

めんたるねっと

VOL.20-4

No. 80

事業報告	「キャリアデザインスクールよこはま」の1年をふりかえって	2
就労の現場から	就労移行支援事業所「ピンゴ横浜」	4
研修事業より	YMSN 主催 2023 年度 研修会報告 ～SST 事例検討から	4
被災地より	長期的支援と二次的外傷性ストレス ～	6
活動報告	Irodori ～	7
	ジョブコーチ ～/ 子どもとみんなの食堂	8
	駄菓子屋カフェ	9
	事務局より/ 予定・報告	10



「キャリアデザインスクールよこはま」の1年をふりかえって

～19名の進路先～

概要

2023年度から横浜市補助事業「よこはま型若者自立塾事業」としてキャリアデザインスクールよこはまをスタートしました。横浜市在住の15歳～39歳、不登校、ひきこもり状態などの方が対象です。利用期間は6ヵ月です。参加の仕方は目的に合わせて、スタンダードコース（定期的に参加する）とフレキシブルコース（5つのプログラムから好きな時に参加する）から選べるようにしました。

参加者

スタンダードコース8名、フレキシブルコースコース14名の合計22名でした。年齢からみると、20代が一番多く、その中にはアルバイトもしたことがなく、「自分には何が向いているのかわからない」と参加を希望される方が大半でした。次に多かったのは30代（特に後半）で、アルバイト経験もあり、次の目標は「働きたい」とモチベーションがあるものの、何から始めていいのかわからない、働くための準備をしたいと参加動機でした。紹介元としては、どこの関係機関にも繋がっていない無所属が圧倒的に多く、ポスティングでチラシを受け取った、広報よこはまを見ましたなどの経由でした若者支援機関としては、青少年相談センターや南部ユースプラザからも紹介してもらえました。

進路先

3月までの終了者は19名（うち3名は来年度も継続利用）です。進路先の詳細は表の通りです。**95%が利用継続し、次の進路先に繋がったことです。**試行錯誤しながら支援してきました、経過を通してお伝えしたいと思います。

経過

～個別対応～

「個別対応」としては、自分自身で進路先を選ぶことを目標に、プログラムを通して、得意・不得意などを知り、その背景にあるやりにくさなどを見立てて行きます。①関係機関がある場合は2か月ごとに作成する支援計画書で参加状況や目標を共有し、カンファレンスで検討を行いました。②定期的にスーパーバイズを受けグループでの気になることを整理し、利用者さんの全体像を見立て、支援目標の再確認をしてきました。①、②を踏まえ、利用者さん面談を重ねて進路選びについて一緒に考えました。

Aさんの場合は、(20代後半)が参加した理由は「しゃべれるようになりたい。長く続けられる仕事を見つけない」でした。1～2ヶ月はプログラミングやコミュニケーション講座など週3回、安定して参加していました。その中で、仲間と課題に取り組むことや宿泊研修のイベントに参加するなかで楽しめるようになってきました。

3ヵ月になり、Aさんの得意、不得意を整理し、本人に合った仕事を考えるための情報収集に取り組みました。働いた経験もあるのですが、なぜか続かない、その理由もAさん自身もわかっていませんでした。まずは、GATB（職業適正検査）を行いました。さらに、まだ体験していないプログラム（団地ボランティアや農業）を提案し、参加しました。しかし、それだけでは、ちょっとしたやりにくさは感じられたものの、明

卒業生の進路先 19名	
復学	1
就職	3
アルバイト	2
若者サポートステーション	1
就職活動中	1
職業訓練校→就職活動	1
支援機関（福祉サービス）	2
支援機関（福祉サービス検討中）	2
法人内事業（プレジオブ）	2
その他	3
自宅療養	1
合計	19名

YMSN主催2023年度 研修会報告

～「SST初級研修」「SST事例検討」「アセスメント研修」を受講して～

横浜メンタルサービスネットワークでは、2023年度研修会として、SST普及協会認定講師による3回の研修会を実施した。2月11日(日)～12日(月祝)実施のSST初級研修(小山徹平氏・公認心理師・臨床心理士/羽田舞子氏・作業療法士)、3月3日(日)SST事例検討(佐藤幸江氏・公認心理師・臨床心理士)、そして3月23日(土)SSTアセスメント研修(小山徹平氏)へと続いた。三回全てに参加すれば、SSTの開始、実践、アセスメント、振り返りまでが学べる研修パッケージと言えるだろう。

筆者が、三つの研修すべてに参加してみて感じたことは、『初級研修、事例検討、アセスメント研修』はそれぞれ単発としても良かったが、三回を通して参加したからこそその収穫があった。まず初級研修を通して、SSTに必要な「最新の学習・視点・準備等」を学ぶと同時に、実践に役立つ演習を多く体験した。3月の事例検討では、少人数ならではの濃い内容で、全員が忌憚なく発言しやすい雰囲気の中、講師の客観的なスーパーバイズもあり、SSTに限定せず現場に必要なことを多く議論できた。その後のアセスメント研修では、「受信・処理・送信」をふまえたアセスメントの大切さをより詳しく学ぶことができた。三つの研修は、実際にSSTグループの運営を担っていく筆者にとって最適なシリーズだった。(YMSN 相原俊介)

以下、アンケートから参加者の声を掲載する。

印象に残った内容、すぐ取り入れてみたい内容は？

【SST初級研修会】

- ・SSTで大切な“本人にとって”を大事に、その人がその人らしく生きられるようサポートできるような人(支援者)になりたい
- ・これまではメンバーさんから発信があるまでなるべく待っていたので本人へ強化される方法が知れて良かったです。
- ・ロールプレイの後、なるべく即に良かったところをフィードバックした方が強化されるということが印象に残りました。
- ・「受信」「処理」「送信」のポイントでロールプレイを見ることはまだ慣れませんが、練習して行えるようになりたいと思いました

- ・「受信・処理・送信」を意識してライブアセスメントをしながら遂行していくことの大切さと具体的なイメージが深まってよかったです
- ・個別で面接をする機会が頻繁にあるので、個別でのSSTを明日から早速行きたいと思いました

【事例検討】

- ・知的障がい者と精神障がい者への対応は区別して考えるということが印象に残りました。
- ・周りの意見が出るところでハッとさせられました。いろいろな意見が出ることで、解決の糸口が出たりするので、参加してよかった。
- ・「雑談コンサルテーションです。」SSTを有効なものにするためには、プログラムの枠組みの外でも、利用者の方々とコミュニケーションを取っていくことが大事だと気づきました。すぐに取り入れます

【アセスメント】

- ・ニーズと目標が印象に残りました。その人がその人らしく強みを伸ばして楽しく生きられるように支援することの大切さを知りました。今後に活かしたいです。
- ・実際のロールプレイの中で先生がコメントして下さっている内容が参考になりました。受信・処理・送信を考え、どのように行動の変化に繋げるか、否定しない、など援助に活かしていきたいと思いました
- ・ライブアセスメント、CBTにおける行動の細分化などとても勉強になり、通常の業務に役立てたいと思います
- ・得意なことを伸ばして苦手なところをフォローしていくライブアセスメントで提案することは難しい。何度聞いても勉強になると感じました
- ・本質は受信や処理にあるという気持ちも大きかった
- ・社会生活状況面接は業務でもすぐに活かせるようなので意識してみたいです。ニーズと目標への転換もいくつかの事例を取り組んで良い学びになりました。

ご参加くださったみなさま、またアンケート結果の掲載をご了承くださったみなさま、どうもありがとうございました。(YMSN 事務局)

長期的支援と二次的外傷性ストレス

～ ～

片柳 光昭（せんだいG&Aクリニック）

令和6(2024)年度が始まった。当職が平日勤務しているみやぎ心のケアセンターは閉所まで2年を切った。その心のケアセンターでの当職は、今年度、仙台の事務所に加えて石巻にある事務所のマネジメントも兼任することになり、曜日によって仙台と石巻の事務所に勤務することになった。石巻市は仙台市と気仙沼市のちょうど中間地点に位置している。これまで仙台と気仙沼の事務所には勤務してきたが、石巻は初めてであり、残り2年間で貴重な機会を得られたと感じている。宮城県の沿岸部は東日本大震災後、一様に甚大な被害が生じたが、被害の状況は地域によって大きく異なり、また、その後の支援体制や復興の進捗などもそれぞれの経過をたどった。そのため、実際に足を運び、腰を据えて、地域の声に耳を傾けることで、その土地の震災からの復興の歩みを少しずつ理解することができるようになる。残り2年でどこまで理解が進むか未知ではあるが、有意義に時間を過ごし、次の災害後の支援に向けてまとめを進めていけたらと考えている。

ところで、今年も3・11を迎え、静かに過ぎていった。震災から13回目の3・11であった。当日は静かに過ぎていったのだが、今年例年になく震災が筆者自身の内面に深く入り込んだように感じた3月となった。別の言い方をすれば、心の中に何とも言えない重たさが生まれ、残り続けた時間であった。そのように感じる背景として思い当たることはいくつかある。3月9日の勤務先のクリニックでのカウンセリング場面で震災に関連した話題がクライアントから多く語られたこと、11日には宮城県庁舎に設置された献花台を初めて訪れ、献花を行ったこと（これまでは現場の支援業務が入っていたため訪れたことはなかった）、17日に兵庫県明石市で行われた日本集団精神療学会のシンポジウムにシンポジストの一人として登壇したのだが、シンポジウムや分科会において阪神・淡路大震災での経験を多く聞いたことなどである。筆者自身は震災時には横浜

で勤務をしていたため、被災地での被災経験はなく、また宮城に来てからも、とりわけ被災地での直接支援に日々取り組んでいた時期には、そのような心理的な状態に至った記憶はなかったため、単に日々の疲労が溜まっているから、または寒さのせいかもしれないとそこまで深刻に受け止めることはしなかった。しかし、このことを記しながら気づいたことがある。ひょっとしたら筆者自身、これまで支援を続けてきたなかで、地域の住民から悲惨な被災体験やその後の復旧、復興に伴う壮絶な体験を数多く聞いてきたことにより心的外傷が生じており、そのことが支援の第一線から引いた立場となった今日、震災に関連したいくつかの要因が短期間に重なったことで心的反応として表現されたのではないかと。いわゆる二次的外傷性ストレスによる影響なのかもしれない。にわかには認めがたいのだが、妙に腑に落ちる。先のカウンセリング場面や学会などの出来事を頭では処理できていたのだが、その一つ一つに「ちょっと受け止めきれないな」と心が反応していた気がする。

仮にそうであるとしたらとしたら、滑稽に聞こえるかもしれないが、どこかでホッとしている自分もいる。それは自分自身にケアや休息が必要であることを我がこととして自覚できたからである。元々、気力で乗り切る傾向が強い筆者であるため、ここまで大きな支障なくやってきてはいるが、だからといって、そのことが心理的に安定している証にはならないのだ。

被災地で相談業務や心理的支援を続けるということは、自分自身の心にも目を向けて、心身の状態を把握することに努め、ケアを行うこととセットであると体験的に深く理解する機会となった。特に気力や精神力で乗り切れた経験の多い当職のような支援者は要注意である。この経験もまた、次の災害時の支援者に伝えられたらと思う一つとなった。

Irodori



草食動物エリアのシマウマ(バスの中から)

最近のイロドリは、月曜日の学習の時間、大学受験のために勉強したいと高校生が英語や現代文の勉強を一緒に頑張っています。

月曜日にくるイロドリの子たちはデザート系のおやつが好きなので、マシュマロ黒蜜チーズトーストやフルーツポンチなど色々作って楽しんでいます。

漫画が好きな子もいるので、イロドリの予算で、電車に乗って古本屋さんで漫画を買いにお出かけもしました。

火、木の通常活動では、自分の頭の中で好きなアニメや漫画のキャラを混ぜて、ストーリーを考えるのが好きな子がいて、最近では、その考えたキャラクターをイラストに描いてみようということで、話し合いながら楽しんでいます。Wi i でマリカーをやるのがすごく好きな子もいたり、オセロが好きな子がいたり、おやつ作り（うどんチヂミなど）も楽しく作っています。

2月の祝日にはボランティアフェスタに参加して、手作り小物の販売やイロドリの紹介のポスター展示をしてきました。参加してくれた中高生やOBは、玄関前でのチラシ配りを頑張ってくれました。玄関からお客さんが入ってくるとあの方に渡しに行きましょうかと言って積極的にチラシ配りをしてくれました。中学生の男の子はチラシ配りにとても意欲的で一人「玄関前で配ってきます」と言って、ブースまでお客さんを連れて来てくれ、「後からお客さん来てくれることになったので準備お願いします」と呼び込みも頑張ってくれた子もいました。

今回のボラフェスで皆さんにイロドリのことをたくさん知ってもらえているとうれしいです。

3月29日にはイロドリ、キャリアデザインスクール合同で、卒業旅行に行ってきました。今回は

イロドリのみんなのリクエストで、静岡の富士サファリパークに行ってきました。貸し切りバスに乗って、バスの中ではイロドリの子やみんなでクイズ大会をして盛り上がりました。

貸し切りバスに会社さんから許可をもらえて、動物が放し飼いにされているサファリゾーンにバスで回ることができ、バス越しに自由に過ごしているライオンやトラ、サイ、ラマやシカなど色々な動物を間近で見ることができ、イロドリのみんなは写真をたくさん撮ったり、すごいねとおしゃべりしたり、すごく楽しんでいました。

サファリゾーンの後はお弁当をみんなで食べ、お土産を中心に回るグループとふれあいゾーンで動物を見るグループとに別れ、後半もサファリパークを満喫しました。

貸し切りバスで卒業旅行に行くのは初めてだったので、みんなバスのクイズ大会を楽しんだり、動物を見て楽しんだり、みんなのおしゃべりを楽しんだり、充実した一日を過ごすことができました

ようで、うれしかったです。これからもイロドリのみんなと楽しく活動していきたいです。

(YMSN 原 悦子)



ジョブコーチ

10年前にJC支援に入っていたAさん、報告したいことがあるとの連絡を受け、久しぶりにお会いしました。その報告は「正社員になることができました」との嬉しい内容でした。10年前初めての就労、強い緊張の面持ちで出勤されていたことが思い出されます。当時は朝が苦手で、午後からの出勤にして頂くなど、雇用担当者や上司の方にはよくご相談にのって頂いていました。Aさんも体調管理に苦しんでいたもので、通院先を紹介し、時には同行することもありましたが、辛い時期も辞めたいとは言わずに、どうにかして続けていきたいとの思いが強く、本当に頑張っていたと思います。JC支援の期間満了後も時々会いに行ったり、相談の連絡がきたりしていましたが、徐々にその回数も減っていき、上司や職場の皆さんに直接ご相談が出来るようになり、とても自然にフェイドアウト、バトンタッチが出来たのかなと思っています。就労されてから10年、上司や職員の方に恵まれ、代わらず一緒に働けたこと、時には叱咤激励し、指導して導いて下さったことは、Aさんにとって幸運であったと思います。また辛い時も諦めずに取り組んできたAさんだからこそ、応援してくれたのだと思います。先月7年ぶりに職場へ訪問させて頂きました。初めて名刺を頂けたと喜んでいたので、名刺交換をさせて頂きました。そしてAさんを支えて下さったお2人の上司と職員の方へ直接ご挨拶が出来たこと、とても嬉しく、感謝の思いでいっぱいになりました。これからAさんにとっては社員として再スタートになるので、遠くから応援し、見守っていきたくと思っています。

(YMSN 吉成広美)

子どもとみんなの食堂

3月の子ども食堂は低学年の小学生が多かったですが、お父さん、中学生や学



演奏中の階段下倉庫の皆さん

生の若い方もお手伝いに来てくれました。調理については、手慣れた凄腕ボランティアさんに全面的にお任せしており、子どもたちが調理中に怪我をしないように見守りつつ、時には教えながら、会話も一緒に楽しんでくれています(本当に助かっています! いつもありがとうございます)

今回は、以前よりご相談をしていた戸塚高校定時の軽音楽部のバンド”階段下倉庫”の皆さんに演奏に来てもらいました。お兄さんお姉さんの歌や演奏を子どもたちも楽しんでいて、手作り楽器と一緒に演奏に参加し、初々しい姿にスタッフもボランティアさんも元気をもらえました! バンドの学生さんも演奏後は子どもたちと一緒に食事をしながら、話もしてくれるなど楽しんでくれたようです。高校の先生も赤ちゃんと一緒にご家族で参加して下さい、子どもたちが赤ちゃんと触れ合える微笑ましい時間もありました。

一子供が楽しめる場所作り、それを見守る大人が増えること—「子どもとみんなの食堂」が目指していることが体现された、大変うれしい1日でした。

(YMSN 吉成広美)

駄菓子屋カフェ



最近の駄菓子屋は庭の桜も咲いて美しく、過ごしやすい季節になってきました。駄菓子屋に来てくれる子たちも4月で進級し、新しい学年になりました。小1年生から中2年生まで、ゲームの日の水曜日は特に多くの子どもたちが遊びに来てくれます。水曜ゲームの日は、お友達同士で約束して駄菓子屋に集合し、WiiでマリオカートやWiiスポーツを楽しんでいます。毎週水曜日に来てくれる小5年生の女の子たちはイラストを描くのが好きで、ウッドデッキで駄菓子やマーラーカオを食べながら、ゆったりとした時間を楽しんでいてくれます。ウッドデッキでもおしゃべりを楽しむ子がいたり、UNOやトランプ、ジェンガ、オセロなどで盛り上がる子もいたり

して、みんなそれぞれ、駄菓子屋の時間を楽しんでいてくれます。子どもたちは、当たりのついたお菓子が大好きな子が多く、当たりかはずれかが書いてある紙がシールになっていて、絵柄がレトロなので、はずれのシールでも集めている子もいて、みんなそれぞれ楽しんでくれています。来てくれる子それぞれの個性が知れて、楽しいです。

先日は南台小2年生が街探検で駄菓子屋を訪ねてきてくれて、スタッフとお花を植えるグループとジャガイモを掘るグループに分かれて、作業をしてくれました。

そのお礼にと南台小2年生の子たちからお手紙をいただきました。地域の小学校に駄菓子屋のことを知ってもらえて、街探検に選んでくれてうれしいです。

これからも地域の小学生が集まっのんびりできる、駄菓子屋でありたいなと思いました。

(YMSN 原 悦子)

第24回定期総会のご案内

日 程	2024年5月26日(日)		
時 間	午前10時00分～午前10時40分		
議 事	総会議事		
	第1号議案	2023年度	事業報告
	第2号議案	2023年度	決算報告
	第3号議案	監査報告	
	第4号議案	2024年度	事業計画(案)
	第5号議案	2024年度	収支予算(案)
	第6号議案	定款の改定(案)	
	第7号議案	理事の選任	
	第8号議案	その他	

オンライン研修会のお知らせ 総会后予定しています。

時 間	午前10時50分～午後12時10分
講 師	春日 未歩子(森とこころの研究所)
テ ー マ	若者支援と森林セラピー&ノルウェイからみたメンタルヘルス(仮題)

ご寄付のお願いと報告

- ・会費をいただいた方(2024.1.26~2024.4.20)
 - ・小山徹平、羽田舞子、柴友美 (以上、敬称略)
 - ・寄付をいただいた方 (2024.1.26~2024.4.20)
 - ・匿名、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) 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. 4
YMSN 第80号 2024年4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