

めんたるねっと

VOL.20-2

No. 78

追悼	舩松克代理事の逝去を悼む ～ YMSN を誰よりも愛していた人	2
職リハ学会報告	キャリアデザインハンドブックの使い方 ～ 生きる力の育み成熟	4
被災地より	「伝える」から、「役立つ」SSTへ ～ 保護司の研修を通じて	5
活動報告	ジョブコーチ / 子どもとみんなの食堂 ～ 自分に合った参加	7・8
	Irodori / 駄菓子屋カフェ ～ 皆が笑顔で過ごせる場に	8・9
	キャリアデザインスクール ～ 森林プログラムで普段とは別の体験を	9
	事務局より / 予定・報告	10



副理事長「舩松克代」を悼む

～YMSN を誰よりも愛していた人～

今年の夏、当法人(以下法人を略す)理事の舩松克代(東海大学健康学部健康マネジメント学科准教授)が永眠した。52歳での死であり、あまりにも悲しい。2018年、今から5年前にがんが見つかった。膵臓がん。それから何度かの入院・手術を重ね、20年には緩解した。しかし21年、新たに骨にがんが見つかった。治療をしながら大学の授業を続け、昨年12月16日に救急搬送された。肺血栓を併発していたという。この時、余命8カ月、夏まで持つかなあ…と医師に言われたというが、そんなことはあるわけがないと、治験治療へ希望を持った。しかし7月7日、体調の悪さに自ら救急車を呼んで入院となった。その翌日、余命1カ月を医師から伝えられた。その後は、教え子や大学、医療関係の仲間と時間の許す限り自宅で会うという計画を立て、準備をして、旅立っていった。



2023. 07. 17 舩松さん(左から2人目)とYMSNの理事・職員

◆はじめに

舩松さんに出会えてよかった。理事として長期にわたり、活躍してくれた人。法人の中で一番YMSNを愛して大事にしてくれた人です。

朝、8時30分から8時45分間に鳴る電話のベルは、ほとんど舩松さんです。週に1~2回、「私、ひらめいちゃった!!・・・」「ねえ、ひろみさん、こんなのどうかしら・・・」。最近では、「子ども食堂にお肉送ったから・・・」「これ、うちでいらなくなったから、使えないかなあ・・・」。

対して私は「舩松さん、聞いて～こんなことがあったんだけど、どう思う?」「こういうことやりたいんだけど、書類にまとまらなくて…助けてほしいな」「学会誌に執筆頼まれちゃったんだけど、全然自信なくて…」私の方は頼み事だらけだったのですが、「いいよ」となんでも引き受けてもらいました。そして、もっと良いアイデアをいっぱいくれました。

いつもいつも、いつまでも、このやり取りは続くと思っていたから、なんか変・・・

◆出会い

私が最初に出会ったのは1990年。たぶん、東大デイクエアに舩松さんがいた時、SSTの受講生と受付の人、としての出会いでした。その後、SST経験交流ワークショップを横浜で開催した時、第一印象は、「赤いコ

ート」でした。その後、舩松さんが東邦大学医学部付属病院に転職された際、当時、横浜市精神障がい者地域生活支援連絡会の就労支援部会に関わっていた私が参加する会議に菅原先生(東邦大学医学部教授)と共に参加してくれ、「またまた会いましたねー」的な出会いをしています。要するに私も舩松さんもSSTや精神障がい者の就労支援にその学びを求めていたということで繋がっていました。

その後、私は、仲間と共にNPO法人横浜メンタルサービスネットワークを設立しました。設立した2001年度のSST研修会には、認定講師として、加瀬昭彦氏、野末浩之氏、工藤一恵氏(岩手在住)と名を連ねてくれました。分科会は「事例検討」担当でした。

◆人を育てる一流の人

01年、法人を設立した私たちは、就労支援を一つの柱として実施していく計画でした。SSTを学ぶ中で、「舩松さんの取り組みが参考になる」と、すぐに東邦大学医学部付属病院デイクエアへ出向き、約3カ月週1回の「就労準備セミナー」に参加させてもらいました。就労準備セミナーの中にSSTが含まれている、いえ就労準備セミナーそのものがSSTになっているさまを体験し、すぐに自分たちの就労準備講座に取り入れることにしました。SST学術集会で発表し、成果をまとめる際もだいぶ手伝ってもらったと記憶しています。

この頃、東邦大学の他にクリニックや大学の相談室でも仕事をする中で、何人もの若者にひき合わせてくれました。一人は、ご家族と共に最後まで舩松さんを看取った濱中恵子さん。大学院2年生の時、私たちの就労準備プログラムでメンバーさんと一緒に配送会社の仕分け作業を手伝ってくれました。また、時には、「ひろみさん、クリニックのデイケアで就労支援するっていうから、行ってみて」と言われ、そのクリニックに就労準備プログラムを持って行ったこともありました。育て方がすごく上手な人でした。そのうち、「ひろみさん、私、大学の先生になりたいの。どこかない?」。当時、私のところに施設や病院、大学から求人が来ることもあり、そんな話をするようになりました。回りまわって、07年から田園調布学園大学に決まり、東海大学に移ってからも、生徒を YMSN のあらゆる事業に顔を出させ、研究だけでなく、刺激として、時には、YMSN の困っていることをフォローする人材として、学生を送ってくれました。舩松さんは、何をやっているのか、何が欲しいのか、どうしたら、お互いに利益がもたらされるのか、を考えてマッチングさせることに長けていました。感性という面もありますが、エビデンスがあったのですね。きっと・・・

◆教え方の魅力

舩松さんの魅力の一つは、教え方のうまさ。誰もが興味深く聞ける技を持っています。聞いたことは忘れさせない力があります。精神保健医療、福祉に従事する人に何が大事なのか、ポイントが分かっているので、そこを丁寧に伝えてくれます。20年前、「精神保健福祉士試験研修会」を開催した時、受講生が「舩松さん作成の模擬テストから2問も同じ問題が出た」と喜んで報告してくれたのを思い出します。05年から08年ころは、認知行動療法、認知機能ということに注目してもらった研修会を開催しました。長年行政職員として現場に関わっているベテランたちが、「目からウロコ」と認知機能を必死に学んでいたのも印象に残っています。舩松教室には若手からベテランまで、様々な人が学びに来ていました。そして、その後もしっかり身に着け、スキルを発揮した活動をしているのです。それがすごいです。

◆行動力と意思の強さ

YMSN で実施している事業は理事会で整理し、総会で決定します。その前段階は、会員の提案になるのですが、提案がとりわけ多かったのが舩松さん。「これやりたいの〜」。それがまた魅力的な企画ばかりなので、実行するしかなくて・・・ 代表的なのは、「うつ回復セミナー」と「高校生のキャリア支援グロウ」。どちらも YMSN の事業として長く定着しています。

「うつ回復セミナー」は当事者が厚生労働省の検討会で発言する機会があったり、当事者の家族が集まる家族会ができたり、「うつ家族の会ふらっと」は今も継続して活動しています。またこのセミナーには多くの支援者が勉強に来ていました。精神科医師、心理、精神保健福祉士、学生が学び、地域各地でこのセミナーから受けた学びを実践しています。

「グロウ」は YMSN で今も続けている事業です。中高生の居場所「Irodori」にいる高校生が「アルバイトをやったことがない、ひとりでは一歩が出ない」ところから始まった課題でしたが、舩松さんのひらめきを企画し実施する中で、子どもたちの生きづらさが見えてきた企画でした。障がいの外で、生きづらさを抱えている高校生が定時制高校にたくさんいると教えられたのは、この機会でした。のちにプレジョブスクールを実施するきっかけになった事業でもありました。舩松さんは、このセミナーで SST を組み込みました。そこがグロウの魅力です。職場に実際に行く前に、質問したり、頼みごとをするときのタイミングや内容、誰にするのかなどをロールプレイで確認していくことは、学校では教えられないことであり、高校生は、とても参考になったといい、実際の職場体験でスキルを実践していきました。

◆最後に

皆さんにお伝えしたいエピソードはまだまだたくさんあるため、「追悼号」を企画しています。その中で会員の皆さまから声をいただく予定です。

そして最後の最後に「ひろみさんのあと、理事長やるよ、だから YMSN 続けよう」と言ってくれたこと、これからどうしよう。舩松さん!

(YMSN 鈴木弘美)

キャリアデザインハンドブックの使い方

～「生きる力を育む」取り組みが成熟してきたように感じた学会～

羽田 舞子（筑波大学附属病院）

先日の日本職業リハビリテーション学会で、昨年に引き続き「未来コンパス キャリアデザインハンドブック はじめよう 10のワーク」(以下、ワークブック)を紹介するワークショップ「“生きる力”を育むプログラム～自分で将来を選択できるようになるワークブック～」を行った。今回の発表を通して得られた体験や学びは大きかったように感じる。この場を借りて、当日の発表の内容や流れを簡単にご紹介させて頂きたい。

ワークショップについて

昨年との比較

昨年ワークショップを行ったことを踏まえ、発展的な内容になることを目指した。ワークブックの内容の説明に留まらず、それを実践にどう結びつけるか、ワークショップで共有している「場」を生かすことを目的とした。

	昨年	今年
開催形態	・WEB 開催	・対面開催
ワークショップの目的	・ワークブックの存在を知ってもらう ・ワークブックの内容紹介	・ワークブックを使ってみる ・体験を通して、実際の支援について共に考える
ワークブック	・スライド表示	・参加者に 1 冊ずつ配布
参加者数	5～6 人	20～25 人

発表内容

以下の流れで、90 分の発表を行った。

- ・法人の説明：プレジヨブスクールを作った背景を説明した。
- ・ワークブックの紹介

- ・全体の構造：プレジヨブスクールの紹介をしながら、ワークブックの使い方の方を説明した。
- ・対象者の説明：生きる力が弱い、とはどのようなイメージか、会場全体でなんとなくの共通イメージが持てることを意識した。
- ・エピソード紹介：ワークブックを実際どのように使っているか、そこで起こった変化を紹介した。弱さによって、本人の強みが見えなくなっている場合があるが、少しずつ変化していく中で、本来持っていた強みが見えるようになってきた事例等を紹介した。
- ・体験：滑舌の練習を行い、会場全体が温まった。
- ・事例検討：参加者の方から事例を募り、CBT・PST の部分を使って検討を行った。
- ・質疑応答

当日の様子

対面開催ではあったが、同時刻に大会企画シンポジウムや分科会が行われており、どの程度の人数が参加してくれるか不安であったが、20 人以上が会場を訪れてくれた。また、事例についても、「もし誰も事例を出さなかったらどうしよう」との懸念があったが、参加者の方が高次脳機能障がいに関わる事例を提供してくれた。当事者家族のテーマであったため、ワークブックの使用方法には工夫が必要な内容ではあったが、会場の方々からも多くの意見やアドバイスが出され、ワークブックにこだわらない検討が出来たように思う。

発表を通して思う事

昨年はワークブックの紹介に主眼を置いたが、今回はそれをどのように使うかを会場の方と共に体験することを一番の目的とした。その事もあってか、ワー

クショップに参加する中で、会場全体がひとつのグループとして動いている感覚を持った。事例検討の際、はじめはご家族中心の内容だったため「ワークブックとどうからめて進行してよいのか」と不安を感じたが、参加者の皆さんがそれぞれの立場から発言をしてくれた事によって、事例を出してくれた方を包み込むような雰囲気になった気がした。

昨年はワークブックの良さを確認したが、本年はワークブックを使った「生きる力を育む」取り組みが深みを増し、成熟してきたように感じた。

最後に、今回は7月に亡くなった舩松克代先生も発表者にお名前が入っており、当日の会場にいてくださったように感じたことも付け加えさせていただく。

参加していただいた方からのメッセージ

- ・ロールプレイを通して実際の様子がよく分かりました。良い学びとなりました。
- ・「相談する」「将来を考える」以前に自分の生活の

基礎・活動に取り組むことで自信をつけることが重要で、「場」だからこそ出来る大事な取り組みだと思いました。

- ・ワークブックは生活・健康・自分のキャリア(想い)を段階的に整理して使いやすそうと思いました。
- ・生きづらさを感じる対象者のワークを知ることができた。予防できることがあれば…?と考えた。
- ・わかりやすいテキストや取り組みをされていることがとても素晴らしいと思いました。
- ・就労支援事業所にて、単位・通信制高校卒業後すぐに利用する利用者の中には、就労前段階の人が多。今回学んだ内容を取り込み、働く準備を整えていけたら良いかと感じた。本人の気持ちが最優先ではあるが、家族のフォローも必要であると今回のテーマの流れから感じられた。
- ・心に引っかかっていた事例を皆様で考えていただいて救われた気持ちです。

発表その後

現在、横浜市補助事業「キャリアデザインスクール」で、ワークブックをテキストとして使っている。高校卒業して間もない方や、中学から学校に行かずひきこもっていた、主に18~22歳位の方が多い。社会を経験していない、他者と一緒に何かをすることに慣れていない若者は、【くらしの基本】で自分の暮らし方だけでなく、他の人の暮らしの様子を知り、別な暮らしを理解したり、【読む書く】で新聞に触れ、社会の出来事を知る機会を得たり、【社会見学】では実際に図書館の利用の仕方を体験し、外出先が広がる効果が得られたり、【滑舌】は、今まで家族とちょっぴり会話するだけだったことで声の大きさを気にしなかったことから、他者に聞き取ってもらえる声の大きさを意識するようになる。今回皆さんとワークを体験した【困ったを解決する】では、第1段階で「何が自分の

困りごと」なのかを考え、整理する。第2段階でその困りごとを解決する案を出し、「自分ならこうする」と決定し、最後に「実行のためのロールプレイをして練習する」そして、本番に備えるという流れである。しっかり自分のものにするまで、繰り返し実施していくと「困った」を解決する力が増してくるのが分かる。

「ワークブックは、一人でもできます」と紹介しているが、何人かで取り組むとより一層効果が出るということを実感している。

追記

先日、このワークショップに参加してくれた方が私たちの現場を見学、体験してくれた。持ち帰って実践するとの言葉をいただき、うれしかった。色々な方に使ってもらい効果を聞きたい。

(YMSN 鈴木弘美)

「伝える」から、「役立つ」SSTへ

～研修を通じて、保護司の皆様から教えていただいたこと～

片柳 光昭（せんだいG&Aクリニック）

皆さんは、保護司という役割をご存じだろうか。多くの方は既に知っており、人によっては直接、保護司の方々ややり取りをしたことがあると思われる。恥ずかしながら筆者は保護司の方々へのSST研修の講師を担うまで、名称こそ聞いたことがあったにせよ、それ以上のことは何も分からなかった。改めて説明するまでもないが、保護司とは犯罪や非行に走った人の立ち直りを地域で支える民間のボランティアのことである。具体的には、保護観察官と協働して保護観察に当たるほか、犯罪や非行をした人が刑事施設や少年院から社会復帰を果たしたとき、スムーズに社会生活を営めるよう、釈放後の住居や就業先などの帰住環境の調整や相談を行っており¹⁾、保護観察対象者の社会復帰に大変重要な役割を担っている。

保護司の皆様へのSSTの研修は、日本更生保護協会が平成25年度から更生保護法人全国保護司連盟と共催し、保護司を対象とした「保護司のためのSST研修」を開始し²⁾、筆者は仙台に移住した際に前田ケイ先生からお声がけいただいたことをきっかけに携わることとなった。携わってから10年以上になるが、東北6県を対象に年間約10か所の保護司会に伺い、SSTに関する研修を実施している。研修を通じて、保護司の皆様への役割の重さを知り、また、その重責にも関わらず社会のためにと精力的に取り組んでいらっしゃるお姿に感銘を受けた。と同時に、SSTが保護司の皆様にとどのようにお役に立てればいいのかということに悩みながら走り続けてきた時間でもあった。

携わった当初は、保護司の皆様への活動にSSTを取り入れてもらうことが必要と考え、そのためには保護司の皆様へSSTを知っていただくことから始めなければと考え、研修を組み立てた。そのため、研修の内容はSSTについて深く理解していただくための講義

が中心で、その後の演習では、細かなSSTの進め方に関する内容とした。しかし、保護司の皆様からは「演習のようにしゃべる対象者ばかりじゃないんだ」「一つ一つの細かな進め方なんて覚えられないよ」「こんなに上手く話に乗ってくれないな、対象者は」等、厳しい感想も多く聞かれた。もちろん好意的な感想も頂くこともあったが、保護観察対象者との面談で使ってみたい、使えそうだという程の手ごたえのあるものは決して多くなかった。

厳しいご意見やご感想を受けた直後は、どうしてうまく伝わらないのだろう、精神科と違う領域の違いなのか、対象者の違いなのか、それとも筆者の伝える技術の問題なのか、他には…と悩む時間が繰り返された。自分なりに資料を変え、伝え方を変え、進め方を変えてもなかなか成果は現れない。そんな中、苦し紛れではあったが、この際、保護司の皆様への意見に合わせた研修の内容にしてはどうかと考えた。一例であるが、SSTの説明は最小限にして、講義の時間を短くし、演習を中心に設定した。演習では、SSTの中でも特に大切な要素である正のフィードバックについて、その意味や効果を保護司の皆様同士で体験していただくことに重きを置いた。スキルを学習する際の演習においてはその過程を4つのステップに最小化した。事例検討の時間を取り入れ、私から何かを伝える時間は極力少なく、保護司の方々の経験を生かせるよう工夫した。大幅な変更であった。自分で変更しておきながら、半面、これってSSTの研修だろうか？SSTの一部のことのみを伝えていることに違和感を覚えた。

しかし、変更後に実施した研修会の様子はそれまでとまるで異なった。保護司の皆様が、お互いに正のフィードバックをする演習を通じて、会場全体が笑顔に溢れた和やかな雰囲気にも包まれた。質問も多く出されるようになり、私を含めた講師と保護司の皆様との会

話も増えていった。新たに取り入れた事例を検討する時間では、保護司の皆様が事例の一生懸命、良いところ、できているところを見つけようと試み、人生経験を生かした温かなコメントが随所から聞こえるようになった。また、時々ではあるが、研修後に保護司の皆様から、実際に受け持っている対象者との面接に生かすことができた、対象者との関係が良好に変化してきているといった嬉しいお手紙やメールも頂くようになった。

この違いは、何から生まれたものなのだろうか。当初は、保護司の皆様に SST に沿ってもらえるようにと、その目的で研修を実施していたと振り返る。しかし変更後は、SST を保護司の皆様に寄せて、そこに合わせた内容にしたことが変化につながったのではないかと。そして、私の役割は、ただ SST を伝えることではなく、保護司の皆様の困りごとや上手くいかないことに向けて、SST の一部だったとしても、役に立つであろうことをお伝えすることなのだと思いきながら気づくことができた。様々な対象者とのコミュニケーションや信頼関係をどのように構築すればいいのか、保護司の皆様にとって共通したテーマに対して、良かったところ、できているところをフィードバックしたり探したりといった内容が一つのヒットしたも

のと考える。SST の研修ではあるが、その軸を SST に置くのではなく、保護司の皆様に置くことにより、結果的に SST が保護司の皆様により身近に感じていただけるようになったことは大変貴重な勉強となった。

今年度も既にいくつかの保護司会にお伺いし、研修を実施している。今後、SST は様々な領域にさらに広がっていくものと考えられるが、伝える先にいる方々にとって役立つ SST であることが極めて重要であることの学びを得ることができた。基本的なことであるが、「SST を伝える」のではなく、「役立つ SST」を伝えられるように軸を間違えることなく取り組んでいきたいと思う。

1) 法務省「更生保護を支える人たち」

https://www.moj.go.jp/hogo1/soumu/hogo_hogo04.html,

(2023年10月17日閲覧)

2) 日本更生保護協会(2022)「保護司のための SST 研修案内」

活動報告

ジョブコーチ

暑さも落ち着いてきて、ようやく過ごしやすい季節になってきたと思った矢先に、もう朝晩寒くなってきています。支援している方はこの季節の変わり目が苦手な方も多く、いま安定している方にも早めに主治医に相談し、ご自身で対策が出来るように声かけをしています。

冬が近づくとつれ、日没時間も早くなることも気持ちの落ち込みの原因の一つのようです。早めの対策が体調の安定=就労の安定につながることも伝えていきたいです。

勤務してから1年、職場での働きを認められて、10月の契約更新で社員契約になった方がいます。本人は淡々とされている方なので喜んでいるのか見た目にはわかりませんが、社員を目指して仕事に取り組んできたので、心のうちはとても嬉しいのだろうと思います。頑張りが認められていく姿を見ることが出来るのは、支援をしていてとても嬉しい瞬間です。そんな喜びをこれからも分けてもらいながら、私も励んでいきたいです。

(YMSN 吉成広美)

子どもとみんなの食堂

9月の「子ども食堂」は子どもたちが少なかったのですが、多くのボランティアさんが参加してくれたので、子どもと一緒にゲーム大会に参加してもらいました。グループに分かれ、トーナメント戦で行ったボッチャ（パラリンピック競技で、年齢・性別・障害があるなしにかかわらず、すべての方が競技できるスポーツ）の大会は、子どもたちだけでなく、いつもは見守ってくれるボランティアさんもゲームの勝敗に一喜

一憂し、予想以上の大盛り上がりでした！ ゲームを通して、子どもたちが楽しそうに大人と話をする姿がとても微笑ましく、まさに「子どもとみんなの食堂」でした。

10月は、子どもの参加が多く、ボランティアさんが少なかったのでバタバタしていましたが、中学生がお手伝いに来て、子どもたちと一緒に遊んだり、私たちのお手伝いをしてくれたりしました。最近は小学2～5年の子どもの参加が多く、「子ども食堂」を始めた頃に来ていた小学生は中学生になり、今はお手伝いで参加してくれています。子どもたちも世代交代しながら、自分に合った参加の仕方をしていくことが、私たちもとてもうれしく感じています。
(YMSN 吉成広美)

Irodori



「最近のイロドリは、学習支援では小6の男の子が見学に来た時に漢字ドリルと一緒に勉強したり、高校生の男の子とは提出する数学や現代文の課題を一緒に勉強したりしています。

火・木曜の通常活動の時はおやつ作り（ピザトーストやフルーツポンチ、ちらしずしなど）をしたり、11月のバザーに向けて手作り小物作り（タイルコースター、ブレスレット、くるみボタンのアームベルトやタイルを貼った木製の看板など）に取り組んでいます。おやつやバザー作品作りの後は、Wiiでマリオカートで遊んだり、UNOなどのカードゲームや新しく買ってもらったマグネット式ダーツなどで遊んでいます。

7月は秦野の森林セラピーに参加し、森の木の違いを触って確かめたり、きれいな小川に入ったり、湧水を汲んで飲んだりしました。森の空気は澄んでいて、リフレッシュできました。

8月は海の公園でバーベキューを楽しみました。メンバーやスタッフでお肉や焼きそば、マシュマロを焼

いたり、休憩時にはメンバーの子たちはそれぞれゲームをしながら話したりして、楽しんでいました。スイカ割りをしたり、夜は花火をして楽しみました。次は釣りしたいなというメンバーもいて、バーベキューはとても盛り上がりました。バザーではアクセサリーを作るのが得意なメンバーの子がイロドリのバザーブースで自分のお店を開くと言い、自ら材料を買い、レジンアクセサリーなどを作って売るのが楽しみにしています。バザーの販売の手伝いに参加してくれるメンバーも増え、売上がよかったら、食べ放題に行こうねと話合っています。

バザー当日は、メンバーのみんなと一緒に力を合わせて、楽しくお客さんに声をかけていこうと思います。昼食会には平日は遠くて学校帰りに来られないメンバーも来てくれて、にぎやかにオムライスや夏野菜パスタやかぼちゃグラタンなどを協力して作り、片付け決めゲームもカードゲームやダーツを使って決めて、いつも賑やかです。いつものイロドリもイベントもこれからもみんなで楽しく笑顔でできたらいいなと思います。
(YMSN 原悦子)

駄菓子屋カフェ



駄菓子屋では、近所の小学校の子どもたちが多く来店してくれていましたが、たまに少し遠くの小学校からも来てくれるようになり、駄菓子屋の存在がみんなに知られていっているようでうれしいです。水曜日のゲームの日は事務所の中で Wii スポーツなどのゲームができるのでお客さんも多く、賑やかです。ゲームの日以外にも子どもたちは駄菓子を食べながら、スマホで遊んだり、UNOやジェンガで遊んだり、楽しんでいます。中華街にあるマーラーカオ（台湾風カステラ）屋さんから頂いたマーラーカオも、パンダの顔をした串に刺さった製品が人気で、子どもたちがかわいいと言いながら食べてくれていて、お店の方には感謝でいっぱいです。子どもたちは当たり付きのお菓子が好きな子が多く、新しい当たり付きのお菓子がお店に並ぶと、うれしそうに買っていってくれます。

これからも駄菓子屋に来る子どもたちが笑顔で楽しく過ごしてくれるといいなと思います。

(YMSN 原 悦子)

キャリアデザインスクール

キャリアデザインスクールでは毎月、森林セラピーを開催しています。これは、秦野市内の認定された森林公園を使用して現地ガイドさんや森林セラピストさんと一緒に森林散策を行うプログラムです。認定された森林公園は秦野市に何か所かあり、どの公園を使用するかはその月によって変わります。樹木に触れながら木の温度や揺れを感じたり、木や草の葉を揉みながら香りを感じることなどにより普段は使っていない五感を働かせながら森林公園を歩き、川に入ったり野外でお弁当を食べたりします。



人によって感じ方は異なりますが、メンバーさんによっては大きな癒し効果があるようで、リピーターの方も一部いらっしゃいます。十代後半の参加者の中には普段自然にはほとんど触れない方もいらっしゃって、そのような方は虫に驚いたり、オタマジ

ヤクシに喜んでいたり大変楽しんでおられました。

残念ながら小田急線



秦野駅は上大岡から電車で1時間30分程度かかり、集合時間や電車移動時間などの理由で参加を見合わせる方もいらっしゃり、毎回の参加人数は決して多いとは言えません。

現地までの移動に時間はかかってしまうのですが、現地での森林散策と言ってもゆっくり歩きますし、嫌なことがあれば無理強いはしませんので、植物や自然が好きな方以外にも体力を維持したい方、普段自然に接することがない方、普段とは雰

囲気の異なる癒しを求める方などいろいろな方に体験していただきたいプログラムとなっています。

(YMSN 上野 広貴)



ご寄付のお願いと報告

- ・会費をいただいた方(2023. 7.15~10.24)
 - ・平井一寛、森川充子、(以上、敬称略)
 - ・寄付をいただいた方(2023. 7.15~10.24)
 - ・舩松克代、平井一寛、子ども食堂参加者匿名(以上、敬称略)
 - ・舩松克代氏のご家族から寄付の申し出をいただきましたことをお伝えいたします。
- ・ありがとうございます
- ・寄付をお願いいたします。
 - ・郵便振替用紙を同封させていただきました。
 - ・認定NPO法人なので、寄付をいただけると(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をお願いいたします。

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SST
 - ・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) 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. 20 No. 2
YMSN 第78号 2023年10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
〒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