

めんたるねっと

VOL.22-1

No. 85

【特集】SST 普及協会 30 周年記念事業本大会

	「ASD の若者のための友だち作りの科学」～ UCLA の PEERS	2
	認知行動療法 SST～エリック・グランホルム氏の講演から	4
	「誰でも SST」に参加 ～ 自らテーマ出し、豊かな SST 実感	5
地域の現場から	横浜市の区行政施策をさぐる(3) ～ 港南区社会福祉協議会	6
被災地より	「今」を考える ～ 未来の前に、共に立ち止まることを大切に	8
活動報告	キャリアデザインスクール／ 駄菓子屋カフェ～ もうじき5周年	9
	子どもとみんなの食堂 /Irodori ～ 居場所出張所もスタート	10
	ジョブコーチ /プレジョブスクール ～ 高齢者施設で紙芝居を	11
	事務局より／予定・報告	12



庭のサルスベリとアサガオと Irodori くん

SST 普及協会 30 周年記念事業本大会

～講演「ASD の若者のための友達づくりの科学」

UCLA・PEERS (SST) プログラムの経験」を聴いて～

はじめに

SST 普及協会 30 周年記念事業本大会が 7 月 5 日（土）～6 日（日）に帝京平成大学池袋キャンパスで開催されました。私は 5 日に参加し、興味深く聴かせていただいた海外招聘講演 I の内容を中心に報告します。なお本大会の抄録集の中でこの企画の趣旨として『発達障害の青少年たちへの支援として、思春期になって友達が欲しいと思い始めても、彼らの社会スキルの乏しさから、なかなかうまくいかずうつになったり、引きこもりになったりすることが多い PEERS は認知行動療法理論と保護者のサポートを基本原理としておりグループで取り組みます、実践的なスキル満載で、発達障害を支援する人には必見です』との推奨の言葉があることを付け加えておきたいと思います。

海外招聘講演 I

「ASD の若者のための友達づくりの科学—UCLA・PEERS(SST)プログラムの経験」というテーマでエリザベス・ローガゾン博士、米国カリフォルニア大学臨床教授（以下ローガゾン博士と略す）が講演されました。

講演内容は、発達障害、中でも自閉スペクトラム症（ASD）や社会性に問題のある子ども達とその親に向けて作成されたプログラム PEERS の紹介です。

講義の概要は、①若者に共通する人との関わりにおける社会的な特徴 ②仲間から拒否されることによる影響 ③PEERS の概要 ④神経多様性の役割 ⑤エビデンスに基づいた指導方法 ⑥レッスンの形式 ⑦PEERS の介入方法 ⑧研究のまとめ ⑨リソースからなっています。

①若者に共通する人との関わりにおける社会的な特徴では、かれらが身につけられていない必要なソーシャルスキル、例えば社会的なコミュニケーション（人どのように話すか、相手と相互なやりとりができる

か）、社会的な場面での気づき（暗黙の了解を理解する、社会的なサインの理解）などを挙げ、②仲間から拒否されることによる影響では、思春期に仲間から拒否されることにより別の精神的な問題、例えばうつ症状や不安神経症・学力低下・早期の不登校・自殺念慮と自殺未遂等を引き起こすかもしれないと述べています。

③PEERSの概要

2004 年に UCLA（カリフォルニア大学ロサンゼルス校）で開発され、現在 150 カ国以上で利用されています。エビデンスに基づくソーシャルスキルトレーニングプログラムで幼児版 PEERS、思春期版 PEERS、学校版 PEERS、青年・成人版 PEERS があり、就労のための PEERS やデートのための PEERS も研究されています。PEERS の特徴は数少ないエビデンスに基づく SST プログラムの一つで、就学前から成人までを対象にしているものは他にありません。

保護者・支援者介入が重要で、保護者や他の支援者はソーシャルコーチとして講義を受けます。主体的な参加意識を持つ（動機がある、身に着けたいと思っている）若者を対象にしています。生態学的に有効なソーシャルスキルのみを扱います（社会的にうまくやれている人が使っているルールやステップを指導するのです）。世界中で様々な文化に適用され、その効果が認められています。PEERS で扱うソーシャルスキルは、友だち関係と恋愛関係についてのスキル、自分に合った友だちを見つけて選ぶ・会話のスキル、仲間との対立や、仲間からの拒否への対応、誘いを断ることや意見の違いへの対応方法、直接的ないじめの対応方法（からかい、暴力）や間接的ないじめへの対応方法などがあります。

④神経多様性の役割、PEERS に期待できることとして神経多様性の役割や選択の重要性を挙げています。神経多様性とは人はそれぞれ違う考え方をすることです。人それぞれの脳の特性には、ユニーク

な強みがあり、PEERS は強みを活かすアプローチです（できること、これから学ぶことができることに焦点をあてます）。毎週、友情や人間関係に関わるスキルを学びその効果が実証されているものを紹介していきます。最終的には PEERS で教えられたスキルを学び、または使用するかどうかは本人次第ですとしています。

⑤エビデンスに基づいた指導方法、重要なのはトレーニングを受けてどのように教えるかということです。小人数形式（8~12 人）で行います。週 1 回のセッションでは、ロールプレイ・デモンストレーション、小グループでの練習・宿題・宿題の振り返りの他に、保護者や支援者へのサポート（実際場面でのソーシャルコーチング）を行います。また、ソーシャルコーチの役割で重要な仕事の中に若者たちが共通の関心を持つ他の人々と知り合えるような活動に参加する手助けをすることや、若者たちが新たに学んだスキルを実践するために、友人たちと過ごす機会を持つことを手伝うことがあります。

⑥レッスンの形式、毎週のセッションの構成は週に 1 回（多くやることもある）で 90 分の思春期の子どもグループと同時進行の保護者（ソーシャルコーチ）グループがあります。宿題の振り返り、ロールプレイビデオを使ったレッスン、練習タイム（子どものみ）、子どもたちと保護者との合流タイムを持ちます。保護者のグループはその後個別確認の時間を持ちます。

（時間は子どもと保護者グループで差異があります）

⑦PEERS の介入方法

ここではからかい言葉への対応方法について述べています。からかいに対してどうすべきと思うか？と質問し例えば「立ち去る」という対処法に対して効果があるか？をとりあげます。そして、社会的にリスクのある振る舞いを 3 つあげてそれぞれに具体的な説明をしています。1 つ目、「からかいを無視するのは危険」については、からかいを簡単に許していることになる・からかいを続ける可能性が高くなるなどを指摘。2 つ目の「すぐに立ち去るのは危険」については、相手はあなたを尾行し、からかい続ける、相手からからかわれやすい状況を作ることになるなどを指摘しま

す。3 つ目の「すぐに管理的な立場にある人に訴えるのは危険」では、からかってきた相手が注意を受けることになるので、あなたに対して報復してくる可能性がある。彼らとあなたの証言が食い違った場合、おそらく彼らはうまく立ち回り、問題を抱えることはないだろう。あなたがからかわれるのをやめさせたいと思っているなら、すぐに管理的な立場にある人に伝えるのはリスクがあるとしします。

そしてからかい言葉への対応方法（人と良好な関係を築くための振る舞い）として、「相手が言ったことは、気になっていないかのように振る舞うことは役立つ」、「あなたはが相手が言ったことをつまらないと感じているところと示すようなからかい言葉を受け止めて流すセリフを用意しておくに役に立つ」ことを伝えます。例えば「どうでもいいよ」「大したことない」「それがどうかした？」などの言葉を挙げています。

講演会の中で指定討論者として池淵恵美氏が幾つか質問された後、会場の方からも「PEERS のプログラムを指導するためにマニュアルを勉強するだけではできないか？」という質問がありました。それに対してローガゾン博士は「マニュアルを買ってただ読むだけでは不十分です。多くのトレーニングを受けるほうがよりよく提供できます」と話されました。

終わりに

今回この講演会を聴くことができ、PEERS のプログラムに取り組んでみたい、そしてそのために必要なトレーニングを受けてみたいと思ったのは私だけでないでしょう。その場にいた多くの方が思ったのではないかと思います。確固としたエビデンスに裏付けられ、自閉スペクトラム症（ASD）のみならず社会的課題を持つ思春期の若者のためのソーシャルスキルの存在はこのうえない朗報です。YMSN ではプレジヨブ・キャリアデザインスクールと若者支援のプログラムを行っていますが、友だち作りがうまくできない人達にそこに特化したプログラムを提供することはできていません。スタッフ達がトレーニングを受け、このプログラムをとり入れることができていたならと思わずにいられません。YMSN の若手のスタッフ

たちは、若者たちが他の人々と知り合えるようまた友達となれるような手助けを日々重ねているのでさらに成果を上げられると思うのです。

最後に SST 普及協会にこれまで力を尽くされてき

た方々、今大会のために協力してくださった皆様に心から感謝いたします。ありがとうございました。

(YMSN 森川充子)

「SST 普及協会 30 周年記念大会」に参加して

～認知行動療法 SST を学び、「対話」の役割を改めて認識～

個人的な話しからで非常に恐縮なのですが、私の興味は「対話」にあります。言葉でのやりとり、言葉ではない事でのやりとり、言葉にならなかったやりとり、色々あります。対話の流れによって何が起こるのかが大きく変わるという事に日々関心を持っています。

今回の SST 普及協会 30 周年記念事業本大会に参加して、私は何度も対話について考えました。大会の中で紹介される SST の場面は、どれもが前向きな対話と柔軟な対応に裏付けされていると感じました。大会プログラムに並ぶ「ティーラメイドの SST」「生きる力をつけるために」「SST で温かい社会を創る」などなどの演題名を見るだけでも、セッションが丁寧なやり取りで作り上げられていく事がよく分かります。SST 習熟者の方から見ると当たり前のことだと思うのですが、私にとっては「SST は対話で構成されていて、どこに進んで行くかは、それに大きく影響される」ということを改めて考えさせられたような気がします。

大会では特にエリック・グランホルム先生による CBSST (認知行動 SST) はとても興味深く拝聴致しました。「人はスキルを持っていてもつかわない場合がある。しばしばスキルを使う事を思考が邪魔する」敗北主義的信念によってスキルを使う事が出来ないのはよく思い当たる場面です。その際の認知スキルへの取り組みから、社会生活スキル、問題解決スキルへのステップアップの流れをととても分かり易く説明していただきました。体験的に、認知行動療法や SST と

の組み合わせを行う事はありませんでしたが、今回の講演を聴いて頭の中が整理出来た部分が多くありました。セッションの中で参加者の方が課題としてあげた場面だけではなく、セッションで発言する際にも敗北主義的信念の影響は受けており、私たちはそこでの対話の中での慎重にご本人の気持ちのサポートとアセスメントをしなければならないと改めて感じました。

大会に参加して、学びと前向きな気持ち、希望を感じる事が出来私も「SST のここが好き」と誰かと対話したい気持ちになりました。

(筑波大学付属病院 羽田舞子)



「SST 普及協会 30 周年記念事業本大会」に参加して

～自らテーマ出し、豊かなSSTになることを実感～

私がSSTに関わりをもってから 20 年くらいになるのか、としみじみ思いました。

私は「前田ケイ先生との出会いがあった」というとても幸運に恵まれたので、SSTを学び続けることができ、多くの仲間ともつながることが出来ています。そして、作業所で一緒にSSTプログラムを続けてくれたメンバーさんが居てくれたことも、SSTとの関係が続けられる大きな一因です。メンバーさんに「SSTでやってみる？」と誘うと、「やってみる」とSSTを活用してくれ、「SSTで練習したから、上手くいった」という報告をもらうと、心底「やったね。よかったね」と思います。しかし、地域の作業所で生活に密着したSSTを活用している現場は、残念ながら少ないと思います。メンバーさんの一番身近である作業所で、SSTはとても力を発揮するものなのですが・・・。

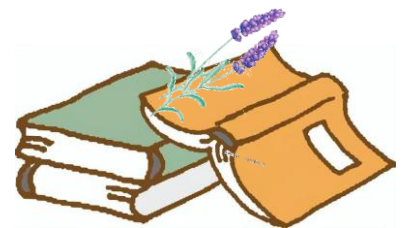
SSTでは、30 周年記念シンポジウムで向谷地氏が発言していた通り「困ったことは仲間に相談」「練習すればいい」がすぐに行えます。SSTの中では、失敗ということがないので「こうやったらどうなるのか」と安心して色々試すことができます。誰かから説得されるのではなく、練習で試して自分が納得した方法を生活の中でやってみることが出来るのが、とても魅力的だと思います。

今回の大会では、福祉領域企画「誰でもSST」に参加し、珍しく「私のことで・・・」と手を挙げテーマを取り上げてもらいました。自分のテーマについて参加者が話をじっくり聴いてくれ、アイデアを出してくれ、良いフィードバックをくれることは、「やっぱり、SSTは現場に必要なだな」と再認識する体験でした。また、SSTの基本を押さえ、SST以外の技術を取り入れること（私は造形法を活用してもらいました）で、よりテーマを出した本人の動機づけが上がり、豊かなSSTとなることも改めて実感しました。

また、支援者も支援の質を上げていくために、PSTをもっと活用していく必要性も強く感じました。

少しでもSSTが必要な方に活用してもらえる機会を増やしていければと思います。今、SSTプログラムは担当していませんが、メンバーさんに「私のSST担当者としての練習相手になって」と協力してもらい、私もメンバーさんも、少しでもSSTに関われるようにしています。余談ですが、30 周年記念大会で発行できるよう前田ケイ先生が書き上げてくださった『基本から学ぶSST』を帰りの電車の中で読んでいて、ケイ先生が東大DHに関わっていたころの出来事とし「私は患者側です」（P 8 参照）と答えていた、という文章がありました。まさしく、SSTとの関係はこの一言に尽きると思い、電車の中で一人深く深く頷いていました。

（ソーシャルワーカー・鈴木典子）



横浜市の区行政施策をさぐる（第3回）

～ 横浜市港南区社会福祉協議会 ～

シリーズ3回目は、社会福祉協議会（以下、社協）です。社協は、社会福祉法第109条に基づき、地域住民の福祉増進を目的として、全国、都道府県、市区町村に設置されている民間団体です。通称「社協」と呼ばれ、地域住民や福祉関係者等の参加と協力を得ながら、地域福祉活動を推進しています。横浜市社会福祉協議会は1951年に設立され、地域福祉活動を推進における中心的な役割をもつ組織として位置づけられています。

具体的に何をしているのかを知るために、横浜市港南区社会福祉協議会・事務局次長の樋口宗典さんにお話を伺いました。

「社協ができて70年超。福祉の状況に合わせて、「いま必要な物、事柄について地域で話し合って、改善してきた」のが社協。男女格差、障がい者、バリアフリー、団塊の世代の方、ひきこもり等々について、話し合い、取り組んできたのが社協です。例えば、団塊の世代の方が定年になり自宅にいてだけの生活を課題としたとき、シルバーボランティアやセカンドライフという事業が生まれてきたのです。（そうなんだ～）

社協のいい点について

行政にできない福祉の仕事ができるのが社協。例えば、新入生への寄附の配分する善意銀行や食料を集めたり、配分したりするフードバンクは、住民の人の声からできた事業です。“なんとなく”とか“ちょっと困っているのだよね”とか、“こうしたら解決するけどどうだろう”というフワッとした相談を持ち寄り、解決していけるのが、社協のいいところなのかなあ。

さて、そんな素晴らしいことができる社協の中身をご紹介します。

社協の役割と活動

● 地域福祉活動の推進

地域に暮らす（こども、おとな、高齢者、障がい

者、外国人・・・）誰もが、「ふだんのくらしをしあわせに」することを目指しています。そして、そのための地域づくりを地域の方、団体、関係機関がそれぞれにできることを考え、取り組み住みやすい地域にしていきます。

● 相談・支援事業

生活困窮者、高齢者、障害者など、様々な人々からの相談を受け付け、必要な情報提供や支援を行います。

● ボランティア活動の推進

ボランティアセンターを設置し、ボランティア活動を希望する人と、ボランティアを必要とする人をつなぐ役割を担います。

● 地域福祉に関する啓発

福祉に関する知識や情報を広め、地域住民の福祉意識の向上を図ります。

● 福祉施設の支援

福祉施設や関係機関と連携し、必要な支援を行います。

こういう中で社協が、「ふだんのくらしをしあわせに」することを意識して地域づくりに力を入れています。

地域づくりとは

連合町内会は、インフラ整備を担当しています。まちの安全と安心にむけた取り組みをします。環境対策や、災害時の対応など、行政や関係機関と連携した取り組みの中、整備、主にまちづくりを担っています。

また、社協・地区社協（社協内を地域ごとに分け、よりきめ細かく動ける体制）は、ボランティア活動や地域活動の推進や支援、ご近所間での見守りなど、助け合い活動が進むよう、人と人をつなぎ安心して自分らしく暮らせる地域を作る、ひとづくりを担っています。

そして、困りごとを地域のつながりで解決できるように、話し合いの場を作る役目もあります。

現在、横浜市港南区では、「港南ひまわりプラン」として、区民の方々、活動団体、行政等が協力して、地域をよりよくしていくための計画を作成しています。また、地域単位で地域をよりよくする計画もされています。現在第5期計画(2026年から2030年)の策定に向け、取り組み中です。私たちYMSNも活動団体の1つとして参加させてもらうこともあります。

ボランティアセンター

「社協」が市民・全国の皆さんに知れ渡ったのは、30年前の阪神淡路震災の時でした。全国からボランティアとして多くの方が集まってくれたにもかかわらず、うまく機能しなかったことをきっかけに、災害ボランティアセンターが設置され、それを社会福祉協議会が担うことになり、東日本大震災の際、その機能が生かされたことで、ボランティア元年ともいうようになりました。その後も数多い震災のたびに、その機能はブラッシュアップされています。

生活福祉資金制度

生活福祉資金制度をはじめとする貸付制度があるのは、社協ならではの制度です。行政の枠ではできないことができる強みがあります。5年前のコロナ禍の際には、多くの方が職を失い、日常生活が危うい状態が続きました。そこで、特例の貸付窓口を設置し、「いま困っている方」への支援がタイムリーにできました。フードバンク機能が軌道に乗り始めたのも、このころです。コロナのような特別な時にはもちろんですが、日常的に、困窮家庭を中心に就学資金の貸し付けやクーラー設置費用貸し付けなどを行っています。

港南区社協の取り組みの具体的な成果について

横浜市では2020年10月をスタートとして、買い物に行きづらい高齢者、障がい者、妊婦さん、赤ちゃんがいる家族向けに、移動販売が行われています。

(YMSNでは、週1回の移動販売に若者がボランティア活動の一環として、参加させてもらっています)元々公園での販売行為は横浜市の条例では禁止されていましたが、地域の方との話し合い等により、一番有効な場所は公園であるということで、区社協と区役所が取りまとめた結果、特例で、「公園での販売を可能にすることができました。このように住民の声を形にするという力があるとは、大きな成果だと思いました。

話し合いの場を作る

また、不登校ひきこもり連絡会、子ども食堂・地域食堂連絡会があることは、港南区の特徴です。YMSNも参加させていただいています。確かに、この会議を通して、居場所づくりがしやすくなるとか、子ども食堂の大切さが整理されていくとか、様々な効果を感じます。

困りごとに気づく仕組み・地区社協

誰にでも困りごとがあります。それを解決できるか、解決できないままでは、暮らし方が違ってきます。社協が、全国・県・市・区・そして地区に存在するのは、「困りごとに気づく仕組み」を意識しているからです。気になる人の存在を知り、見守り、支えあう、そういう仕組みを作れるよう、サポートするのが社協職員です。

YMSNでは、他地域にこどもの居場所出張所を検討してきました。何度も会議を重ね。オープンしましたが、まさに話し合いの場、地域のネットワーク、困りごとなどのキーワードがマッチします。地域の方の見守りと発信が困っている子どもや家族を居場所につなぐ、という結果につながりました。

社協職員の仕事

樋口さんは、「この仕事は、『人々のふだんのくらしを幸せにする』こと、そのために何ができるのか、どうすればよいのか、考えることが他にはない魅力です。困りごとを知った時、誰に、何を頼んで、どう支援するか考えること。誰と誰をつないでいくのか、どの団体と手を組んだらよいのか、様々な案件を考えます。社協職員の支援者であり、支縁者であることを生かして今後も「身近な困りごと」に取り組んでいきたい」と話してくださいました。

最後に

最近、地域の力を感じる取り組みの渦中にいます。先に挙げた、居場所やボランティアのことは、地域と縁がなかったら、つながらなかったことばかりです。港南区社協にも大変お世話になってます。私たちも地域人として、これからも社協とつながり、一緒に活動していきたいと思っています。

(YMSN 鈴木弘美)

「今」を支える

～未来を案じるより前に、共に立ち止まることを大切に～

片柳 光昭（ふくしま心のケアセンター）

2025 年度が始まり 3 か月が過ぎた。私は例年になく慌ただしい日々を過ごしている。すでにご存じの方もいるかと思うが、本年 3 月末でみやぎ心のケアセンターを退職し、4 月からふくしま心のケアセンターに籍を移した。みやぎ心のケアセンターでは、東日本大震災から 1 年後の開設当初から勤務を開始し、気が付けば 13 年間過ごしたことになる。みやぎ心のケアセンターは今年度で閉所となることもあり、ふくしま心のケアセンターからご縁を頂戴した。名称は同じでも全くの別組織であり、全てが 1 からのスタートである。私が勤務しているのは避難地域支援センターという、福島第一原子力発電所の事故により避難を余儀なくされた双葉郡の地域が対象であり、宮城での復興の経過とは違う、福島の「今」が存在している。着任して間もないため、福島のことについては、今後改めてお伝えしたいと思う。

ところで、この記事のタイトルを『「今」を支える』とした。これは、災害後の中長期的支援や子どもの心のケアに携わってきた中で、特に近年、私が深く意識するようになったテーマの一つである。日々の支援において、支援者の思いや願いが相談者の「未来」に注意が向けられすぎること、肝心の「今」が遠く、小さくなってしまいう場面が多く出会ってきた。数年前、とある支援のなかでこんなやり取りがあった。不登校の中学生に対して、担任やスクールカウンセラー、保護者、支援機関の職員が一堂に会したカンファレンスが行われた。開始早々から、どうやったら学校に登校できるのか、学校に行けないのならどうやったら外の世界や将来とつながりを持てるのか、それにはどんなきっかけがあったら形になるのかなど、「次学期からの登校の可能性」「外とのつながりをどう広げていくか」「将来に向けた進路選択」といった話題が飛び交っ

た。そして、その生徒の「今」について触れられることは冒頭のみであった。私は、生徒本人の「今」が置き去りにされているように感じられ、終始、居心地の悪さを感じていた。もし私がこの生徒本人で仮にこの場に同席していたなら、きっと私は「この人たちは、ボクの今には興味がないんだな。ボクの将来には興味があるけれども、それは今のボクとは違う、大人の期待に応えているちゃんとしたボクへの興味なんだな」と虚しさがいっぱいになったであろう。

このカンファレンスでの私の関心ごとは、学校に登校しないという本人なりの理由、学校に登校しないことで得られていること、守られていることとはなにかなど、その中学生の「今」であった。純粋に、「そっか。学校に登校しないで過ごす、そんなことがあなたのなかで起きているんですね」と言えるようなご本人の「今」を知り、理解し、その「今」を支えることこそ重要なのではないかと考えていた。

こんなことをカンファレンスの終了後に同僚に話したところ、「でも学校に行かなかったら、将来どうなるか、社会の中でちゃんと生きていけるか、仮に学校に行かなかったとしても夢とか目標とか、そういうものがあつた方がいいと思いませんか？」と質問されたことを思い出す。その時、私は言葉を濁したが、答えは決まっていた。「そうは思わない」。

「夢」「希望」「目標」「将来」など、これらを持ち、語れる人（子どもも含めて）というのは、「今」が多少なりとも満たされているからこそ表現できるもののように思う。逆を言えば、「今」が渇ききっていて、今日を生きることすらままならない人にとっては、半年後の「希望」も、1 年後の「夢」も、5 年後の「目標」も、10 年後の「将来」も、あまりに遠すぎて見えない世界線なのではないだろうか。喉が渇ききった人にはとにかく今の渇きを潤す癒す水が、お腹が空きすぎて

動けない人にはとにかく今の空腹を満たす食べ物が
必要なと同じで、心が渴ききっている人にはとにかく
今の心を潤すことが必要なのだ。そしてそれには
「分かってもらえた」という体験が欠かせない。その
ような体験により、今の心が少しずつ潤っていくこと
で、先ほどの言葉の内容に沿った内側からのエネルギー
を感じられるようになるのではないだろうか。

目の前の人の未来を案じるあまり、「今」の本人の姿
を見失ってしまわぬように。まずは、その人の「今」
を徹底的に理解し、共に立ち止まることを大切にしたい。
そんな支援者であり続けられるよう、これからも
自らの在り方を問い続けていきたい。

活動報告

キャリアデザイン スクール

キャリアデザ
インスクールよ
こはまのプログ
ラムの1つにス

ポーツがあります。港南区スポーツセンターでイン
ストラクターと一緒にを行っています。インスト
ラクターがいるなんて…ハードな内容をイメージ
するかもしれませんが、そんなことはありません！

1時間のうち、前半は身体をほぐすためのストレ
ッチ、後半はボッチャやバドミントン、バレーボー
ルなどです。誰でも参加しやすいように「ゆったり
と、無理なく体を動かす」ことを目的にしています。

(時々、勝負がつくものになると真剣になります
が！)

この前はアンケートで多かった「体力測定(握力、
バランス能力、柔軟性)」を取り入れてもらい、測定
後には握力や柔軟性がアップするストレッチをや
りました。「意外に握力があって驚いた」、「体を柔ら
かくするストレッチが続けたい」と感想がありまし
た。

少し体を動かしてみたいなあと感じている方に
おすすめです。継続的に体を動かすことで、体力も
ついてくると思います。ちなみに次回の体力測定は
秋ごろを予定しています。

(YMSN 渡部恵梨子)

駄菓子屋カフェ



開所時からカフェのボランティアをしてくださ
っていた方が、6月でやめられました。とても残念
なのですが、今年「精神保健福祉士の国家資格を取
得し、専門家として地域の現場で活躍されています。
縁あって、私たちのカフェとつながって、もっとか
かわりたいと通信教育で学び、今年の3月見事合格

されたのです。カフェは2026年3月に、駄菓子屋
は2025年11月にオープン5周年をむかえます。
この間多くのボランティアさんに関わってもらっ
ています。あらためて感謝します。8月から新しい
ボランティアさんが参加してくれそうです。その方とは、
道で偶然再会し、つながりました。カフェの特徴は、
ボラさんがお客さんと会話でつながるところです。
赤ちゃんが来店されたとき、また卒業生が来店され
たとき・・・みなさまも遊びにいらしてください。

(YMSN 鈴木弘美)

子どもとみんなの食堂

7月12日の子どもとみんなの食堂は、3回目の演奏となる戸塚高校定時制バンド「階段下倉庫」の皆さんをお招きしての会となりました。子供たちの中には「ファン」がいて、今回演奏に来てくれることを心待ちにしていました。演奏会は大いに盛り上がり、演奏も回を増すごとに上達していて、私たち大人もバンドの成長をみることでうれしい気持ちになりました。演奏後は、お兄さんお姉さんとお話をしながら一緒にカレーを食べ、とても賑やかで楽しい会になりました。「階



階段した倉庫の皆さんとこども

段下倉庫」の皆さん、ありがとうございました。子どもたちのために、また是非演奏に来てくださいね！
(YMSN 吉成広美)

Irodori



現在登録者15人のIrodoriメンバーです。最近、日中活動に参加するメンバーと、土曜日・イベントに参加するメンバーがいます。自宅が笹下の丘から離れていたり、学校帰りによるには遠すぎたりの理由です。

日中活動に参加しているのは、通信制高校に通っていたり、学校が近いメンバーです。プログラムはいつも通り、おやつ作りやWII、最近はプログラミングやトランプで楽しんだりしています。Irodoriの仲間と緊張しないで、楽しむことが一番大切だと思っています。

また、6月2日から別の地域で、居場所出張所が始まりました。(名前はまだありません) 昨年10月から会議を重ね、地域の方、専門家団体が集まって「中学生・居場所プロジェクト」を立ち上げ、オープンに至りました。特徴としては、学校が参加してくれていること。少しずつ少しずつ歩んでいきますので、見守っててください。なお、この事業については、年度末にご報告できれば…と思っています。

(YMSN 鈴木弘美)

ジョブコーチ

就労継続できない方の支援について、ことある事に考えています。働きやすい環境や働き方、その方に合った業務内容が整っていても、就労継続に繋がらないことが多々あります。それぞれ感じ方が違うので当然ですが、障害特性に応じた作業、作業の組立て、勤務形態や職場環境など、働く方・企業の方と相談しながら調整していきます。働きながらやりづらさや困りごとが生じた際は、その都度相談しながら、内容によっては企業側へご協力をお願いするなど対応していただいています。それでも続かない。続かない理由もまたそれぞれですが、相談役である上司や担当者の異動や退職が多いと感じています。上司が変わることによって職場の雰囲気や作業の流れが変わったり、自分への対応が前任者と違うなど、変化に対応できず、体調を崩したり、仕事への気力を失ってしまう方を多くみてきています。変化に弱い方が多いのですが、それでも支援してきた方で10年以上就

労されている方も多くいます。続いている方の多くは自立していて、「生活のため」働かないとの思いが強い方、職場が自分の居場所になっている方。体調を崩しても辞めるという選択はせず、多少のやりづらさを感じていても、折り合いをつけながら勤務していくことで対応出来るようになっていきます。一方、辞めてしまう方の多くは、ご家族のサポートが手厚く、生活自体困らない方、企業側に過度な配慮を求めてしまう方が多いと感じます。支援に入っていると、時々「これは私のわがままでしょうか？」との相談を受けます。やりづらさを感じて悩んでいても、企業の方にとどこまで相談していいのかわからず、わがままと取られてしまわないか不安を感じている方もいます。話を聞いて、上司と一緒に相談することもあれば、自身で工夫しながら対応してもらう場合もあります。人によっても対応が様々で、支援時に担当者と一緒に相談しながら企業側の対応の仕方を確認していきます。どこまでが「配慮」なのかは、ケースバイケースで、支援していても判断が難しいことが多く、勘違いされてしまう方もいるので話をしていくことが必要だと感じています。

(YMSN 吉成広美)

プレジョブ スクール

キャリアデザインスクールと並行してプレジョブスクールも運営して

います。キャリアデザインスクールを終了した方がいる一方、横浜市民でなく、キャリアデザインスクールを利用できない方も参加してくれています。

5月から、新メンバー5人で新しいクラスが始まりました。今取り組んでいるのが、「読む・書く」の

プログラムを利用して、絵本を紙芝居に作成しなおし、高齢者施設で紙芝居を披露すること。目標を目指して各自が取り組んでいます。夏休み前までに1作品を仕上げ、9月からは読む練習をしていきます。

高齢者の方に喜んでいただけるかはわかりませんが、自分の作品を作ることができて、それぞれ達成感が生まれていると思います。

(YMSN 鈴木弘美)

ご寄付のお願いと報告

- ・会費をいただいた方(2025. 4.18~7.14)
 - ・大倉よしの、目黒明子、佐藤幸江、渡辺和美、野末浩之、久間久恵、吉野裕、山本香奈芽、加瀬昭彦、大平道子、すぺーす海、鈴木玲子、羽鳥乃路、金山正恵、木村幸代、武井昭代、神奈川ゆめ社会福祉財団、山口奈保、渡部恵梨子、鈴木弘美、宮タズ、片柳光昭、奥崎宏一郎、吉成広美、石川到覚、相原俊介、中島契恵子（以上、敬称略）
- ・寄付をいただいた方（2025. 4.18~7.14）
 - ・渡辺幸子、福田裕典、吉成孝元、BBS会、金山正恵、武井昭代、小澤一士、谷守、谷口弘美、森川充子、鈴木弘美、子ども食堂参加者（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 8月は夏休みです
- ・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. 22 No. 1
YMSN 第85号 2025年7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