



2016.1.15 発行

# めんたるねっと

YMSN 情報誌

(特定非営利活動法人) 横浜のケア・ネットワーク

第47号

Vol. 12 No. 3



ごあいさつ 存在意義の確認と各種事業の推進、誌面充実へ ..... 1



被災地から 東日本大震災から5年目、被災地の「心のケア」の今..... 2



若手からの声 福島県PSWとの宿泊交流会を開催して ..... 5



就労の現場から 障がい者雇用から一般就労へ ..... 7



SSTの現場から 「家族SST」の実践 ..... 9

予定・報告 ..... 11

---

ごあいさつ

## 新年のごあいさつ

新年を迎え、会員の皆様初め、支えてくださる関係者の皆様にご挨拶いたします。  
今年も、どうぞよろしくお願いいたします。

横浜メンタルサービスネットワークは、この3月で設立15年が経過します。4月からの新年度を迎えるにあたり、法人としての横浜メンタルサービスネットワークの必要性、存在意義について改めて考え、実践していきたいと思えます。

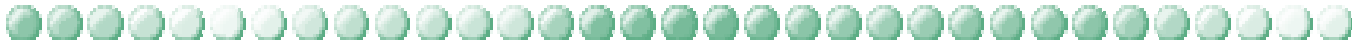
これまで様々な事業を実施してきました。2015年は、かながわボランティア活動推進基金21の助成を受けて、若者の自立支援「プレジヨブスクール」を開講し、順調に初年度を終えようとしています。4月からはさらに、充実したプログラムを整え、取り組んでまいります。

また、情報誌「めんたるねっと」も発行から12年を経過し、さらなる誌面の充実のために努力してまいりますとともに、新規の編集委員を募集し、ご協力をいただきたいと思います。

皆様には、今後ともご意見、ご協力をくださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

横浜メンタルサービスネットワーク 理事長 鈴木弘美





被災地から

## 東日本大震災から5年目、被災地の今 ～ 気仙沼市、南三陸町の復興の状況から ～

みやぎ心のケアセンター 気仙沼地域センター 片柳光昭

「そっちはどんな感じなの？」一宮城県から離れた先で、このようによく尋ねられる。被災地の状況は良くなっているの？ それともあまり変わっていないの？ という意味の問いであると考える。今、そのように尋ねられたら、「いろいろですね。」と答えるだろう。そんないい加減な！と思われるかもしれないが、震災から5年目の被災地は、復興に伴って回復していることもあれば、新たな課題が生まれていることもあり、一言では伝えきれないというのが実状である。

筆者は、平成24年3月から宮城県に移住し、現在の勤務先である、みやぎ心のケアセンターに入職した。みやぎ心のケアセンターは、東日本大震災後に組織化された公的機関であり、被災した住民に対するメンタルヘルスに関する支援と、震災関連業務に携わる行政職員や民間事業者職員等の支援者へのメンタルヘルスに関する支援を主に行っている。筆者は、平成26年4月から同センターの気仙沼地域センターに異動し、現在は気仙沼市と南三陸町に対する支援を担っている。

被災地に住みながら支援を続けることで見えてくることがある。と同時に問われ続けていることがある。災害精神医学あるいは災害精神保健とは何か、災害直後の支援と長期に及ぶ支援の違いは何か、外部支援の在り方とは何か、被災した地域における精神保健の再構築とは何か等々。これらのことは、いずれ発生するだろう大災害とその後の精神保健を考える際にも必ず生まれる課題であると考えられる。しかし、災害直後ではなく、

その後の長い時間のなかで起こる様々な困難や課題について取り上げられることは乏しいように思う。

そこで、筆者から見た5年目の被災地について、特に今回は仮設住宅についてお伝えしていきたい。

### 気仙沼市、南三陸町の復興の状況

まず、気仙沼市と南三陸町を紹介したい。気仙沼市は宮城県の中で太平洋側の最北に位置しており、人口はで約66,800人（平成27年12月現在）の水産都市である（参考までに、横浜メンタルサービスネットワークの所在地である横浜市港南区の人口は約21万6千人）。海と森に囲まれ、四季の移り変わりを至る所で感じられる風光明媚な街である。震災では約1,500人が死者、行方不明者となった。そして南三陸町は、気仙沼市の南に隣接しており、人口約13,800人の町（平成27年11月現在）で、こちらも美しい海と手つかずの自然が特徴であり、養殖業等の水産業が盛んである。震災では約830人が死者、行方不明者となった。

現在の住民の状況を知る手がかりとして、住まいが挙げられるだろう。気仙沼市と南三陸町の仮設住宅に関する数字を述べると、平成27年11月30日現在で、応急仮設住宅のうち、プレハブ住宅の入居者数及び入居率は、気仙沼市が5,106人で67.8%、南三陸町が3,524人で67.3%である。また民間賃貸借上住宅の入居者数は、気仙沼市が



1,711人、南三陸町が70人である。両市町合せて、未だに1万人を超える住民が仮の住まいである仮設住宅での生活を余儀なくされている。当然のことであるが、震災から5年目を迎えているということは、仮の生活が5年続いていることになる。このような状況は宮城県全体として同様であろうか。一例として同じ沿岸部に位置する仙台市と比較すると、同日現在で、プレハブ住宅の入居者数及び入居率は、906人で33.4%である。入居者数及び入居率が低下は、主として災害公営住宅への入居や防災集団移転が進んでいることを意味する。このことから、同じ宮城県内の沿岸部市町においても、復興の進捗状況は拡大する傾向にあることを理解して頂けるだろう。

尚、気仙沼市では、平成27年1月に最初の災害公営住宅が完成し、南三陸町では、平成26年7月に最初の災害公営住宅が完成した。その後も、災害公営住宅の建設と完成は続いているが、災害公営住宅の最終の完成は、両市町ともに平成29年度を予定しており、それまでの期間は引き続き仮の生活が続くことになる。

### プレハブ仮設住宅で起きつつあること

一方で、プレハブ仮設住宅の入居率が両市町ともに平均して約67%ということは、単純に計算して100戸住宅があるうちの33戸が既に空き家に

なっている計算になる。実際に仮設住宅を訪問すると、郵便ポストには投函不要のガムテープが張られ、原状復帰された状態の玄関を多く見かけるようになった。極端なところでは、1棟10戸の中で入居しているのは1～2戸という状況も生まれてきている。プレハブ仮設は長屋型に建設されているのがほとんどであり、空き家の部分だけを解体することはできない。つまり空室が増加していく状態が続くのである。住民からも「夜に仮設（団地）内を歩くのが怖くなった」「ここ（仮設）にいと、取り残されている感じがする」「人がいなくなると寂しいもんだね」「ずっとここに居られないんだね、公営住宅に行きたくない」といった声を聞くことがある。住人が少なくなることは、当然コミュニティーの変化に繋がる。仮設住宅でのコミュニティーは入居直後の形成期から現在の移行期、過渡期に至るまで、目まぐるしく変化する。実際、コミュニティーの急速な変化に適応することが困難になり、心身の不調を訴えたり、医療機関へ受診したりする住民は少なくなる。5年も仮の生活を強いられ、これだけ待たされて、更なる生活環境の変化はもううんざり、心も身体もついていけそうにないと話しているようにも感じられる。仮設住宅での生活の長期化と更なる生活環境の変化は心身両面の健康を損ねる要因として、今後増々注意して支援をしていかなければならない。

更に、災害公営住宅等の次の住まいへの移行が困難な住民に関する相談も増えてきている。背景には、経済的な問題が関連していることも少なくないのだが、それだけでなく家族内での意見の相違等の家族関係の悪化や、何らかの精神的な不調あるいは精神疾患があること等、様々な要因が影響していることがある。いくつもの要因が複合的に影響している場合は、市町健康増進課や生活



再建支援の関係課、生活保護担当課等と連携して支援を進めていくのだが、今後はこのような体制によって住民の生活再建を支えていくことが増えていくように思われる。



また、仮設住宅内での住民同士のトラブル等に関連して、アルコールの問題を抱える住民への支援依頼が増えてきている。災害とアルコール問題に関しては、国内外で様々な調査研究がされているが、現在、当センターが関わっているアルコールに関する問題で支援対象となっている住民の

多くは、震災前からアルコールに関する問題が発生している。このような傾向を受けて、市町の健康増進課では、現在、平時からのアルコール問題に関する普及啓発活動に積極的に取り組んでいる。

### 震災は今も

被災地において東日本大震災は今も続いている。それは、震災が無ければ発生しなかった問題や課題が今も解決されておらず、また新たな困難も生まれているからである。この災害がどれほど甚大なものであったのか、5年目の現在の状況からも改めて理解することができる。今回は、仮設住宅に関する内容を記したが、今後も様々な視点から被災地についてお伝えしていきたい。そして、震災からの復興への道のりとその完了までを、遠く離れた地から応援して頂けたらと願う。

メンタルネットの会員である片柳光昭さんが宮城県の被災地支援に力を注いでいます。片柳さんが現地で活動するようになって私たちもすぐに仙台を訪問しました。あれから、情報誌「めんたるねっと」は、3月11日を忘れないために、毎年被災地からのメッセージをお伝えしています。今回、片柳さんに寄稿してもらったのを機に、次回号から紙面を変え、被災地からのコラムを毎回掲載する事になりました。

同時に、メンタルネットの活動の幅を広げ、大塚方にお伝えしていきます。



## 福島県PSWとの宿泊交流会を開催して ～4つの「意味」を考える～

上大岡メンタルクリニック 渡部 恵梨子

東日本大震災が発生し5年を迎えようとしています。まだまだ課題が解決されていない福島県で働く精神保健福祉士（以下、PSW）との宿泊交流会の報告をいたします。この交流会は「かな精リハ基金」から助成を受けています。

### <交流会概要>

日付：2015年11月21日(土)～22日(日)

場所：横浜市こども自然公園青少年野外活動センター（横浜市旭区）

参加者：合計11人(神奈川県7人・福島県4人)  
参加費：5,000円(福島県・PSWの交通費は「かな精リハ基金」から助成、参加費のみ負担)

プログラム：第1部 「目の前の利用者さんのために考えよう～震災の視点から～」

第2部 「人として、支援者として、労（ねぎら）われよう」

カレー作りやゲーム(アイスブレイキング的な)もしました。

### 「目の前の利用者さんのために考えよう～震災の視点から～」

福島県で活動するPSWを4人招き、福島県のことを話してもらい、参加者全員でグループディスカッションを行いました。

震災4年半が経過し、未だに放射線・甲状腺検査の義務づけ、県外避難、県営住宅への転居、仮設住宅、アルコール依存症、原発作業員のメンタルヘルス、支援者のメンタルヘルス、マンパワー不足など、あらゆる問題が絡み合って福島県に渦巻いていました。しかしそのなかでPSW経験年数3年目の講師の方から「かわいそうに思わない



でください」と言われたことが、ものすごく心に残りました。

参加者でのグループディスカッションは、「緊急時にPSWとして動けるか」というテーマで話し合っていました。このテーマが出た背景には、福島県のPSWに敬意を示しているように思いました。私たちが出した結論は、「その人なりに出した選択を責めずに受け入れる。また、緊急時に備えて、日頃のPSWとしての姿勢が重要である」ということで落ち着きました。

### 「人として、支援者として、労われよう」

グループワークのやり方は、自分が労わりたいこと(支援者として、人として)を紙に書きます。そして、順番に書いた紙についてPRします。そのPRを聴き、労いの言葉をポストイットに書き、紙に貼っていきます。貼るときに、労いの言葉を伝えます。PSWとして労い方の工夫(言葉のバリエーション、労うポイント、非言語コミュニケーションも含めてなど)をお願いしました。もちろん、講師の4人も同じ参加者としてグループに入ってもらいました。

PRを通して、よりその人のことを知ることができました。また、たった10人に労われるだけなのに、参加者全員がものすごく恥ずかしい気持ちになりました。PSWは褒められるのは得意なのに、自分が褒められるのは苦手ということを共有しました。



PRでの表現は違いましたが、話をしていくなかで、同じことでモヤモヤしていたり、時にはイライラしていたことがわかり、共感の場となりました。さらに、経験が浅いPSWの悩みを少し経験年数があるPSWが経験談から解決へ導き、スーパービジョン的な効果もありました。私にかけてくれた労いの言葉で最も嬉しかったのは、「太陽みたいな存在で、そのままいてください」と私よりも4歳若い福島県のPSWに言われたことです。労われるのに、年齢や立場は関係ないと実感しました。

タイムスケジュールの組み立ての問題でもありましたが、労い合うことが慣れ、グループが温まってくると、労うコメントの量が多くなり、予定よりも1時間も延長してしまいました。それぐらい労われることがあり、労い方も上手だった証だと思っています。

### 交流会3回を開催してみた

この交流会は、福島県に対して「大変そう」や「何かしてあげなくては」と思って始めました。しかし、4年半経過した今の福島県は、「被災地でもあり、生活の場でもある」と感じました。また、3年目の交流会を通して、1年目より2、3年目とさらに福島県のエネルギーが強くなっていると感じました。もちろん、サポートする必要があるわけではなく、リカバリーの視点で福島県を考え、継続的に関わり、応援のメッセージを送

り続けなければいけないと思っています。

この事業名をつけるにあたり「研修会」ではなく「交流会」こだわりました。そこには、4つの意味を持たせています。

- ① 福島県・神奈川県ネットワークを作り、お互いの地域性を知るため。
- ② 教える・教えてもらうという、一方関係ではなく、双方向的な関係を目指す。
- ③ 同じPSWとして、リフレッシュできるようにする。
- ④ 研修は単発でも出来るが、交流は継続させなくてはならない。

個人的な感覚ですが、「研修」は知識や技術を習得してしまえば終了してしまい、一方、「交流」には繋がりを強くする、言ってしまえば終わりは無いと感じています。講師からは、「誘ってほしい若いPSWがいる」と言われました。私たちの団体名は「神奈川若手が成長する会」なので、経験年数が高い人よりも浅い人を呼ぶべきとも考えましたが、講師を入れ替えるのではなく、少しずつ増やしていきたいと思いました。そのためには、福島県以外のPSWの仲間も増やしていかないと成立しません。この交流会をするにあたって、資金・人・場所が必要不可欠なことを痛感しています。

### 今後について

来年には福島県のPSWの若手会に招いてもらう約束をしました。今から、いろんなPSWと出会えるかと思うと楽しみです。

福島県でPSWとして活動することはできませんが、応援している仲間がいるということを伝え、福島県のPSWと時間、感情を共有し寄り添える関係であり続けようと改めて決意しました。この出会いや多くの方々のサポートに感謝の気持ちを忘れず、今後もこの交流会に力を注いでいきたいと思いました。

## 障がい者雇用から一般就労へ ～ Aさんへのインタビューを通して ～

メンタルネットでは、短期障がい者職業訓練“トライ”を実施しており、過去圧倒的に統合失調症の方が多く受講されていました。近年、それ以外の診断の方、中でも発達障がいの診断の方が増えています。また、ジョブコーチ支援（定着支援）を行います。これまでは就職したらできる限り継続することが、支援の大前提にありましたが、スキルアップを目指すなど、転職を考える方も多く、結果、転職する方もいれば留まる方もいますが、積極的に応援しています。

取材に協力していただいたAさんは、アスペルガー症候群です。（2013年以降自閉症スペクトラム・認知度が高いのでここではアスペルガー症候群・ASD）職業訓練を受講後、障がい者雇用で就職と退職、スキル習得を経て一般雇用へと進まれました。Aさんが、ASDの診断を受けるまで、受けてからの歩み、障がい者雇用から一般雇用への道を選択した経緯などをインタビュー形式で紹介します。

### 【違和感を抱えながらの日々】

Q：Aさんが、違和感を覚えるようになったのは、いつ頃どの様なきっかけがありましたか？

A：最初は18歳の頃。体育の体操で、ちゃんとやっているのに、何度も繰り返しやり直させられたこと、教卓に触れている感覚が全くなかったのに倒してしまうことがありました。当時、発達障がいという言葉が知らなかったの、知的障がいなのではないか？ と思い（更に当時のAさんは、知的障がいを身体障がいと混同していた、とのこと）母子手帳を見たところ何もなくありませんでした。だからその疑惑は綺麗さっぱりなくなりました。

### 【大学時代、そして就職】

Q：疑惑がなくなってからも体験の中で、ちょっとした違和感を覚えているようでしたね。

A：大学時代、スローガンのように思っていたのは「普通の人間のレベルになりたい」でした。また疑惑が浮上したのかと思われるかもしれませんが、純粋にコミュニケーションが劣っていて、平均的なレベルに上げたいと思っていた。当時、そのために、飲み会や人の集まる場に積極的に参加しました。そのとき例えば、二列になって歩いたりすると自分の隣には誰もおらず一人で歩いたり、円になり立ち話をしている所で会話に参加しているつもりだけど入っていない。傍観者になること、輪から外れていることが多かった。

Q：この時点ではコミュニケーションが劣っていることと発達障がいというのは関連してないんですね。

A：はい。そんな中でも、話しかけてくれる人も数名いて、友人と遊びに行ったりすることもあった。コミュニケーションが弱い割に人間関係に恵まれていたのは、好きなことに徹底的に取り組むという個性を持っていたからだと思っています。「圧倒的趣味」によって、人間関係が良好になり、随分救われました。ただ好きなだけでなく、「すごい！」と思わせる。それが見つかると、社会に通用するものだったら儲けものです。ASDは、一般の人に比べ、好きなものに圧倒的にのめり込むことができる。一目置かれる存在にもなれる。

Q：コミュニケーションが劣っていることや、圧倒的趣味のあることは、仕事をするということ



と、その後どんなふうに関係してきますか？

A：仕事も、アルバイト、正社員、そして、一般雇用、手帳での就労、と色々あります。自分もいくつかバイトをしました。最初、自分のアルバイトに対するイメージは、①社会勉強、②正社員より簡単な作業、でしたが現実は違いました。アルバイトはまさに人間力での勝負でした。物事の初見での理解が悪い自分は、上手くいかなかった。卒業後、得意なことを生かして就職しますが、現場責任者と、教えられた通りにやらないと、口論になることも多かったです。自分は効率が良いと思ったからと訴えたが、何故教えたとおりにやらないのかと言われ、効率が良いなら良いだろうと自分は訴え続けた。双方折れなかった。

Q：相手が上司や先輩であれば、謝罪して穏便に終わるか、謝罪の後意見するか、ですよ。

A：そうかもしれません。このやり取りでは、今思うと自分に落ち度があったと思いますが、一方で立場的に上の人にも緊張せずに強気にモノが言えるのは強みだとも考えています。

#### 【障がい者職業訓練・手帳就労へ】

Q：障がい者雇用を選んだのはどうして？

A：職を失い、前に進めない自分になっていました。そんな時、疑問だった知的障がいのことを思い出して、アスペルガー症候群に辿りついた。今の状態を打破したい、その結果が障がい者雇用、そこにすがり付いた、そんな思いでした。

Q：障がい者雇用で働いて思うことと、スキルアップを考えてすぐ辞めなかったのはどうして？

A：苦手とするコミュニケーションや初見での理解の面で安心感があった。社会復帰の第一段階としては良かった。仕事にはやりがいが多くなく不満も。所属する部署がなく、傍から見て「あの子は何だろう？」と思われる様な立場。「あの子はASD」と言う職員の声が聴こえ、少しショックだったこともある。すぐに辞めなかった

のは、入ったらやり遂げるべきと思っていたから。そういう自分だからです。

#### 【技術獲得と、一般雇用への再チャレンジ】

Q：学校生活はどうでしたか？ また一般で働くということに不安はありますか？

A：学校は大変でしたが、予習、復習ができ、先生がフォローしてくれて頑張れた。「始めたんだからやり遂げよう！」と思っていた。雑談が苦手。自分にとっては意味のない会話だけど、必要なのはわかっている。社員食堂で食事をしたり、飲み会などは不安要素です。それと手帳はもう要りません。前に進めなくなっていた自分が一歩踏み出すきっかけとして、よく機能してくれました。次の更新は行わないと思います。

Q：これからの目標は？

A：仕事だけでなく、トーク力なども含め、すべての面を磨き上げたい。そして周りの人に認めてもらいたい。

Aさんは、ここには書き切れなかった数多くの葛藤と、うまくいかなかったことに対して、試行錯誤を繰り返しながらここまで歩んできました。ASDという診断を受け、経験を踏まえて、得意分野での圧倒的な取り組みによって道を切り開こうとしています。Aさんは、このことをよく、「自分の火力で定型を黙らせる！」と表現します。言い換えると「自分自身の得意とする力を発揮して、一般の人(障がいのない人)と対等に生きていく」ということです。一度手帳を持って仕事に就いた時、納得していれば問題はないと思います。ですが、Aさんのような人は、確実に増えており、支援する側も「就職できたから良し」という視点から、「その人の希望に合った生き方を選択すること」を今一度考えてみる時期が来ているのではないのでしょうか？ Aさんの今後のご活躍を応援し続けていきたいと思っています。

(YMSN 柴 友美)

## 「家族SST」の実践 ～横浜市総合保健医療財団の自主事業と家族SST横浜交流会～

昨年12月19日、家族SST横浜交流会(以下、家族交流会)の、主に家族スタッフの方々からお話を伺った。家族交流会については、2008年3月、家族SSTの実践の様子を本誌「めんたるねっと16号」にて紹介している。早いものでそれから7年の月日が過ぎていた。久しぶりにお会いした皆さんは、その後も元気にSSTを貫いておられた。7年経過して、改めてお話を伺った。そもそも…の成り立ちは、本誌16号に掲載されている。

### 「家族SST」の実践とは…

「家族SST」の実践の始まりは、2007年度YMSNのSST定例研修会である。当時、SSTを通して家族としての活動をよりスキルアップした物にしてほしい…と企画したのである。以後2009年まで3年間、SST定例研修会で継続してきた。

当時、横浜市内ではクリニックデイケア、生活支援センター等において、この家族SSTプログラムが実施されていた。

その中で、横浜市総合保健医療財団(以下、財団)では、精神科デイケアの事業の一環として自主事業の位置づけで、家族交流会を講師に迎え、「家族SSTセミナー」を実施している。本企画は、2009年より横浜市全区の家族を対象に継続して取り組んでいる。年1～2クール実施していて、訪問した日は13期が終了したところだった。

### 財団自主事業としての「家族SSTセミナー」

目的は、「ご家族の方がちょっと楽に無理なくご自身の生活も営めるようになること」とした家族支援プログラム。

### プログラム構成(前期)

	講義	SST
1	病気について	嬉しい気持ちを伝える
2	認知機能障害について	頼みごとをする
3	薬について	相手の話に耳を傾ける
4	統合失調症を発症するということについて	色々(ネガティブ)な気持ちを伝える
5	回復の過程について	応援している気持ちを伝える

\*後期は、前半に講義(2回)・SST(3回)、後半はミーティング(5回毎回)で構成されている。

内容は、①統合失調症の病気のこと、薬のこと、リハビリのこと等をお伝えする講義部分と、②対処方法に焦点を当て、SSTや解決ミーティングを行う演習部分の二部構成になっている。①は交流会に所属する支援従事者(支援スタッフ)が、②のうちSSTは家族スタッフ、解決ミーティングは家族スタッフと支援スタッフが協同でリーダーを務め、特にSST・解決ミーティングの部分では、家族という同じ立場で生活のし辛さについて考えていくという構成になっている。

財団職員であり、交流会の支援者スタッフである田原智昭さんは、セミナーについて「家族スタッフと支援者スタッフが協同して受講家族を支援する形が、このセミナー(交流会)のポイント。お互いを補完し高め合ってきたことが、セミナーの質を高め、自分自身の成長にも繋がったと感じている」と話す。

受講したご家族は「この講座に参加することで、病気のこと、薬のこと、この病気になって、本人

が苦しんでいて、家族もつらくなっている中でこの病気とどう付き合っていけば良いのか?…等、SSTの意義が解っていく。もっと理解したくて同じ講座をまた受講した。そのうちに、自身のSSTを使ったコミュニケーションが当事者の子どもとの関係に影響が強いことも理解できた。そして、自分がSSTを学び、コミュニケーション力を高めないといけないと思った」と語ってくれた。

また、別のご家族は「自分が助けられた。これをみんなにも味わってほしい。SSTだけではなく、病気を知ることができた」と話している。

#### 「家族SSTセミナー」での家族スタッフの役割

この「家族SST」では、2部構成のうちの後半部分（SSTやミーティングのリーダー）を家族スタッフが中心となり担当している。同じ家族の立場で、生活場面のコミュニケーションから「こんなことがあったよ」と伝えていく。

ある日、疲れて帰宅すると横になってテレビを見ている子どもの姿が… その姿を見るや否や「今日もダラダラとテレビ見ていたのね…」という母。一方、子どものそばに行き（顔を向けて）「ただいま～、今日はどうだった～」と尋ねる母。その2つの対応に誰もが「ハッと」させられる。

SSTを学ぶことで得られたコミュニケーションスキルが子どもとの関係に変化が見られ、子どもとの会話が楽になったと、自身の体験を受講生に伝える。

以上の内容を盛り込んでセッションを作り上げる。毎回のセミナー後や、平日の夜に集まり、支援者スタッフとともにセッションの構成を考え、話し合い、プログラム化していく。

#### 受講生から“伝える”側に…

「もっとSSTを学びたい…、そしてみんなに

伝えたい」という思いが、自主クラスを生むことになった。自主クラスとは、セミナー開催の同時時間帯に、主にセミナー卒業者を対象に、家族スタッフが中心となって行っている、学びと交流の場である。

「家族SSTセミナー」の後半部分を担当しているあるご家族(Aさん)は、「家族が統合失調症だと告げられ、様々な研修に参加したが、どこに行っても自分が求めているもの(家族とどう接したらよいのか)が見つけれずにいた。それがこの講座で得られた。だから、そのことを他の方にも伝えていきたいので参加している」と…。また、「しんどい時、藁をもすがる思いで参加した、講座での勉強もさることながら、ここには親身になって話を聞いてくれる人たちがいた」と“伝える”ことを担う意味を語ってくれた。

#### 今後について

第1期からセミナーに携わっているご家族(Bさん)は、「自分と自分の家族がある限りこの活動は続ける。この7年間で講座を受講した人は130～140人、横浜市民400万人の2%=8万人が家族だとすると、ほんの一握り。もっと多くの方にこのセミナーを受講してもらい、生活を楽にしてもらいたい」と代表して抱負を語ってくれた。

#### 最後に

YMSNの定例研修会がきっかけでSSTの交流を貫き、動き続けている「家族SST横浜交流会」、縁を感じるとともに、敬意を表したい。また自主事業として長く続けられていることへの財団の存在は大きい。

今回の取材を通して、「家族SST」の実践を改めて広げていくべきだと思った。行政ができる一つの形かもしれない。新しい年に、一歩踏み出していけることを願っている。

(YMSN 鈴木弘美)

## 研修会のお知らせ

### ■精神保健福祉研修会 参加費 1回 500円 (年間2,000円)

日 時 : 毎月 第2金曜日(全10回) pm. 7:00~8:30  
 場 所 : YMSN研修室 (上大岡駅 徒歩5分)  
 内 容 : 改めて統合失調症を学ぶ ~病気・くすり・くらし~  
 ホームページをご覧ください <http://forest-1.com/ymsn/>

## 当事者のためのグループ活動のお知らせ

詳細は各支援センターへお尋ねください

就労フォローアップミーティング	YMSN	OB会の開催 (不定期)
SST	YMSN(就労者のSST)	毎月第1土曜日 pm. 1:00~2:30
当事者活動	めんちゃれ	就労している当事者活動 (年4回)

## SST南関東支部 定例研修会

### ■SST(生活技能訓練)研修会参加費 1回 1,000円 (普及協会会員は半期3,000円)

日 時 : 毎月第3木曜日(8月・12月休会 全10回) pm. 7:00~9:00  
 場 所 : 横浜市総合保健医療センター 講堂  
 全体会 : 「ある日」のセッション 認定講師によるスーパービジョン  
 分科会 : ①SST なんでも相談室 ②アセスメント  
 ③リーダーのコツ伝授

## 会員について

会員を募集します。YMSNの活動を応援していただける方は会員になってください。(会費 正会員年間5,000円)

会員は、研修会(上記案内)への年間参加費が割引になります。  
 精神保健福祉研修会(1,000円) その他研修会(2割引き)  
 会員へは、情報誌が無料配付されます。

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)	季刊:YMSN情報誌 Vol.12 No.3 YMSN 第47号 2016年1月15日発行
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	年間購読料1,000円(年4回発行) 1冊頒価300円
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	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 〒233-0002 横浜市港南区上大岡西 1-12-3-204 TEL 045-841-2179 FAX 045-841-2189 <a href="http://forest-1.com/ymsn/">http://forest-1.com/ymsn/</a> e-mail: ymsn@forest-1.com