

めんたるねっと

VOL.20-3

No. 79

| | | |
|------------|----------------------------------|----|
| 研修報告 | 日本アクションメソッド普及協会第1回東京大会～3種を同日体験 | 2 |
| SST 学術集会報告 | 第27回金沢大会に参加して ～原点回帰・共同創造型SSTの提案も | 4 |
| 被災地より | 今できることは、元気に過ごすこと ～能登地震の被災地支援 | 6 |
| 活動報告 | Irodori ～新メンバーと、おやつ作りや語らい楽しむ | 7 |
| | ジョブコーチ ～時間額アップの“壁” / 子どもとみんなの食堂 | 8 |
| | 駄菓子屋カフェ / キャリアデザインスクール～参加者増員に注力 | 9 |
| | 事務局より / 予定・報告 | 10 |



作:八木陽子

日本アクションメソッド普及協会第1回東京大会 ～SST、サイコドラマ、プレイバックシアターを学び体験～

小山徹平（東新宿こころのクリニック・YMSN理事）

キャンパス内の銀杏並木が例年より色付きが遅く、まだうっすらとしか黄色くなっていない頃、東京大学駒場キャンパスで行われた「日本アクションメソッド普及協会第1回東京大会」に参加しました。

一日で、SST、サイコドラマ、プレイバックシアターを学び体験できるという、非常に充実した内容の研修会で、SSTは佐藤幸江先生（SST普及協会認定講師）、サイコドラマは石川淳子先生（心理劇学会常任理事、研修委員長）、プレイバックシアターは奥田かおり先生（北海道医療大学講師）が担当されました。

SSTのパートでは、「指示的」「マニュアル的」と思われがちな誤解を解くべく、希望志向性やリカバリーに重きを置く点などが強く強調され、体験を通じてSSTの本質が伝えられていたように感じました。また創始者リバーマンの言葉を引用し、「話し合うよりもやりながら学んでいく活動的な治療法」として、アクションメソッドとしての側面も強調されていたように思いました。

実際にはまず「ほめ言葉を伝えるスキル」をテーマにベラック方式のSSTを体験が行われ、その後シナリオを用いてリバーマンのSSTの体験が行われました。ベラック方式のSSTの体験では、ウォーミングアップが行われた後、まずリーダーによってモデルが提示され、次にペアでロールプレイが行われました。その中で個人的に印象的だったことのひとつに、リーダーの何気ないある言葉かけがありました。それは、プリント／板書にあるスキルのステップを参加者に読んでもらう際のリーダーの発言でした。

「皆さんに聞こえる声で読んでください。」
自分も普段SSTを行っている中で参加者に読み上げてもらう場面はあります。その際自分は、“スキルを使う際のポイントを示したポスター”の文言よろしく、

適切な行動のプロンプトも兼ねて、「はっきりと大きな声で……」と書いていました。

しかしながら、SSTが「集団」「グループ」「場」で行われている技法であること、そしてスキルは「他者との相互作用」の機能を持っていることを考えると、「皆さんに聞こえる声で……」は「はっきりと大きな声で……」より、より有効な意識づけになっているように感じました。「スキルを使う際の場への意識」も含め、誰に届けたいのか、誰に向けたスキルなのかといったコミュニケーションの相互作用としての側面をより強調したい場合には、このような言葉かけが有効であると気づかされました。本体験の中で、「ほめ言葉を伝えるスキル」を、「会話のきっかけにもなるスキル」として意義付けされていた点も、同じ視点からとても有効だと感じ、自分はいくつかの行動の正起に意識が偏りがちで、参加者の“「場の意識」を育てる”といった視点が抜けがちであることを反省しました。また個人的には、ペアでのロールプレイの際に、ほめ言葉を伝えられる側として「『いえいえ』と台無しにせずに受け取る」練習ができたことも有意義な体験でした。



サイコドラマのパートでは、「楽しむドラマ」（サイコドラマには、大きく分けると「楽しむドラマ」と、個人の歴史をさかのぼり内的な問題を解決する「深めるドラマ」があるとのこと）の体験が行われました。テーマは「あなたの人生で一番輝いている日」でした。何人かの参加者が主人公となり、何人かの研修参加者／もしくは全員が脇役を担いながら、いくつかの「人

生で一番輝いている日」の状況が作られていきました。

講師の先生はディレクターとして、本人とやり取りしながらドラマを作っていくのですが、単にその日／時の場面や状況を再現するというより、主人公の方がその日見てその日感じた世界を作られていっている印象を個人的には受けました（この点は解説として言語化されたわけではなく、あくまで個人的な印象、感想です）。作られた各ドラマの具体的な内容は個人情報を含みますのでここでは明記できませんが、作られていくうちに場の空気は明らかに変わっていき、主人公の方は懐かしさや感動から涙されたり、カタルシスを得て表情が大きく変わられたりしていました。自分も、場を共有している者として、情動が大きく揺さぶられる体験になりました。

プレイバックシアターとは、人々の日常で起こる出来事やその出来事の中にある気持ちを即興で演じる演劇とされ、物語の中にある叡智を引き出し皆で共有し、人生を豊かにするものとされています。研修では、ある一人の参加者がテラーとしてコンダクター（司会進行役）の横に座り、体験したことや、日常で気になった出来事、印象に残っている場面を語り、その語りをベースに即興でアクターとミュージシャン（当日は3名の役者さんと1名の楽器音楽担当の方で構成）によってパフォーマンスされました。サイコドラマと同様、各パフォーマンスの具体的な内容は個人情報なので……と言いたい所ですが、何人か登場したテラーの内の一人が自分なので、恥を忍んでここに内容を記したいと思います。

パフォーマンスして頂いたのは、最近20年ぶりに同居し始めた母との場面でした。居間でTVを一緒に観ている時、母は途中から番組内容が分からなくなって「これはどういうこと？」と説明を求めてきたり、文脈から外れた頓珍漢な感想を発言したりします。以前よりも頭の回転が遅くなり、物分かりが悪くなっているのは明らか。自分はそんな母の老化を受け止めきれず、思わずイライラ。「なんでそんな事も分からないの？」「何を変な事言ってるの？」「昔はこんなじゃなかったよ」。後に自分一人になった時に反省し、今

わが身に起きている事は「まだしっかりしていた頃の母の喪失に他ならない」と気が付き、自分のイライラの向こう側にある不安や悲しみに気が付き、それによって少し落ち着いたと



いうエピソードを扱って頂きました。今回パフォーマンスを通して追体験したことで、「今自分は、親から面倒をみられる役割から、親の面倒を見る役割へと変わった事を、覚悟を持って引き受けられているのかも」という気持ちになり、さらにこの体験を深く受け止めることができたように感じました。プレイバックシアターを通して、意味深い経験として持ち帰ることができ、非常にいい体験となりました。

3つのアクションメソッドを同日に学ぶという非常に貴重な機会となりました。同日ゆえに、様々な比較や検討が個人内で起こり、終わった頃には頭と胸の中がばんばんに膨らんでいた様な気がします。その日は、すっかり暗くなった駒場東大前駅のホームで頭を冷やしてから帰路につきました。

（日本アクションメソッド普及協会第1回東京大会、日時：令和5年11月12日10:30-16:30、主催：日本アクションメソッド普及協会 後援：日本心理劇学会）

第 27 回金沢大会に参加して ～原点回帰～共同創造型 S S T の提案も～

松浦 彰久（埼玉精神神経センター）

2023 年 12 月 16 日、17 日に開催された、S S T 普及協会第 27 回学術集会 in 金沢に参加してまいりました。

事前に抄録集を見ながら、認定講師スキルアップ研修会からパネル・ディスカッションまで、興味深い内容がたくさんあり、学術集会としては、久しぶりに会場にお伺いし、S S T 同志の方々とお会いできる機会があることがうれしく、とても楽しみにしていました。学術集会のテーマ「わかる、伝わる、つながるソーシャルスキルー S S T で新しい時代を拓こう」にある、未来の S S T はどうなっていくのだろうと、期待をしながら参加してきましたので、学びとなったことをご報告いたします。

認定講師スキルアップ研修会では、初級研修会の新テキストについて改訂のポイントをご教示いただきました。新テキストは、リバーマンによって書かれた「精神障害と回復ーリバーマンのリハビリテーション・マニュアル」に基づいて医療領域に限らない他領域でも使えるテキストとして、また、用語や各概念、理論なども、改められています。

また、研修会の中ではワークとして、「リーダーひとりメンバーひとりの S S T を『個別 S S T』、『個人 S S T』のどちらの呼び方でテキストに掲載すると良いのか」、や『S S T の支援観』を初級研修会でどう伝えるか」など議論を行いました。

「個別 S S T」と「個人 S S T」について、どちらの呼び方をしているか、研修参加者はちょうど半々に割れました。それぞれの言葉の意味や、他治療技法ではどう使われているか、一般的には二つの言葉にはどのような違いがあるのかなど話し合いましたが、言葉ひとつとっても、いろんな考え方や、捉え方、歴史があり、意見が分かれてしまい、その様子を見ていて、S S T が広く普及していることともに、多様化してい



SST 普及協会副会長講演の様子

るということを実感しました。

また、S S T のおもしろさや支援観を、いかにして初級研修会の中で伝えるかという、運営する講師として共有できる工夫ややり方についてのディスカッションも、大変に白熱しておもしろかったです。S S T も初級研修会も、いろいろなあり方があって、大事なことが受講生に伝わるようにいかに工夫するのかという、講師の魂に触れることができた、貴重な体験でした。

大会長講演は、「発達障害の特性を理解した関りを目指して」というテーマでした。職場である精神科デイケアでは、「発達障害」の利用者が増えてきています。様々な病名の利用者が混在する中で、それぞれ生活上の特性は何なのか、悩みながらリハビリテーションを行っています。

大会長菊知先生のご講演を聞き、発達障害の特性を、脳機能の視点から理解することができ、少し心が軽くなりました。自分自身が行う支援の中で、ルールを押し付けてしまったな、本人の大事にしていることを無視してしまったなど、うまくいかなかったことを思い出しながら、菊知先生は、「発達障害の人はすでにたくさんの方のことを我慢していて、自分の信念を押しさえ、

時に周囲に合わせようと過剰適応になっている」など、わかりやすくご教示くださり、明日からの支援の中で発想を変えられそうと、これからの職場での変化を期待することができました。

今回の学術集会では、特にSSTの歴史にたくさん触れることができました。リバーマン先生が最初に開発をした「対人的効果訓練」から、「精神障害者のためにパッケージしたSST」、そして「リカバリー志向のSST」と変化した過程や、これからの広がりについて、安西先生の協会副会長講演、パネル・ディスカッションで取り上げられていました。時代と共にSSTが変化しているとも思いましたが、時代の必要性に応じてSSTが多様化しているのだと、理解をしました。



SST 初級研修会の様子

パネル・ディスカッションでは、従来から行われている「b-SST」と、これからのSSTとして共同創造型SST（co-SST）の提案がありました。co-SSTは、次の時代のSSTとして、内発的動機希望をさらに重視して主体的に自らが学べるSST、そして社会認知や自己認知の評価と介入方法も取り入れ行動療法から認知行動療法としてのSSTと紹介され、b-SSTとco-SSTについて、ロールプレイを用いて違いを見せていただきました。

2つのSSTの違いについて、ディスカッションやロールプレイを見て思ったのは、脳機能研究の発展や、認知機能における様々な治療技法の開発があるから

だと想像していますが、行動療法としてのこれまでのSSTに、新たな理論や治療技法を統合して、SSTパッケージを再構成しているように感じられました。

普段、SSTのリーダーが上手くいかないと悩んでいるときは、グループワークのことや、認知機能についてや、マインドフル・セルフ・コンパッションをはじめとする「ニーズ」のことについてなど、SSTの周辺にある技法や理論を学ぶことで、SSTセッションがよりよくなったり、精神科リハビリテーションが充実したりするのではないかと、期待して勉強をしています。co-SSTを担えるようなリーダーになるためには、b-SSTを基礎におき、様々な治療技法や理論を理解し、活用できるようになることが必要なように感じました。

統合失調症だけでなく、様々な対象者の方々にSSTを行う機会が増えてきました。SSTメンバーにとってどんなSSTだと実際に役に立ち、魅力的に感じられるのか、リーダーもメンバーもお互いにやってよかったと思えるようなSSTを目指して、自分がこれから取り組めることがたくさん見えた学術集会でした。

今できることは、元気に過ごすこと

～能登地震の被災地支援を考える～

片柳 光昭（せんだいG&Aクリニック）

2024年1月1日の夕方に、石川県能登半島を中心とした大規模な地震により、甚大な被害が発生した。お亡くなりになった方には心からお悔やみを申し上げます。また、被害に遭われた方には心からお見舞いを申し上げます。

この記事執筆しているのは1月12日であり、メディアや職場の同僚から漏れ聞こえてくる話は、被害が拡大しており、復旧も支援もこれからであるといった内容に終始している。季節柄、寒さがこたえる時期でもあり、被災地のことを考えるだけで胸が締めつけられる。

その一方で、私は情報を積極的に取らないように心がけている。PCを開いて目に触れる場合や、何かの機会に耳に入ってくる場合を除いて、自分からは取りにいかないようにしている。念のため誤解が生じないようにお伝えするが、被災に遭われた地域、住民の方について関心がないということでは決してない。何か力になれることはないかと常に考えているのは事実であるが、そのことと災害後の映像やニュースを見ることは違うと考えている。これは、東日本大震災後の心のケアをこれまで担ってきた自らの経験が、今の自分自身の考え方に非常に大きく影響している。

大きな自然災害が発生すると、誰もが何か役に立たないかと考えるのは極めて自然な心の動きである。重要なことはそこからである。われ先にと被災地に向かうこと、とにかく現場に行ってみないとわからないと色めき、思いつきによる行動は、自己満足以外の何ものでもない。そのような行動をとる人の目には、被災地や被災者の姿は決して映らないし、見えない。なぜならその人たちに映るのは被災地で何かをしている、そして動き回っている自分の姿だからである。東日本大震災の約1年後から、被害の大きかった宮城県の沿

岸市町にて心のケアに関する業務を開始したが、そのような光景は何回も目にしてきた。そして残念なことに、そのような心持ちで支援にあたった同僚が地域の方にお叱りを受けたことも少なくなかった。

外部の支援者の「良かれと思って」が、災害により傷ついた地域の住民や支援者の心をさらに傷つけ、えぐるのだ。被災地での支援を継続して数年が経過した後、地域の保健師から教えていただいたことがある。

「災害後に一番辛かったことは何か分かりますか？住民への支援ではなく、外部から入ってくる人たちからの『私たちは何をすればいいのですか？指示をください』という声に対応することでした。その人たちにわざわざ仕事を作らなきゃいけないかったです。断れるわけがないです、せつかく来てくれたのですから。そうかといってお願いすることを伝えても、今度は『私たちはその役割じゃない』『それは地元がやるべきでは？』と言われることもありました」と。その話を聞いた時、胸が引き裂かれる思いになったのと同時に、自分や自分の所属する組織の立ち居振る舞いが、地域の方々がそのような思いになるようなことはしていないか、襟を正したことを鮮明に覚えている。

今、国や県、あるいは他県からの応援も含めた行政が24時間体制の下、不眠不休で復興に向けて様々な方面で導線を構築するべく動いている。そのすべてが正解であるかどうかは分からない。行政の肩を持つわけではないが、全力で取り組んでいることは確かである。我々にできることは、少なくともそれらの邪魔をしないことなのだ。批判や非難は後からいくらでも言えればいい。例えるなら、交通事故に遭い、大量の失血をしている人の手当ては外科医に任せ、それ以外の人間は外科医が手当てをスムーズに進められることを見守ることと同じである。それは、交通事故に遭った人の命を間接的に守っている行動であることを忘れ

てはならない。

では、被災地にいない私たちに今、出来ること何か。それは通常に与えられている仕事や役割に取り組み、日常生活に必要な経済活動を行い、元気で毎日過ごすことである。経済活動が維持できていれば、その分被災地に回せるお金が増える。被災地ではない人が健康を維持できていれば、その分必要な医療を被災地に向

けることができる。何より、健康であることにより、いずれ必要な時に必要な支援に携わることが出来る。やみくもに自粛することなく、いつも通りにしっかりと食べて、寝て、働き、役割を果たす。それは被災した地域や被災した方々への支援に繋がっている行動と考える。

活動報告

Irodori



最近のイロドリでは、月曜日の学習の時間は、通信制の高校に通うメンバーの調理実習を一緒にを行い、料理の手順を提出するために写真撮りながら、レシピ通りに作ったり、数学の課題を一緒に行ったりしました。

火、木の通常活動の際は、おやつ作りで焼き肉タレ井作りにはまった中学生がいて、新しいメンバーの中学生が来た時も一緒に作って味わいました。美味しかったです。新しい高校生のメンバーは、甘いおやつの方が好きでホットケーキ作ったり、フレンチトーストを作りたいとリクエストしてくれて、一緒に作ったりして楽しいです。

また、最近は中学生や高校生の新しいメンバーが少しずつ増えてきていて、みんなの好きなもののお話を聞くのが楽しいです。歴代の仮面ライダーにハマっている子もいたり、お絵かきアプリで着物を着た人を日本画風に描くのが好きな子もいたり、ペットボトルキャップ野球が好きな子がいたり、みんなそれぞれ好きなものが違うので、話すのが楽しいです。

メンバーでトランプしたり、神経衰弱したり、イロドリで作ったオリジナルすごろくを作って、楽しんでいたりもします。

11月には港南区のふれあい公園で行われた子どもフェスタにバザー出店して、みんなで作った手作りのタイルコースターやくるみボタンのアームベルトやボランティアさんから購入した編み物のポーチなどの小物、駄菓子の詰め合わせなどを販売しました。駄菓子は午後には完売してうれしかったです。バザー当日には、平日は学校で来られないメンバーやOBも参加してくれて、お客さんへの声かけやチラシ配り、接客を頑張ってくれました。

12月にはバザーの打ち上げで、メンバーのみんなで食べ放題に行き、楽しく、おしゃべりして、好きなものを一杯食べました。また、来年もバザー出店できたら、うれしいです。

クリスマス会ではたこ焼き、ミネストローネ、ケーキをみんなで作り、パーティーを楽しみました。見学の女の子も二人いて、最後にはプレゼント交換をして、どんなプレゼントが当たったか見せ合い、最後までにぎやかに、笑顔で終わりました。また、来年もみんなで集まって楽しみたいです。

これからもイロドリの活動を通して、みんなでおやつ作ったり、遊んだり、お話して楽しく過ごしていきたいです。 (YMSN 原悦子)

ジョブコーチ

昨年10月に神奈川県 lowest賃金が時間額1112円になりました(41円引き上げ)

県内の事業場で働く常用・臨時・パート・アルバイト等の雇用形態や呼称の如何を問わず、すべての労働者と使用者に適用されます。障害者雇用で働いている方も当然引き上げられるのですが、単純に時間額が上がったことを喜べない出来事がありました。

既婚者であるAさんは、前年までの時間額では「103万の壁」と言われる所得税が発生しない年収でした。しかし昨年1112円に時間額が上がることで「106万の壁」と言われている社会保険の適用条件の対象になってしまったのです。ほんの数十円の引き上げにより社会保険に加入をしなくてはならず、とても悩まれていました。雇用契約では週20時間以上勤務が条件でしたが、今回のことで企業側から、本人が希望されれば週19時間に減らして、社会保険に加入しなくても勤務が出来るように雇用条件を変更してもいいと提案して下さいました。しかし19時間に減らしてしまうと、雇用保険加入の対象条件から外れてしまい、更に悩むことに。(雇用保険加入条件の1つに週20時間以上勤務が定められている)

Aさんとは何度も相談をし、最終的には19時間勤務に変更、改めて契約をして頂きました。Aさんは今回のことで、ご自身の体調や体力、今後の働き方などご家族と話し合い、決断されたようです。本来は収入がアップするので喜ばしいことですが、狭間の条件で働いている方にとっては数十円アップで働き方が大きく変わってしまう方もいるということ、Aさんの支援を通して制度や働き方について改めて学び直すことが出来た事例でした。

(YMSN 吉成広美)

子どもとみんなの食堂

昨年12月はクリスマス時期だったこともあり、子供たちの参加も多く、港南区社会福祉協議会の樋口さん、ご友人の生演奏で大いに盛り上げて頂きました。社会福祉協議会の方からはその他にも文具とお菓子も寄付して頂き、ビンゴ大会の景品として子どもたちへプレゼントさせて頂きました。みんなとても喜んでいました!ありがとうございました。

1月の子ども食堂はお休みの予定でしたが、周囲にも定着してきたのでお試しで開催。

冬休み明けすぐだったので参加者は少ないと思っていましたが、予想以上に子供たちが来てくれて今年も賑やかにスタート出来ました! カレーが出来るまでの間、強面メイクをしたおじ様たちがギター演奏やゲームで盛り上げてくれ、笑顔いっぱいのお会でした。

(YMSN 吉成広美)

駄菓子屋カフェ



最近の駄菓子屋カフェは、小学2年生から6年生、たまに水曜日のゲームの日に中学生が遊びに来てくれます。近くの小学校だけでなく、少し離れた小学校の子どもたちも駄菓子を買いに来てくれて、トランプやUNO、ジェンガで遊んだりしています。

12月には、中華街にあるマーラーカオ(蒸しパン)屋さんからクリスマスプレゼントとしてホールの大きいマーラーカオを無料でたくさん頂きました。子どもたちにプレゼントを渡すとみんな笑顔でうれしそうにしていました。友だち同士で来た子が公園で会った友だちにマーラーカオもらったよと伝えてくれて、

それを聞いた子どもが「マーラーカオをもらいに来ました」と何人も来て、うれしそうに大事に持って帰っていく姿が印象的でした。いつも、子どもたちのためにマーラーカオをプレゼントしてくれる社長さんには感謝の気持ちで一杯です。

年末にはマーラーカオ屋さんへの感謝の気持ちを込めて、子たちと一緒にありがとうの気持ちをポスターに書いて、社長さんにお渡ししました。

冬の駄菓子屋カフェは、コタツをウッドデッキに置いて、自由に出入りできるようになりました。コタツに入るのは初めてという小学生もいて、それぞれで駄菓子を食べながら、遊んだり、おしゃべりしたり、楽しそうにしています。

これからも、地域の小学生や中学生と一緒に楽しく笑って、駄菓子を食べながら、のんびり過ごしていきたいなあと思います。(YMSN 原悦子)

これを聞いた子どもが「マーラーカオをもらいに来ました」と何人も来て、うれしそうに大事に持って帰っていく姿が印象的でした。いつも、子どもたちのためにマーラーカオをプレゼントしてくれる社長さんには感謝の気持ちで一杯です。

キャリアデザインスクール

キャリアデザインスクール(以下:CDS)の職員は現在、今年度残り3か月の参加者増員の為、プログラムの合間を縫い、チラシのポスティング作業に奔走しています。これには、クラスメイトを増やすべく、CDS参加者にもご協力頂いています。CDS参加者は、交通費の実費のみを支給させて頂き、無給にて配布作業をしているにも関わらず、皆さん嫌な顔一つせず黙々とポスティングをしている姿には頭が下がる思いです。

ポスティング自体は現在、CDSの拠点である上大岡近辺の集合住宅から随時配布範囲を広げていき、港南区、南区、磯子区、金沢区の団地等に配布しました。チラシが一人でも多くのご家族やご本人の目に留まる事を、まずは望みたいと存じます。

一方、CDSは長くてもスタンダードコース(以下St)、フレキシブルコース(以下F1)共に6か月と期間が決まっているので、皆さんが慣れ親しむ頃に支援期間終了となります。この10ヵ月を通し、よこはま型若者自立塾の名目ではありましたが、Stコースはその名の通りの20代前半の若年層グループ、F1コースは30代手前から39才迄の大人グループの印象でした。Stコースはその経験の少なさからか、全体

的にまだ幼さを感じる場面も多く、今がまさに青春?の様相も見受けられ、F1コースにおいては、やはり社会経験の中で挫折されて来た印象があるのも改めて感じています。

さて、授業内容ですが、大まかには座学とスポーツ、森林セラピー、ボランティアと就労体験等を経て、最終的にはキャリアデザインへと進みます(F1は希望者のみ)。就労体験先は、駄菓子屋カフェいろどり(当法人)、南部市場、電子機器リサイクル企業、不登校児の居場所、etc…となっております。新しい就労体験先も開拓しています。そして、様々な授業や実体験を踏まえつつ、得意なこと、苦手なことを確認し、職員、ご本人、関係機関等々と相談しながら進路先を決めていきます。これまでの主な進路先は職業訓練、就職、アルバイト、大学復学、プレジョブスクール(当法人事業)、etc…となっております。出来得る限りその方それぞれに合った活動場所に繋がられるよう、尽力しております。

今期も、残り3か月を切りましたが、次のステージへ丁寧に皆様を送り出したいと存じます。

(YMSN 相原俊介)

ご寄付のお願いと報告

- ・会費をいただいた方(2023.10.25~2024.1.25)
 - ・加藤久博、小松裕史、三橋淳子（以上、敬称略）
 - ・寄付をいただいた方（2023.10.25~2024.1.25）
 - ・加藤久博、本多紀代、菱倉昌二、福井里江、宮崎祥司、松本まさみ、横浜市知的障害者育成会、(有)シェアグリッド、加瀬昭彦、佐倉洋、蟻塚浩美、田村孝章、大倉よしの、野末浩之、加藤大慈、渡辺英俊、山口亜紀、(税)エクラコンサルティング、宮タズ、森川充子、大平次呂、鈴木玲子、片柳光昭、武藤守、渡辺幸子、蔡奈美、子ども食堂参加者匿名（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。
 - ・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. 20 No. 3
YMSN 第79号 2024年1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