

めんたるねっと

VOL. 15-1

No. **57**

総会報告	ニーズの変化に対応してきたYMSNの17年	2
医療の現場から	認知行動療法を用いた発達障がいプログラムのご紹介	4
被災地より	ラジオが届けるメンタルヘルス/今、求められていること	6
YMSNの活動	トライ/ジョブコーチ	7
	中学高校生の放課後支援 Irodori/卒業旅行 他	8
	かながわプレジョブスクール/レポート	9
	予定・報告	10



ニーズの変化に対応してきたYMSNの17年

～ 総会后懇談会に参加して ～

5月27日(日)、横浜メンタルサービスネットワーク(YMSN)の第18回総会が開催された。総会後の第2部ではニーズの変化に対応してきたYMSNの17年を整理する、と題して懇談会が開催された。今回はその様子を整理して紹介するとともに、今後のYMSNの方向性について考察する。

■ふりかえり～10周年の時～

10周年の時、YMSNはどんな未来図を描いていたのか。

障がいのある本人たちへの支援にとどまらず、関係機関へのサポートを重点的に継続して実施したい、との指針。それは「街づくりのソフトウェア」活動であるといえる。支援者が元気でないと、という視点から研修を実施してきたが継続していきたい。トライに若者参加者が増えてきて、若年者対象プログラムの必要性を感じている。異業種交流がYMSNの強みとなり、相の効果も出ている。制度にのれない、あるいは行き場のない人の支援を地域で支援する役割の必要性を感じている。

端的にいうと既に幅広く独創的である。ちなみに筆者自身も研修に参加して活力を得てきた一人である。

■2012年以降の新しい取組み

ではその後、YMSNで実際に始まった事業や取組みをみてみよう。

- ・ 中高生の放課後支援「Irodori」
- ・ 生きづらさを抱えた若者支援「かながわプレジョブスクール」
- ・ フリースペース開設
- ・ 高校でのカフェ事業支援 e t c

若年層への新たなプログラムが様々な形でスタートしていることがわかる。これは10周年の時に予想図として描いていたものである。

ひきこもりを始めとする現代社会の問題の解決のヒントとして「生きていく力」「仕事をしていく力」をどう若いうちから身につけていくかは重要である。人と人同士が様々な形で関わることは生きていくうえで必須なことであり、その場所を提供する「Irodori」は現在でも地域のニーズに応える形でYMSNの中心事業として行われている。

「仕事をしていく力」をどうつけていくのか。生きづらさを抱え、制度にうまくのれないでいる若者をこのまま放っておいていいのか、本来働く力をつけることはできるはずなのに世の中が放置しているだけではないのか。YMSNでは「プレジョブスクール」を事業化し、開校。若者ひとりひとりの中にある「仕事」をして自立したい、という芽を育てはぐくむ場所が誕生した。事業化にあたっては簡単な道のりではなかったが、地域にその場所をつくることができた。

「Irodori」「プレジョブ」とともに、公的制度にのっとったものではない。しかし何年か運営してきて確かに地域に必要とされている場所である。当事者にとってもそれらに通うことに「価値」を見いだしていることを考えれば、相互にとってこれほど意義深いことはない。

■継続している事業

トライの事業、うつ家族の会の支援、等は10周年以前より引き続いて行っている事業である。トライについては応募者の若年齢化に加えて応募者自体が少なくなっていることが挙げられる。法定雇用率の引き上げ等が行われ、当事者も就職するのが目的であれば「手を挙げれば就職できる」ように世間の情勢も変化してきている。

当事者の家族を支援する取組みについてはYMSNがうつ家族の会の支援を手掛けてきたことにもつながっている。当事者にとって「家族」は切っても切

れないものであるにもかかわらず、そこに焦点をあてた行政サービスはない。その隙間を支えるニーズがあると考え、取り組んできたYMSNの存在意義は大きい。

■今後の展望

懇談会当日は、現在関わっているスタッフがたくさんいることもあり、様々な意見、感想が聞かれた。一例を紹介したい。

「ニーズを捉えて具体化するさきがけ的存在。まさに『まちづくりのソフトウェア』

「ホンネを話せる場所の存在は大きい」

「若いうちから関われば就職も、と思っていたが、YMSNの取り組みをもっと広く知ってもらいたい」

「プレジョブで時間をかけて成長した当事者の姿はすばらしい」

「Irodori でも卒業生が手伝ってくれたりする光景をみると、携わった者として嬉しい」

「家族の会も勉強会的なものは他にもあったが、なんでも話せる場所は当時なかった」

「ジョブコーチとして関わり、企業との関わり方を学ぶ機会が増えた。スキルとして身につけておいた方がよいことはまだある」

YMSNのスタッフからは、当事者やYMSNから任されている実感、その成長を見守ってきた喜び等、率直に前を向ける話が多く聞かれた。また理事の方々からはYMSNの立ち上げ以来ぶれることなく掲げてきた「制度にのらない」人たちへの「隙間を埋める」支援はやはり間違っていなかった、これからも続けていかねばならない、という強い意思を感じた。

「街づくりのソフトウェア」というキーワードが頭に残っている。懇談会に出席した人は皆元気になって帰ったのではないだろうか。これからのYMSNにもどうぞ期待していただき、またお力を貸していただきたく、お願いする次第である。

(YMSN 加藤 久博)

次回号より、寄付をくださった方のお名前を掲載させていただく予定です。お名前の掲載を希望されない方は事前にお申し出いただくと助かります。

また、会員の方は、引き続き、今年度の会費納入にご協力ください。

2年前から寄付者100人を目指して活動していますが、なかなか目標に達することができません。多くの方にご理解いただいておりますが、形にならず、ご協力いただいている皆様には、申し訳ありません。

今年こそ、「認定NPO法人」を目指して、次につながるようになっていきたいと考えています。引き続きのご協力をよろしくお願いいたします。

認知行動療法を用いた発達障害プログラムのご紹介

～ 横浜市西区「三木メンタルクリニック」の取り組み ～

三木メンタルクリニック 千葉 裕明

■当院における発達障害プログラムの構想

「発達障害」とはなにかというと、日本では一般的に、発達障害者支援法の定義が用いられます。この法律における定義とは、「自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害その他これに類する脳機能の障害であってその症状が通常低年齢において発現するもの」、とされています。このように、日本でいう「発達障害」には複数の疾患、つまり障害特性が含まれていることを前提とする必要があると考えられました。そして発達障害者とは、発達障害のために「日常生活又は社会生活に制限を受ける者」とされています。これは、障害の原因はともかく、なんらかの理由で生活が制限されている状態が続いている人たち、と言い換えることができます。この制限の維持要因はなにか、ということに注目すると、さまざまな発達障害のある人たちに役立つことが見つかるかもしれない、と思いました。つまり、複数の障害特性に普遍的な点をプログラム構成に反映させる、というのが開始当初の構想でした。

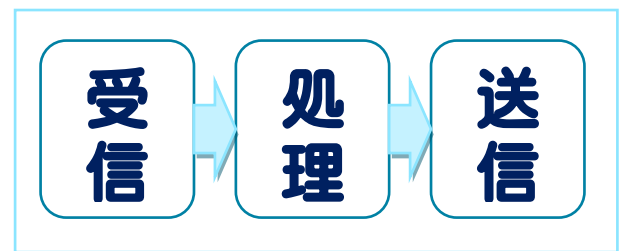
■認知行動療法を用いた目的

認知行動療法（以下、CBT）というのは心理療法のひとつで、さまざまな領域で世界的にその効果が実証されています。日本では、「行動科学と認知科学を臨床の諸問題へ応用したもの」、と定義されます（日本認知・行動療法学会ホームページ）。つまり、複数の理論と、その理論に基づく数多くの技法を持っているのが、CBTの魅力となっています。また、原因探しよりは、現在の不良な状態が続いている要因（維持要因）に注目するということも、役立つと思いました。そして、アセスメントと介入技法の選択が直結しているところも、明快でした。実際、「発達障害」への認知行動療法についての書籍もあるようです。これらのこ

とから、発達障害のある人たちに普遍的に役立つことを見いだすのに、CBTが役立つと考えました。そこで今回は、CBTのアセスメント技法と介入技法を用いた発達障害プログラムを試行することにしました。

■CBTを用いた発達障害プログラムの特徴

CBTはその名の通り、認知と行動の双方を介入の標的としますが、そのためには双方をアセスメントして、標的とするものを特定する必要があります。アセスメント方法はいくつか考えられますが、当院では大きな枠組みとして、情報処理モデルの「受信」「処理」「送信」の3つを用いています。



例えば、注意欠陥多動性障害の診断基準のひとつである「不注意」ですが、上記の枠組みから見ると、必要な情報を受け取るのと同時に、必要でない情報を受け取らない、という「受信」スキルが不良であると考えられます。また、「多動性および衝動性」は、最初に思いついた考えを実行することを、たとえば解決策の案出、あるいは解決策の事前評価機能といった「処理」スキルが不良であると見立てることができます。それから、自閉症スペクトラム障害（以下、ASD）の診断基準にある「対人的相互作用の持続的な欠陥」は、受信した情報が正確なのか（「受信」スキル）、また、これは一般的にASDの方が苦手としていますが、「文脈の理解」が受信情報とかみ合っているか（「受信」～「処理」スキル）、そして伝え方のレパートリーはあるか（「送信」スキル）、といった具合にアセスメント

の視点をもつことができます。この枠組みを用いてアセスメントすることによって、発達障害に対して普遍性のある介入ができると考えました。

■CBT を用いた発達障害プログラムの実際

現在試行している当院のプログラム構成は、日本医療研究開発機構「発達障害専門プログラム」のコンテンツに基づいています。機能で分類すると、以下の5つになります。

構成の機能的分類	主な内容
心理教育	発達障害の理解
ストレス耐性スキル	マインドフルネス瞑想、ストレスコーピングの理解と案出
感情調節スキル	感情と行動、およびその結果の連鎖分析、感情への対処法
対人的スキル	対人関係の維持を目指したスキル訓練
社会的認知スキル	表情知覚訓練

表の中の機能的分類をご覧いただいた方の中には、「あれっ?」と思った方もいらっしゃるかもしれません。これははもともと、境界性パーソナリティ障害の体系的な治療法として開発された「弁証法的行動療法 (DBT)」（リネハン、2007）のうち、集団プログラムの部分の構成要素に含まれているものです。当院の発達障害プログラムでは、その構成を援用しています（内容は変えてあります）。「心理教育」では、疾患概念と臨床像に関する情報提供のあとに、それぞれの経験を出し合ったりします。「ストレス耐性スキル」では、いわゆる発展型ストレスマネジメントの「アクセプタンス・ベイスト」を採用し、ストレスはあるものとして、快事象をもたらすような活動に従事できるようになることを目指します。「感情調節スキル」では、ASDの「タイムスリップ現象」と呼ばれるものをはじめとした、激しく高ぶった感情とそれに結びつきやすい（いつもやっている）行動、そしてその行動の結果得ているものについて、実体験に基づき分析します。

対人的スキル」では、対人関係を維持するために効果的なやり方を、ロールプレイを用いて練習します。

DBTからの構成とは別に、「社会的認知スキル」では、発達障害の障害特性として普遍的であると考えられる社会的認知の不良に対するトレーニングをおこないます。感情調節スキルで扱う「共感」スキルを考慮しながら、顔の表情を用いて、その微妙な変化を正確に受信し、その受信情報があらわす意味と結びつけることを目指します。

現在のところ、個人目標の達成に向けた参加者のレスポンス（平均出席率とセッションごとの振り返り報告）はまずまずと言えますが、ストレス耐性スキルのひとつであるマインドフルネス瞑想に関しては、今ひとつです。先日、マインドフルネスをはじめとした、いわゆる「第3世代の」認知行動療法に造詣の深い熊野宏昭先生の講演会に行ったときに、「発達障害の方は（マインドフルネスに）興味を持ってくれるが、効果はいまひとつ」とおっしゃっていました。特にASDの障害特性であるこだわりハマってしまうと、瞑想実践どころではなく、グループワークとしてもうまくいなくなるようです。しかしながら、同じく熊野先生いわく、「周回遅れで効果が出る」こともあるということですので、あきらめずに続けていこうと思っています。

ラジオが届けるメンタルヘルス ～ 今、求められていること

みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター 片柳光昭

「Sunny days rainy days」これは、宮城県気仙沼市にあるコミュニティFM【ラヂオ気仙沼】が放送している番組名である。前回の記事の最後にも触れたが、この番組は、ラヂオ気仙沼とみやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター（以下、当センター）が、2018年1月から放送しているメンタルヘルスに関するプログラムである。毎週木曜日の午前10時30分から30分番組として放送している（再放送は日曜日の午後2時から）。パーソナリティーは、お子さんに精神疾患があり、ご自身も精神疾患がある花さんと、不慣れながら当職が担っている。

番組では、いくつかのコーナーがあり、様々な形でメンタルヘルスを身近に感じてもらえるように構成されている。メンタルヘルスに関するリスナーからのご質問やご意見をもとに進める【リスナーズボイス】、気仙沼圏域にある精神保健医療福祉機関について、お勤めの職員さんにご紹介していただく【心ケア（ここケア）インタビュー】、住民の心の元気の源を教えてください、心が元気になる書籍等を紹介したりする【心のビタミン】等である。そして、【コミュニケーションエクササイズ】というコーナーでは、毎回様々なソーシャルスキルを取り上げ、リスナーに学習していただく内容となっており、ラジオを通してのSSTを実施している。

■メンタルヘルスの番組制作への思い

番組制作のお話は、ラヂオ気仙沼の社長夫妻から声をおかけていただいたことがきっかけだった。そこには震災後に臨時災害放送局を開局した時からの社長夫妻の思いがあった。

東日本大震災後、臨時災害放送局として、現在の前身である【けせんぬまさいがいエフエム】が開局された。震災後の混乱が続いていた当時、様々な情報が伝わることで、どれほど多くの住民の支えになったこ

とか、想像に難くない。それでも、「ひとつだけつ伝えられなかったことがあった」と社長夫妻は話された。それは、メンタルヘルスに関することだったそうだ。

これは当職の想像だが、地震や津波が原因で多くの住民が心身ともに傷つき、先行きが見えない中で、メンタルヘルスの情報を伝える必要性は感じたものの、何を、どのように伝えたら良いか、また、それに触れるタイミングが今なのかどうなのか等、答えの出ない状況にあったのではないかと考える。未曾有の災害だからこそ、その後の対応についても手探りなことばかりだったことは、震災1年後に当センターで勤務した当職にも経験上、理解できる。

「いつかは、メンタルヘルスに関する番組を作りたい。」そう思ってこられたのだそうだ。

一方、番組制作には、当センターとしての思いもあった。

当センターの事業の一つに、普及啓発事業がある。研修や講話を通じて、メンタルヘルスに関する情報を広く地域住民に伝えることを目的としたものだ。この事業は震災を経験した被災地においては特に重要であり、重点事業の一つとなっている。通常、自治体や自治会等から研修会開催の依頼や講話の要請を受けて実施することが多く、研修会や講話に参加した人には伝えられるが、メンタルヘルスに関心があっても参加できない人に対しては伝えることができない。働く世代からの相談数や、子どもやその親からの相談数が増加しているため、特に仕事をしている人、子育て中の人、学生等に対して、どのようにしたら大切な情報を伝えられるのという課題があり、その方法を模索していた。

ラジオであれば、自宅ではもちろん、職場で仕事をしながら、あるいは運転中でも、何かをしながらでも耳にしてもらえ、情報に触れてもらえるのではないかと考えた。

これらの背景から、ラジオ番組の企画は一気に制作、放送へと展開した。その間、3ヶ月とかからなかった。

■ラジオを通じた SST の可能性

ラジオ番組を制作する際、どうしてもコーナー化したかったのが、ラジオを通じた SST の実施だった。背景には、当センターに寄せられる相談のなかに、職場、家族、友人やクラスメイトとの人間関係がうまくいかず、そのことをきっかけに精神的な不調に陥っているという内容も多く寄せられていたためである。相談に来られる方々だけでなく、広く地域住民にもソーシャルスキルを学習してもらえたら、今ある生活のヒントにもらえるのではないかと考えた。

コーナーでは、ステップバイステップ方式のポイントを絞った形で進めている。花さんに、その週に学習するスキルの意義を伝え、その後に花さんを相手役にお手本を示し、次に花さんにもチャレンジしてもらおう、という流れだ。次の回には、花さんが実際の生活のなかでスキルを試してきた結果を踏まえて復習しながら深めていく。

このコーナーに対する反響も大きく、「実際やってみたら、とても上手くいきました」というご家族からのお葉書や、「毎週、メモにとっています。もっとゆっくり話してください」とご要望もいただいたりする。ラジオという一方的な伝達手段であったとしても、スキル学習の可能性を感じている。

■晴れの日も、雨の日も、あなたをそっと支える

放送が開始され、半年が過ぎた。開始当初は、どれ程の人が聞いてくれるのかと不安なところがあったが、予想以上にお葉書やお手紙、メールを頂いている。ラジオ気仙沼の放送は、Listen Radio（リッスンラジオ）というアプリを通じてスマートフォンやタブレットで聞くことができるため、気仙沼市外のリスナーからも反響がある。気仙沼市内で仕事をしているなかでも、「どこかで聞いた声だと思ったら、片柳さん、ラジオやってますよね？」と不意に言われることが増えた。少しずつではあるが、番組が浸透してきているようにも感じる。

被災地である気仙沼は未だ復興の道半ばだ。そのため、生活基盤が十分に回復できずに、心身に影響が及んでいる住民も少なくない。震災は今も続いているのだ。だからこそ、この番組で少しでも何かが届けられたらと願って止まない。



毎週木曜日 10:30～11:00
(再放送は日曜日 14:00～14:30)

トライ

5月12日に毎年恒例の「トライOB会」がありました。今年はJR桜木町駅前の横浜市健康福祉総合センター10階のレストランH×3（エイチ・バイ・スリー）を貸し切ってスペシャルランチを食べながら行いました。桜木町の景色が一望できる気持ちのよいレストランで楽しい時間を過ごしました。メンタルネット、トライは14年目になります。卒業生は300名近くになっています。その中で今回出席頂いた方は56名でした。欠席の連絡も多数頂きました。私は初めて参加させて頂いたのですが、同期と久しぶりの再会を喜び、期を超えて盛り上がる皆さんをみて、トライをきっかけに繋がる絆ってすごいと感じました。皆さんにとって意味のあるトライの3カ月だったからこそ、その後の繋がりがあるのだらうと思いました。会の最後にメンバーから「横浜メンタルサービスネットワークが認定特定非営利活動法人を目指しているらしいから、よかったら寄付していってくださいーい」とお知らせがありました。メンバーが法人を応援する、この関係も素敵だなと思いました。

さて、2018年度もトライはスタートとしています。今年度トライの制度が少し変わりました。昨年までは7月、10月、1月スタートの3か月コースだったのですが、今年度からは6月、9月、12月の3か月コースとなり、今までより1か月前倒しになっています。この号が出る頃は9月生の募集をしています（9月生の募集は7月5日～8月1日です）。対象の方がいらしたら声をかけて頂けるとうれしいです。（YMSN 金山 正恵）



ジョブコーチ

3月にトライを卒業された方が、4月から徐々に就労され、皆さんそれぞれの職場で頑張っています。4月から就労されたSさんは、3カ月が過ぎ、職場にもだいぶ慣れて、自分らしく働いています。同じく4月半ばから就労されたYさんも、職場の方にも恵まれてマイペースに働いています。6月から勤務されているTさんは、やっと1カ月が過ぎ、生活との両立に徐々に慣れてきています。暑さが厳しくなってくる季節の変わり目ですが、体調管理も含め、皆さん前向きに取り組まれています。

7月から就労が決まったOさんは、初めての清掃業務ですが、暑いさなか大きなお風呂場の清掃を汗だくになって頑張っています。皆さんの頑張っている姿を見ていると、とてもうれしく、支援に入っている私が元気をもらっています。就労し始めた頃は、慣れないことや初めてのことで戸惑うことが多いので、少しでも安心して働くことが出来るように支援していけたらと思っています。

（YMSN 吉成 広美）

中高生の放課後支援 Irodori



男子が多くなりました

新しいメンバーが加わり、少しずつにぎやかになってきました。絵の上手なメンバーが多く、活動の中で「絵しりとり」が流行っています。お題に沿って絵を描いていくのですが、1つの絵でも色々なものに見える描き方をするメンバーがいて、「この絵は何だろう？」とみんなで考えるのも楽しい時間です。

昼食会には、平日参加できないメンバーも多く来てくれるので、調理の時間にもにぎやかです。先日はタコライスを作り、いどり豊かでおいしいタコライスが出来上がりました。大勢いるとゲームをするのもにぎやかですごく盛り上がり、笑顔が増えるので、昼食会は楽しみになっています。これからも笑顔あふれる Irodori を続けられるよう、色々なゲームやおやつ作りをしていきたいです。

(YMSN 原 悦子)



絵しりとり(最近のブームです)



昼食会でのタコライス

かながわプレジョブスクール

6月から始まりました

6月1日に入校式を行いました。4期生は8人でのスタートとなりました。メンバーからは、「どんなことをこれからやっていくのか不安と楽しみ」、「仲間と一緒にやっていくのか心配」などとそれぞれに入校式を迎え、感じていました。

ウェルカムパーティーでは、人気だった崎陽軒の「シウマイ」は予算的にあきらめることに。しかし、サンドイッチ、からあげ、春巻、煮物と和洋が揃えられました。デザートはゼリーまで食べきれないほどで、みんなで美味しく食べました。

1カ月が経つ頃には、少しずつ慣れ、自分のことを話すことも増えてきました。メンバーのなかには「このメンバーで良かった」と話していました。色んな体験を通して、彼らがどんなふう成長しているか楽しみです。

(YMSN 渡部 恵梨子)



日めくりカレンダー



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(11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

SST南関東支部研修会

・定例研修会

- ・日程 毎月 第3木曜日(全10回)
- ・時間 pm. 7:00~9:00(8月はお休み)
- ・場所 横浜市総合保健医療センター (新横浜駅 徒歩15分)
- ・内容 全体会/SSTスーパービジョン 分科会/①究める「基本訓練モデル」
②究める「問題解決技能訓練」 ③究める「ステップバイステップ」(詳細はHPで)

・SST経験交流ワークショップIN TOKYO

- ・7月28-29日(土・日) 帝京平成大学池袋キャンパス
- ・詳細はホームページにて <http://news.jasst.net/minamikanto>

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ニ九

(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. 15 No. 1
YMSN 第57号 2018年7月10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