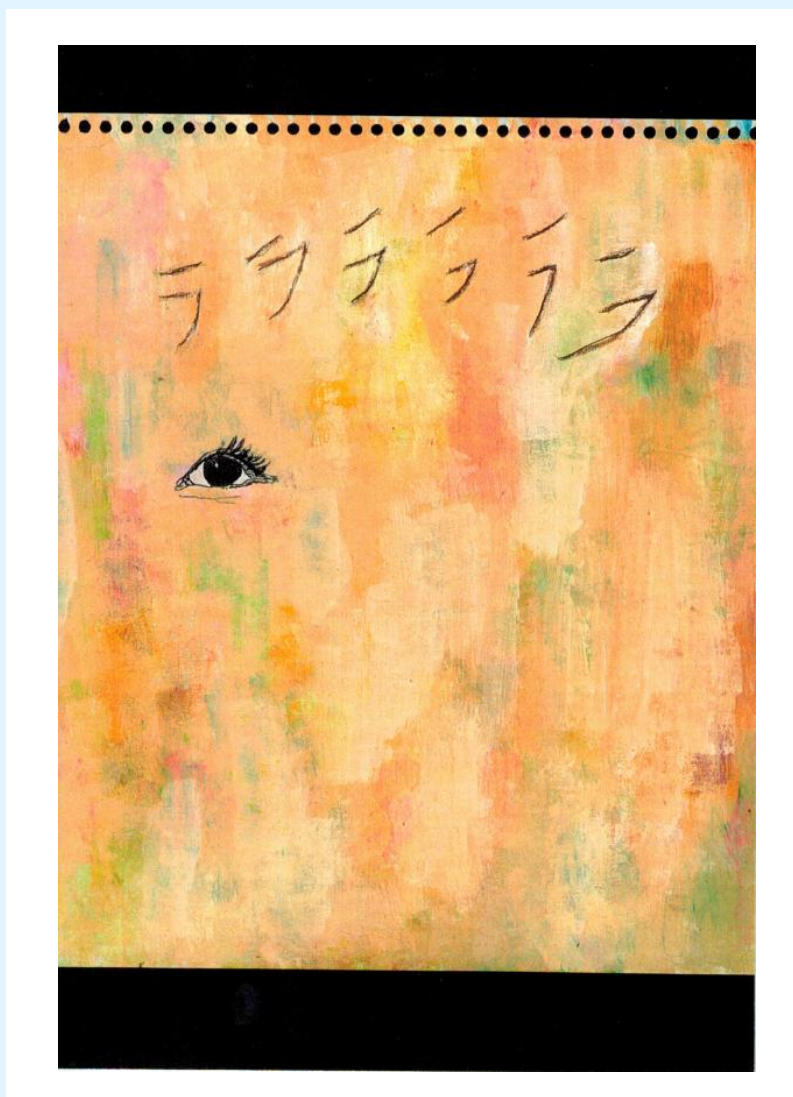


# めんたるねっと

VOL. 14-1

No. **53**

医療の現場から	児童思春期病棟 開設から5年／東横恵愛病院での取り組み	2
SSTの現場から	地域活動支援センター「すぺーす SORA」でのSST	4
被災地より	被災地でのSST(1)／対人関係の課題の背景に三つの要因	6
YMSNの活動	ジョブコーチ／ジョブコーチ13年目	4
	トライ／企業実習のお願い	6
	中高生の放課後支援 Irodori／バーベキューほか	8
	かながわプレジョブスクール／レポート	9
	予定・報告	10



表紙：田村陽子

## 児童・思春期病棟の紹介

～東横恵愛病院における子どもの健やかな成長発達に向けた取り組み～

東横恵愛病院 児童精神科医 西本佳世子  
児童・思春期病棟看護師 佐藤恵美子

### <児童・思春期病棟開設から5年が経過しました>

東横恵愛病院は「こころの病」を中心とした地域拠点病院として、適切な医療が安心して受けられるよう、また早期社会復帰をめざし様々な関係機関とも連携・協力して治療に取り組んでいます。その一つとして2011年より、児童・思春期にある子どもへの治療・相談を開始し、2013年5月には児童・思春期病棟を開設しました。

当院の児童・思春期病棟は主に6歳から18歳までの子どもたちを対象とした専用治療病棟です。「頭がいたい」「食欲がない」「イライラして仕方がない」「暴れなくなる」「家にひきこもるようになった」「緊張して学校に行けない」「友達とうまくいかない」などといった様々な症状や不安のため、日常生活の中で問題や支障が出てしまい、本来の生活が取り戻せない状況にある子どもたちが多く入院しています。

当病棟の概要ですが、38床の閉鎖病棟で、2床の静養室、3人部屋、大部屋からなっています。また、訪問学級の指導のための2カ所の学習室と職員室が整備されています。スタッフルームからはデイルームで楽しそうに笑ったり、好きな絵を描いたりしている子どもたちの様子がよく見えます。加えてデイルームでは、様々なプログラム（スタッフ企画主催の夏フェス、週間プログラム・レクリエーションなど）も行っています。

スタッフは児童精神科医2名のほか非常勤医4名、看護師約20名（看護基準10対1）、ケアワーカー、臨床心理士、精神保健福祉士で構成されています。当病棟では、臨床心理学専攻の大学院生の実習や精神科認定看護師の実習、児童思春期病棟開設に向けた臨床研修（看護師対象）などの受け入れも行っています。



看護は受け持ち看護師制であり、医師とともに患者を受け持ち、入院から退院まで責任を持ってケアプランを立案・展開しています。そして、生活全般の困りごとを中心に相談にのり、生活スケジュールや約束事を一緒に考えたり、身の周りのきめ細やかなケアを行ったりしています。また、家族との窓口の中心にもなり、家族の心理的サポートや、学校や関係機関との連携も密に行うなど、橋渡しの役割も担っています。

入院してくる子どもの背景は様々であり、そのため子どもの示す行動は多岐にわたります。突発的な問題行動や逸脱行動に発展する事もあるため、常に子どもたちの状態をタイムリーに把握し、関わりを検討しています。具体的には医師・看護師・コメディカルと共に毎日のカンファレンスに加え、集団療法ミーティング、川崎市立中央支援学校訪問部との連携会議、事例検討会、患者懇談会などを行っています。

### <入院生活が治療そのものでもあります>

入院生活では、以下の3つのことを治療の目標として掲げています。

#### ① 状を和らげる

様々な症状や不安のため、常に緊張状態で休むこと



ができずにいた子どもたちが数多く入院してきます。子どもが不安を一人で抱えることは到底できないため、日常生活の中で問題や支障が出てしまったり、親子間の葛藤が強くなってしまったりすることがあります。入院により、ゆっくり休める環境を提供するとともに内服薬の力も借りながら不安を軽減していきます。そして、本来の生活（学校などの活動の場への参加）が取り戻せるようにサポートします。

## ②対人関係について考える

入院生活は対人関係における練習の場でもあります。同年代の子どもたちをはじめ、医療にかかわるスタッフや様々な人との人間関係を通して、相手との距離の取り方や関わり方などを学んでいきます。入院生活の中で新しい体験をしたり、また苦手なものにチャレンジしたり、同年代との仲間意識を高めたりしながら、新たな自分を理解していくことを大切にしています。また、作業療法・心理療法・集団療法などの治療プログラムを通し、自分の気持ちを相手に上手に伝えられるように、見守り、支え、子ども自身の力を発揮できるようにします。

## ③家族も元気になる

子どもだけでなく、家族もまた緊張状態で過ごしていたため疲弊状態で来院されます。まずは家族もゆっくり休むことが重要です。そして、エネルギーを蓄えるとともに、子どもに関する不安や心配事を一緒に考え相談していく中で、家族全員が元気を取り戻し、子どもとの新しい関わり方が見つけていけるようにサポートしていきたいと考えています。家族療法だけで

なく、他の家族と共に悩みを共有する会（有馬親の会）や、子どもの病気を理解する親の会（カーネーションの会）、子どもへの接し方を学ぶペアレントトレーニングなども行っています。

<子どもの成長発達には教育も重要です>

2013年の病棟開設当初より、入院生活の中に学習時間を設け、看護師だけでなく臨床心理士、学習ボランティアの方々と共に学習フォローをしてきました。そして2015年4月より、川崎市中央支援学校の小学部と中学部の訪問部（訪問学級）が当病棟に開校しました。子ども一人一人のレベルや状態に合わせ、入院期間中の学習に対する支援を行っています。訪問学級を利用するには、所属していた学校から川崎市立中央支援学校に転校する必要がありますが、退院までには所属していた学校との復学支援会議を行いながら試験登校を繰り返し、ソフトランディングできるように整えていきます。

<手間と時間を惜しまないで関わり続けていくこと>

子どもの治療やケアは大人と違って手間や時間がかかります。子どもの成長発達は個人の中だけでなく、子ども同士の関係の中にも存在します。子ども個人の問題が周りの子どもたちに影響することも多く、スタッフはその集団の関係性にも配慮しながら関わり方を模索し、子どもそれぞれが自分の問題と対峙できるようにタイミングを計り、チャンスを逃さずに関わるようにしています。手間と時間を惜しまずに水や肥料や光をその時々で変化をつけながら与えつつ、いつしか花が咲くのを待ち続けるといった感じです。

<心の病をもつ子どもたちへの医療の拡充を目指して>

心の病をもつ子どもたちへの医療の需要は増えつつあります。数年前に比べると、児童思春期病棟や児童思春期外来を有する病院は増えてきていますが、まだまだ十分とは言えず医療提供体制の拡充が求められています。今後当院においては、より一層、福祉、教育機関および他医療機関とも連携しつつ専門治療の充実を図っていくことに努めていきます。

## 地域活動支援センター「すぺーす SORA」での SST

～参加者からの声を含めて～

2016年12月～2017年6月まで、平均月2回のペースで、メンタルネットのスタッフが「すぺーす SORA」へ伺い、メンバーの皆さんへ SST（全10回）を実施しました。今回はその活動について報告します。

「すぺーす SORA」は2013年3月に横浜市地域活動支援センターとして NPO 法人海の会が設立しました。「しごと」中心の活動を行う場で、メール便、ポスティング、そして様々な内職作業を実施しています。登録メンバーは20名前後。30代～50代、男性が多めの地域活動支援センターです。皆さん、それぞれのペースで作業に取り組んでいて、午後の SST から参加するメンバーもいますし、私が13時頃に伺うと、「今ポスティングから帰ってきたんです！」と急いで昼食をとり、SST に参加するパワフルなメンバーもいます。

「すぺーす SORA」とメンタルネットの付き合いは3年前。就労講座のお手伝いをしていました。講座をどのようにしていくか話し合いをしていく中で、コミュニケーションを勉強したいメンバーが多いと SORA のスタッフから話があり、SST を実施しようということになりました。

### ■SST の実施・参加しての感想

初めての方が多いいことから、ステップバイステップの4つの基本スキルを中心に組み立てました。また、初回にコミュニケーションについて感じていることを挙げてもらったときに、お茶や遊びに誘ったり、誘われたり、断ったりで困ることがあるという意見が出てきたので、「誘う」「断る」などのスキルも取り上げました。

セッションは毎回その日出席したメンバーと SORA のスタッフ全員（3名）の10名程度で実施しました。スタッフの椎名さんから「スタッフが一緒に参加したことで、SST のセッションと日常がつながった」と。具体的には、普段言い方が唐突になりやすいメンバーに「こういう時の言い方を SST で勉強したね」とクッション言葉を習得するよう促したり、直接 SST に参加できていないメンバーに対して「あいさつは相手の顔を見てやってみよう！」など声をかけたりしたということです。無意識の中の“つられ感”（他メンバーの言い方をまねるなど）もあり、全体の雰囲気が変わっていることを実感できるということです。

メンバーの方が感想を書いてくれましたので紹介します。

「SST に参加させて頂き本当に良かったです。というのも自分だけが抱えていたと思っていたコミュニケーションの苦手なところ、グループワークを通して、他の方々もお持ちなんだと感じ、孤独感がやわらぎました。先生がテーマを決めてくださって、具体的には『頼みごとをする』や『不快な気持ちを相手に伝える』など先生が良い例（相手と今後も仲良く関係を続けていける）と悪い例（相手との今後の関係がギクシャクしてしまう）を見せて下さいます。その姿は TV でお見かけするような俳優さんのような演技力。先生の人柄もあって笑いありの終始和やかな雰囲気です。一人で生きている訳でなく、人と人が繋がっていて関

	内容
①	オリエンテーション、相手のよいところを伝える
②	感謝の気持ちを伝える
③	相手の話に耳を傾ける①
④	相手の話に耳を傾ける②
⑤	頼みごとをする①
⑥	頼みごとをする②
⑦	頼みごとをする③（誘う）
⑧	頼みごとを断る
⑨	不快な気持ちを伝える①
⑩	不快な気持ちを伝える②

係は今も、これらかもあるので、先生が教えて下さった良い例を不器用でも習い身につけていきます。先生はじめ職員の方々にも改めて感謝する場でした。」

### ■SST のリーダーをしてみたの感想

日常を積み重ねていくなかで、月2回のSSTセッションが生活のアクセントになるといいなという思いで取り組んできました。

「誘う」のスキルを勉強したときに、セッションの終わりの一言で「前は友だちがいなかったけど、今は

SORA で誘おうかなと思える友だちもできたので今日やったことを参考にして誘ってみたい。」という感想を教えてくれた方がいました。日頃SORAの活動で人との繋がりができ、その上でSSTのスキルを使って素敵な時間が増えていったらいいなと応援したい気持ちでいっぱいになりました。

(YMSN 金山正恵)

## ジョブコーチ

ジョブコーチを始めてから、今年で13年目になります。初めの頃は、当事者の方にどのような支援を行けばいいのか、どういう声かけが望ましいのか、また企業の方へのアプローチの仕方や相談の持ちかけ方など、ジョブコーチという第3者としての立場から何が出来るのか？何をすべきなのかなど、わからないことばかりでした。先輩方の立ち振る舞いを真似て、アドバイスを頂きながら、時には失敗し、落ち込んだことも何度もありましたが、自分なりに試行錯誤を繰り返し、何とか今日まで取り組んで来ました。

私がジョブコーチを始めた頃は、企業の方はもちろん、当事者の方もあまり周知していなかったもので、まずはジョブコーチ支援とはどういうものなのか？という説明から行ったことをよく覚えています。現在は、障害者雇用、法定雇用率など広く周知されてきたので、ジョブコーチ支援について知っている方や企業も多く、随分活動しやすくなったなあと改めて思います。

それに伴い、雇用条件や職種もだいぶ変化してきています。現在の求人の多くは30時間以上勤務可能な方と、条件が厳しくなっています(障がい者雇用は20時間以上からですが、雇用率が0.5人カウントになる為、どの企業も30時間勤務出来る方を求めています。ちなみに30時間以上で障がい者1人雇用していることになります)。職種も以前は軽作業や清掃が多く見られましたが、今は事務職の求人が多く、企業によっては高いスキルを要求される場所もあります。求人の数は増えてきていますが、勤務時間やスキルを求められるようになってきているので、経験や職歴があり、ある程度のスキルを身につけている方は仕事が見つかりやすいのですが、経験や職歴がない方にとっては就労したいとの強い希望があっても、なかなか難しいのが現実です。

しかし、そんな厳しい中、せっかく就労が決まってもすぐに退職されてしまう方もいます。今も昔も、職場定着は大きな課題だと感じています。希望を抱いて、いざ就労したものの、自分が思い描いていた仕事内容ではなかったり、職場の雰囲気に馴染めなかったり、人とのコミュニケーションが思うように取れなかったり、と悩みは人それぞれですが、それをキッカケに職場へ行けなくなってしまったり、体調を崩してしまい退職されていく方を見送ってきました。その度、ジョブコーチとして何か他に出来ることはなかったのか?! との後悔の念を繰り返しています。

最近では、どの企業も職場定着を望んでいるので、ご相談するとご協力、ご配慮して下さることも多いのですが、それでもなお退職を希望される方は、仕事自体が合っていないかったり、現在の体調と勤務時間に無理があったことも多く、引き止めることが決して良い結果にならない事も経験からわかってきたので、企業、当事者と3者で話し合い、納得して退職される方もいます。

仕事のマッチングが職場定着には不可欠であり、そこを見極めて就労することの難しさを日々感じています。基本的にジョブコーチは就労が決まってからの支援なので難しい点もありますが、当事者の方が無理なく、仕事が続けられるようにこれからも一緒に考えながら活動して行きたいと思っています。(YMSN 吉成広美)

## 被災地での SST その1

～対人関係の課題の背景に三つの要因～

みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター 片柳光昭

当職が所属している、みやぎ心のケアセンターでは地域住民支援事業として、住民の方々に対して、電話や自宅訪問あるいは来所面談により、精神的健康の不調に関する問題の解決に向けた働きかけを行っている。

精神的不調の背景の一つに、対人関係の悪化が要因であることが少なくない。家庭、職場あるいは通学先で、「自分の気持ちをどう伝えたら良いかわからない」、「伝えられずに我慢してしまいが、もう限界」、「相手に対してついキレそうになる」など、意思の疎通が困難になり、そのことが積み重なり精神的にも不調をきたし、相談に繋がる。このような相談は、大人からだけでなく、子どもからも増えてきている。

このような相談事に対して筆者は、SST を用いることが増えてきている。

そこで、「被災地での SST」と題して、今回はその背景を、今回はその実践の様子を、お伝えしたいと思う。

### 対人関係の課題の背景にあるもの

このような相談事は何も被災地特有のものではなく、どのような社会的状況にあっても起こりうることだと考える。しかし、あえて被災地という視点を取り入れて考えるとすれば、以下のような要因が考えられるのではないかと。

一つ目は、復興に伴う人間関係の変化、二つ目は、生活の就労に関する問題、三つ目は、震災後という環境での成長、の三点である。

#### 1) 復興に伴う人間関係の変化

気仙沼市においては、整備予定だった最後の公営住宅がようやく完成した。しかし、市全体での応急仮設住宅の入居率は未だ約 20%あり、復興が道半ばであると同時に、被災者の生活が大きく動く時期を迎えてい

ることを理解していただけたらと思う。

公営住宅への入居が進めば、新たなコミュニティづくりが始まり、当然そこでは新たな人間関係を構築していかなければならなくなる。そこには、市や社会福祉協議会などが様々な工夫や取り組みを行い、新たなコミュニティが円滑に作られるような支援が入るが、時間がかかる取り組みでもある。

一方、生活の変化に関して影響を受けるのは、直接被災した住民ばかりではない。気仙沼市では、復興事業のために多くの建設関係者らが仕事に携わっており、そのため市内の賃貸物件には殆ど空きがない状況が震災後から現在も続いている。関連して家賃の価格も高騰している。地元の住民からは、「借りられる部屋がないから、家族が仲が良からうが悪からうと一緒に生活せざるを得ない」という声も聞かれた。「震災がなければ、両親と別々に暮らすのに」「震災がなければ、子どもたちを独立させたのに」との声も耳に届くことがある。

復興が重要であり、そのために働いている人を悪く言う住民は誰もいない。しかし、一方でこのようなことが起きているのも事実なのだ。

#### 2) 生活と就労に関する問題

ここ 1, 2 年、若年層の就労者からの相談が増えている。多くが職場でのストレスから、精神的な不調をきたして相談に繋がっている。その背景には、職場に必要な人員が確保されておらず、そのため 1 人当たりの業務量が多いこと、そういった就労状況の悪化が職場での人間関係に影響を及ぼす等である。気仙沼市や南三陸町では、若年層の人口の流出は著しく、特に対人援助職種などの人員が慢性的に不足している。就労者にとってのその環境は厳しさが増している。

また、一般的に、災害後被災地では有効求人倍率が

高くなるが、求人が多い職種は建築や道路整備関係に限られることが多い。そのため、震災で職を失った住民が、全くの畑違いの慣れない仕事に就かざるを得ない場合もあり、そのことがストレスを高じやすくさせる要因の一つとも考えられる。

### 3) 震災後という環境での成長

これは子どもに関するものである。被災地に来られると分かるが、仮設住宅の設置にはある程度の広さのある平地が求められるために、それらは学校の校庭、公園などにも建設される。また、学校そのものが被災していると、校舎が使えず、そのためプレハブ校舎が建設され、そこで授業を受けることになる。気仙沼市や南三陸町では、このような光景は現在も見られる。

被災することで子どもの学校生活は一変する。学校への行き帰りでは、大型ダンプやトラックに注意しなければならない。プレハブ校舎では、走ったり飛んだりすることはできず、校庭は仮設住宅が建っているため使用できない。放課後に遊ぶ公園もなく、帰宅先の

仮設住宅でも同様に気を遣う。何年も続いたこのような生活が、子どもたちの成長に少なからず影響を与えていても不思議ではない。もちろん、このような環境にも順応し、立派に成長していく子どもたちも多いことは言うまでもない。しかしながら、相談を受けるなかで会う、自分の感情や考えを表現すること、言葉で気持ちを伝えること、自分と他人との両者を大切にすること等が苦手な子どもたちには、やはり被災という経験が何等かの影響を与えているのではないかと考える。

今回は、対人関係の課題の解決に SST を用いた実践をお伝えしたいと思う。

## トライ

2017年度の職業訓練「トライ」が7月より始まり、7名の皆さんが参加しています。

今年度も企業実習を軸に、座学では薬剤師の鈴木玲子先生を始め、トライを卒業され現在頑張っている先輩、障がい者雇用をされている企業の方、就労支援機関の方などゲストをお招きし、お話を頂くことになっております。

企業実習では、ファイザー横浜パッケージセンター様、桜樹の森様、花の生活館様、ツクイ様、京急ウィズ様、京急ストア様、横浜技能文化会館様には、お忙しい中いつも実習生を受け入れて頂き、本当に感謝しております。

今後もトライ受講生が社会に出て行くため、より多くの企業で実習をさせて頂きたいと思っています。実習生を受け入れて下さる企業様を募集しております。ご検討頂ける企業様、ご連絡をお待ちしております。

(YMSN 吉成広美)

## 中高生の放課後支援 Irodori



### バーベキュー

- ・8月4日、バーベキューに行きました。
- ・海に入ってみたり、ビーチボールでサッカーしたりして楽しみました。
- ・バーベキューはヒレ肉がおいしかった!



### Irodori図書館

- ・Irodori図書館は、トライOB、Irodoriの仲間、OB、プレジョブOBなど集まって、勉強や絵、手芸など自由にスペースを活用する時間になっています。元々静かに読書…なんて言っていたんですが、おしゃべりも楽しんでいます。
- ・そんなわけで、中学生から大人までが集まって、にぎやかに交流しています。
- ・最近の流行がダーツで、すごく盛り上がっています。



### グロー(高校生のキャリア支援)

- ・夏休みを利用した高校生のキャリア支援プログラムが始まりました。全12回の予定で、7月から9月の休日を使った取り組みです。
- ・4回の講座が終わり、個性あるこどもたちが楽しそうに取り組んでいます。3回目は、みんなでカレーを作りましたが、手際がいいので驚きました。
- ・問題解決の講座では、映像に映る人の表情から気持ちを読み取る課題に盛り上がっていました。





## かながわプレジョブスクール

### 「かながわプレジョブスクール」次年度生徒募集！！

※ 説明会を随時開催していきます。最新の日程はホームページでご確認ください

## プレジョブの様子



↑ ウェルカムパーティでのご馳走

プレジョブスクール 3 期は男性 6 人で入校式を迎えました。アットホームな雰囲気でお終えました。その週の金曜日にウェルカムパーティを計画しました。ものすごく暑い中、買い出しに行きました。ピザ、焼きそば、唐揚げ、コロッケ、フライドポテト、餃子やサラダなど、炭水化物と揚げ物がたくさん並び、男性が喜びそうなメニューとなりました。デザートは、フルーツの盛り合わせで豪華にしました。みんなで、「入校おめでとう。これからよろしく！」とファンタグレープで乾杯をして、美味しく食べました。初めて会う人がいる中で、好きなことや応援している球団の話などで盛り上がりました。これからいろんな体験をみんなで出来ると思うととてもワクワクで楽しみです。

(YMSN 渡部恵梨子)

## 高校との連携

横浜総合高校における交流相談カフェ（以下カフェと略す）は昨年 10 月より開始されました。YMSN は「高校生のメンタル相談」の機能を果たすために参加しています。実際には相談支援といった段階に至ったケースはまだないのですが、カフェの様子を紹介します。

カフェの大半は彼らとの会話によって成り立ち、会話によって高校生の生活を知ることとなります。「これからバイトです」「部活の休憩時間なんだ」「帰ったら、小さい弟の面倒見なくちゃならない…ここで癒やされてから帰ることにする」「母がいるんだけど、仕事で忙しいから保育園の迎えに行かなくちゃ」「年齢が合わなくて、話をする相手がいなかった」「バイトのお金はイベントで全部使うんだ」「3 年生だけど、もう一年在籍しようか迷っている」「就職決まった」「彼と別れた…」「ネットで知り合った友だちと連絡取れなくなって、心配…」「プレゼン、自分のグループは見学者が少なかった」「大学に合格した」「大学の面接なんだけど…」「今日は朝から何も食べてない」「今日初めての固形物だ～」などなど

お茶を飲みながら、お菓子を食べながらおしゃべりしています。詳細は次回号で掲載予定。

(YMSN 鈴木弘美)

## 定例研修会

### ・精神保健福祉研修会

- ・日程 毎月 第2金曜日(全10回)
- ・時間 pm. 7:00~8:30(5月はお休み)
- ・場所 YMSN研修室 (上大岡駅 徒歩5分)
- ・内容 基礎を学ぶ/基本を見直そう(詳細はHPで)
- ・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

### ・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(全10回) 時間 pm. 1:00~2:30
- ・場所 YMSN研修室

### ・当事者グループ活動

- ・めんちゃれ 他 場所 YMSN研修室

## 支援者のためのスキルアップ研修会

- ・ホームページをご覧ください <http://forest-1.com/ymsn/>

### ・サイコドラマ体験を生かすSST 講師:高橋美紀、藤巻加奈子、佐藤幸江

- ・日程 10/22(日) 10:00~16:15
- ・場所 ウィング横浜5階501・503研修室 (上大岡駅 徒歩5分)

### ・CBT基本の"き" 講師:佐藤幸江(SST普及協会認定講師)

- ・日程 11/23(木・祝) 10:00~16:00 場所 ウィング横浜11階多目的室

### ・CBT基本の"ほ" 講師:佐藤幸江(SST普及協会認定講師)

- ・日程 12/10(日) 10:00~16:00 場所 YMSN研修室

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. 14 No. 1  
YMSN 第53号 2017年8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  
〒233-0002 横浜市港南区上大岡西 1-12-3-204  
TEL 045-841-2179  
FAX 045-841-2189  
<http://forest-1.com/ymsn/>  
e-mail : [ymsn@forest-1.com](mailto:ymsn@forest-1.com)