決定できていました。

修了式は1年生、ボランティアさん、親御さんも来てくれて、みんなから祝福の言葉をいただきました。

「ボランティア本当によく頑張ってたね」「こんなことが上手だったよ」などたくさんの思い出話ができ、和やかな式となりました。

1年生は今年に入って参加者がまばらで皆がそろ
う機会が少なくなっています。

そこで、自分たちでレクリエーションを計画して、しばらく来ていなかったメンバーも参加することができました。目的地は小田原城！ 久しぶりの遠出、



小田原城

帰りに新幹線に乗るのを楽しみに、天守閣では歴史クイズを解きながら登り、頂上階から晴れた相模湾と箱根や伊豆半島まで景色がきれいでした。

いつも応援いただきありがとうございます。4月からの新しい事業開始に伴い、プレジョブは半年ほどお休みします。

(YMSN 山口 奈保)

ご寄付のお願いと報告

- ・会費をいただいた方(2023. 1.11~3.31)
 - ・鈴木典子、杉立あくね、落合まいな（以上、敬称略）
- ・寄付をいただいた方（2023. 1.11~3.31）
 - ・宮崎祥司、横浜港南ライオンズクラブ、本田紀代（以上、敬称略）
 - ・ありがとうございます
- ・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。今後ともご協力よろしくお願いいたします。

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S S T
 - ・日程 毎月 第1土曜日 時間 pm. 1:00~2:30 場所 YMSN
- ・当事者グループ活動

駄菓子屋カフェIrodoriイベント

「本の会」「子どもとみんなの食堂」のご案内

- ・日程 毎月第2土曜日
- ・会場 駄菓子屋カフェIrodori デッキスペース
- ・「本の会」 11時00分~11時30分 赤ちゃんから5~7歳
- ・「子どもとみんなの食堂」 15時~18時 どなたでも(事前予約)

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）〇二九
（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. 19 No. 4
YMSN 第76号 2023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