

めんたるねっと

VOL. 15-2

No. **58**

SST の現場から	SST 全国経験交流ワークショップ in Tokyo 報告	2
医療の現場から	自分を傷つけずにはいられない ～「パーソナリティー障害」講演会から	4
被災地より	頻発する災害と、発災後の支援を考える	6
YMSN の活動	トライ ～病気や薬について学ぶ	7
	ジョブコーチ ～ 相互理解で安心な雇用・就労を	8
	中学高校生の放課後支援 Irodori / バザー	9
	かながわプレジョブスクール / 農業ボランティア	9
	予定・報告	10



Yoko Tamura

SST 全国経験交流ワークショップ in Tokyo 報告

～ みんなで拓こう新しい時代のエンパワード SST ～

はじめに

2018年7月28日（土）～29日（日）に行なわれたSST全国経験交流ワークショップ（以下当会と略す）に参加することができた。会場は帝京平成大学池袋キャンパスである。

今回の大会のテーマは、大会長（安西伸夫平成大学臨床心理学研究科）挨拶にあるように「SST本来の優れた点を活かしつつ、本格的導入後30年を経た関連領域の変化を積極的に組み入れ、次の時代のSSTへの発展を目指すこと」を意図して掲げられた。多くの参加者の意欲をさらに高めるのに十二分なテーマである。

以下2日間で参加した分科会やシンポジウムなど特に印象に残った点を中心に報告したいと思う。

1. 【Jcoresを用いた認知機能リハビリテーション（VCAT-J）の概要と効果】

最初に自分自身の不勉強で恥ずかしいが、この分科会のテーマになっている『Jcores』と言う言葉自体を初めて知った。Jcores（Japanese Cognitive Rehabilitation Programme For Schizophrenia）とは統合失調症などの認知機能障害を持つ精神障がい者に対して認知機能のリハビリテーションを行なうための専用日本語版オリジナルコンピューターゲームソフトウェアである。また、VCAT-Jとは精神障がい者の就労支援に有効とされている援助付き雇用モデルや個別就労支援モデルによる就労支援とJcoresを用いた認知機能リハビリテーションを組み合わせた支援プログラムである。

どのような特徴をもっているかという①トレーニングと日常生活の行動の関係を説明する ②認知機能を評価し難易度を段階的に上げていける ③基本的な知識段階から次第に社会認知へ移行する…その他失敗が少なくなるような工夫がされている…な

どである。

パソコンゲームソフトのメリットは、個別化できる、対人関係が苦手でも取り組める、ゲームに失敗しても傷つきが少ない。課題達成への道筋が明確で、展開が早く正のフィードバックを得られやすい。また日常生活への橋渡しを行いやすい（治療場面や生活場面においても共通していることが多い）ことが挙げられる。また、この認知機能リハビリテーションは、同時にSSTも行っていくことで併用効果があるという。全てを理解できていないのだが、とにかく統合失調症の認知機能改善に強い味方が現れた。研修などに参加してもっと知りたいという関心も湧いた。

2. 【オープンダイアログ～学ぶ～対話の可能性を再考する】

既にユーチューブ等を通じてご存じの方は多いと思うが、「オープンダイアログは、精神医療の場で1960年代からフィンランドで実践されて1980年代国策となったNeed-Adapted Treatmentの考え方を基礎の一つとしている。フィンランド西ラップランド、ケロプダス病院を中心に実践されてきた治療やケアを総称するもの…。オープンとは、クライアントや家族に対して、これまでは意思決定や情報が開かれていなかったことから名づけられている。すなわち、本人たちにとって開かれた医療・ケアが行なわれているという意味合いが込められている。そしてそれもダイアログにて行なうということである。（SST全国経験交流ワークショップinTokyo抄録集31ページより抜粋）。

オープンダイアログに学ぶ中で幾つかのキーワードがあるが、中でも「本人のいないところで本人のことを決めない」「2人以上のセラピストで行う」そしてポリフォニー（全員の声が同等に大切にされる）、ホライズン（水平の関係性）、という点が私にとっては印象的である。「本人のいないところで本人のこと

を決めない」など当たり前の事が精神障がい者には当たり前でなかった。こんなことすら保障されてこなかった。そんな基本的なことに気が付くことができた。

3. 【面接に活かすひとりSST】

～矯正教育から更生保護へ、そして地域へ～

1989（平成元）年、法務総合研究所の保護観察官研修および東京保護観察所での観察官自主研修会で前田ケイ先生（現ルーテル学院大学名誉教授）がSSTを紹介したところから日本の更生保護におけるSSTは芽をふき、その後も前田ケイ先生の紹介により矯正教育にまで広がった。

「矯正教育と更生保護におけるSSTは一貫した行政の枠組みの中での連携が特徴でその中での共通技法が『面接からのひとりSST』といえます」（SST全国経験交流ワークショップinTokyo抄録集37ページより抜粋）

今回は刑務所、少年院、更生保護施設、保護司面接、医療観察の各現場での「面接からのひとりSST」の報告がなされた。

例えば、東北のある少年院での10代の少年との面接場面では、仲間の交友関係の中で力関係に左右され、なかなか誘いを断ることができない。そこで、特に時折道で会う先輩に誘いを受けた時に断る場面を練習した。一人SSTは繰り返して練習することができる。場面を変え10回位練習したこともあったという。また、埼玉の川越にある少年院の教官によると宿題を出すことができないという指摘もあった。

しかし、障がい者だけでなく、対人関係に問題がある様々な人たちがスキルをみがくことで、生活を立て直し社会に出る力としても活用されていることにSSTの広がりを確認でき、意義深いと感じた。

4. 【シンポジウム「SSTは進化する」エンパワードSSTの実際】

4人のシンポジストの発表の中でも最も印象に残ったのは向谷地生良氏の報告だった。

発言の中に「大手の製薬メーカーが抗精神病薬の開発から手を引き始めた。そのことは行き詰まりや後退ではなく、一つの到達点であり、SSTの原点である

「エンパワメント・アプローチ」とリカバリー概念が指し示す立ち位置の重要性と徹底をあらためて示唆しているように思える… SSTは専門家が描いた回復のイメージやプランではなく当事者自身の見て感じている世界の基準で一緒に考えるというツールである」。生き方としての当事者研究に取り組み関わってきている向谷地氏がこのようにSSTをとらえ、評価していることに今後もSSTの確実な発展が見えるような気がした。

又、最後に海外の様々な国で障がい者の支援の様子をみてきた向谷地氏は、『札幌いちご会』の小山内美智子氏の「人生は苦勞がいっぱいという当たりまえをとりもどす。自分の苦勞の主人公になる」という言葉に言及し、日本の支援者の過剰なおせっかいに警鐘を鳴らしている。小山内美智子氏は脳性小児麻痺という障がいがあるが、自分の力で地域で暮らすことを実証してきている。まさに実際に直面している様々な苦勞をしながら「自分の苦勞の主人公になる」という言葉を強く主張するのだ。それは私たち支援者に障がいがあるろうと、大変なことを取り去り、平穩無事な何も無い人生をあてがうことで、人間として当然である苦勞して生き抜く権利を奪い去るなどといったものかのようなものである。

終わりに

私はそれほど当会に参加しているわけではない。しかし、SST関連のこの種の全国レベルの大会に行くといつも必ず感じることもある。それは、大会に中心となって関わる方々のあいさつひとつつから表れる前向きな熱心さとあたたかさである。参加して良かったと毎回いつも思えるのは、新しい知識を獲得したことと同時に、今回の当会の大会趣旨にあるような基本的な考え方を実現していきたいという、運営を担う誰もが強く思っていることが伝わり、感銘を受けているからなのだと思う。

これからもぜひこの様な研修が継続されていくことを期待し、参加も続けていきたいと思う。

（YMSN 森川充子）

自分を傷つけずにはいられない

～ NPO 法人のびの会「パーソナリティ障害」講演会から ～

地域活動支援センターミモザ 竹内麻子

去る8月5日、横浜市立大学八景キャンパスカメラアホールにて、松本俊彦先生（国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所）による講演会が開催された。

参加者層の広い中、自傷をSOSのツールとしやすい当事者に向けた視点からお話ししました。

1. なぜ自傷するのか？

周囲に気付かれる自傷をしているのはごく少数で、アピールする人は殆どいない。

理由としては、①信頼できる人がいない ②こんな自分は相談する価値がない ③かつて相談してひどい目にあった ④自傷することで脳内麻薬が分泌され、切る瞬間自分の辛い記憶や感情が自分の生活史から切り離される—ということが挙げられる。

それは今死ぬ確率を減らしているが長期的には「死への迂回路」でもあり、自殺の危険因子にして防御因子でもある。最大の「自分を大切にしないこと」とは安心して人に依存できないことである。

2. もし自傷したら？

- ・ 傷の手当てをする
- ・ 傷を隠す(反応する人がいるから)
- ・ 信頼できる人(自分を責めない人) には伝える

3. 次のピンチに備えてできること

- ・ 自傷日誌を作りヒントを探す
- ・ 置換スキルを試す
- ・ スキル練習は気持ちが穏やかな時にやること
- ・ 信頼できる人を探しておく など。

4. 日常生活でできること

- ・ 規則正しい食事を心がけ、それ以外で過食や嘔吐等の症状が出てても自分を許す。
夜半は「魔の時間」なので早寝を心がける。
- ・ 仕事や勉強は全力でやらない“練習”をする
- ・ 親に頼るより第三者に頼る

5. 日常の人間関係の持ち方

- ・ 苦手な人だと感じる人は避ける
- ・ 同性の友人との関係はキープする
- ・ 人間関係で孤立するとリスクな男性に捕まる可能性あり
- ・ アッシー（運転手代わり）に男性を使わず、公共の交通機関を使うことを心掛ける

6. 回復の渦中で出来ること

- ・ 同じ病気の仲間を持つ → 仲間の多い人ほど社会参加率が高い
- ・ 医者を見極めるには3回は会う

7. 周囲の見守り方

- ・ 進歩をねぎらう → 変わらなくてよい
- ・ 回復は3歩進んで2歩下がるペースで進んでいくもの



日々支援の現場にいると、なかなかご本人たちが回復の軌道に乗れないのは我々の努力不足ではないかと悩むこともあります。時間の経過と共に彼女たちの心が成長していくのを一緒に待つことが我々の役割だと感じました。その中でご本人たちに繰り返し伝え続けられるメッセージがあるとしたら、「生きていれば必ず今より楽になる」ということではないかと思いました。お話の中で心に残った言葉の一つは「我々が傷つくのは人との『格差』です。結婚してもしなくても50歳を過ぎたら皆、なにかしら不幸なんです。皆さん安心してください！」

笑い話のようですが、普通に生きていても年齢を重ねると、負う責任が増えたり人との別れがあったりと辛い経験も増えてきます。それは誰にでも訪れることだからこそ人と共有しやすく、そこから「自分は孤独ではない」という思える機会が増えるのではないかと

思いました。だからこそ皆さんがそこまで生き延びていけるよう支援を続けたいと思える講演会でした。

NPO法人 のびの会

1993年、国立久里浜病院（現久里浜医療センター）にて集団精神療法の一環として摂食障害の当事者ミーティングを開始。当事者グループが発足したのを契機に活動をはじめ、2001年に精神科小規模地域作業所としての認可を受け、全国初の摂食障害地域作業所となる。運営母体としての前身「のびの会（摂食障害者を支える会）発足。

2008年にNPO法人格を取得し、教育・相談、地域ネットワーク事業など、多岐にわたり活動している。詳細は同法人ホームページを参照

<http://nobinokai.or.jp/index.html>

～講演を聞いて～

松本先生の講演会や研修会には都合のつく限り参加しています。先生の出演するテレビ・ラジオは必見・必聴です。「追っかけ」に近いものがあります。

なぜこれほど松本先生に惹かれるのか？ 講義の内容が非常に興味深く、毎回多くのことを教えていただくのは当然ですが、私がいつも感激するのは講演会の終わりに行われる質疑応答です。

家族の方・当事者の方の質問に先生がいつも丁寧に応える姿勢です。「頑張ってきましたね。これまで大変でしたね。過去のことは良いことにしましょう。今こうやって生きているのだから」と決して否定したり責めたり叱らない姿勢。今回の会場で、娘さんがホストクラブに通い多額のお金をつぎ込んでいる、どうしたものか？ と家族からの質問がありました。「ご家族は大変ですし、心配ですね。でも娘さんはホストの人の力を借りて生きてきたんですね」と大きくうなずき、そして「お金がかからなくてご本人の力になると

ころがあると良いのですが…」と続けます。深刻な話なのに会場から笑い声が上がります。

「ご本人が愚痴ったり、助けを求めたり、相談できる相手が見つかるといいのですが」「ミモザが力になってくれる場にかもしれませんね」と、きちんと対応策も提案してくれます。

先生の講義に参加することで日々のお仕事を振り返り、「私の対応は間違っていない！」と確認し、新たな対応技術を学びます。そして何より感動することは、先生の一つ一つの言葉の温かさです。それは、当事者の方々・家族だけでなく私たち支援者にも向けられています。

私はまた、明日から頑張ろうという気持ちになれるのです。

(YMSN 中島 契恵子)

頻発する災害と、発災後の支援を考える

みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター 片柳光昭

東日本大震災から7年と7ヶ月が過ぎた。この間、我が国では様々な自然災害が発生してきたが、特に2018年は、数多くの自然災害が発生している。主なものだけでも、地震に関しては、4月には島根県西部地震、6月の大阪北部地震、そして9月の北海道胆振東部地震は記憶に新しいところである。地震以外では、7月に発生した、西日本を中心とした豪雨災害、6月からの台風による被害も続いている。被害に遭われた方に心からお見舞いを申し上げるとともに、日本で生きていくためには、災害と向き合うことを避けて通ることができないと、改めて考えさせられた。

長期的な支援の重要さ

災害は一瞬にして様々なものを奪っていく。家屋、農作物、交通手段、産業、地域コミュニティー、安定した社会生活、そして人。奪われたものの中には取り返しのつかないものもある。そのことを受け入れながら復興作業が始まるのだが、いずれの災害も発災直後にはTVや新聞等のメディアに取り上げられる機会も多く、人々の関心も寄せられる。ところが、ライフラインが復旧する頃になると、少し安堵感が広がるからだろうか、徐々に関心が下がっていく。実際は、【最悪の状態】から、【ほんの少しホッとできる状態】に移行したに過ぎないのだが、認識はいつの間にか【もう大丈夫な状態】に変更されてしまうように感じる。

しかし、災害を受けた被災地や被災者が本当の意味で【もう大丈夫な状態】になるには、莫大な時間と労力を要する。東日本大震災後の被災地で【もう大丈夫な状態】に至っている地域は果たしてどのくらいあるだろうか。少なくとも、当職が支援している地域である気仙沼市、南三陸町は、未だ道半ばであるように感じる。災害の種別や規模は違うとしても、そこからの復興への過程は同じである。いずれの被災地および被災者への支援は、長期間継続して行うことが重要だ。

目に見えない被災住民への支援

東日本大震災で甚大な被害を受けた沿岸部の市町では、自宅再建や災害公営住宅の完成が進んでおり、被災した住民はそこでの生活が始まっている。生活環境の変化について、特に災害公営住宅については、応急仮設住宅（プレハブ仮設）と違って、他の入居者の生活音が全く聞こえない、交流の場面がほとんどなく、誰が住んでいるのかが分からないといった点に戸惑いを感じている住民も少なくない。更に、入居者の中には単身の高齢者も多く、健康面等の変化に早く気づくことができる支援体制が求められている。

これら災害公営住宅の入居者に対する支援については、阪神・淡路大震災の際に、災害公営住宅の入居者が誰にも気づかれないまま亡くなっていた、いわゆる孤立死の問題を教訓に生かすべく、行政は公営住宅内に生活支援員を配置して、特に高齢者の見守りや生活相談が身近にできるようにし、また生活支援員と市町の保健師と緊密に連携を取るなどの体制が整えられている。

このように、住居の破損等、直接被災した住民に対する支援は欠かすことができないのは言うまでもないが、そのような被災がなかった住民についても関心を向けていかなければならない。それは、第三者からの目には見えない、あるいは目に見えにくい形で震災からの影響を受けている住民である。

震災で職場の同僚が亡くなったことで急な配置転換を余儀なくされ、全くの畑違いの業務に慣れないことをきっかけに徐々に心身の体調が悪化し、休職と復職を繰り返すようになったケース、他県から応援職員として赴任してきたが、業務の進め方や考え方の違いに混乱して精神的健康に不調をきたしているケース、震災時から心身の体調を崩しているものの、直接的な被害を受けていない、助かった自分は支援を受けてはいけないと支援をかたくなに拒否しているケース等

である。

長期的な支援を行うなかで感じることは、直接的な被害を受けた住民への支援のみならず、様々な形で震災から影響を受けている住民への支援も含めて進めていく重要さである。しかし、ともすれば後者について見落としがちになる。地域全体の精神的健康度を向

上するためには、被災という体験をした住民全員が被災者であり、住民全体が支援の対象であるという認識を忘れてはならない。

トライ

今回は前クールの座学プログラム「病気や薬について学ぶ」のひとコマをご紹介します。このプログラムは薬剤師の先生に来ていただいています。薬について知りたいこと、聞いてみたいことを皆さんから聞くことから始まります。

眼球上転の副作用に長年悩んでいたAさん。これまでいくつか副作用止めを服用していましたが、効果を感じられなかったそうです。講義のなかで先生から「〇〇という副作用止めを一度試してみるといいけど…」と話がありました。「主治医に言うのは勇気がいるな」と言いながらも次の受診時に主治医に相談したところ、試しに飲んでみようということになり、服用したら眼球上転の頻度が減り、快適になったということでした。

夕方になると得体のしれない何かが迫ってくるような嫌な感覚に苦しんでいたBさん。頓服薬をもらっていましたが、なかなか改善せずつらい思いをしていました。講義では頓服の使い方の話になりました。Bさんが「どうにも我慢できなくなったら頓服を飲んでいきます」と話したところ、薬剤師の先生から「嫌な感覚になりそうだな～という時に服用できるとその波を小さくすることができる」と、服用のタイミングの話がありました。試してみると嫌な感覚が大きくなる時が何度かあったそうで「得体のしれない何かに支配されていたのが、少し自分がコントロールできる感じがして、ちょっと楽になった」と話していました。

「もう仕方ないのかなと我慢していたんですが良かったです」「他の方も同じような症状がありながら頑張っているんだと力が湧きました」と皆さんから感想が聞かれました。働き始めると、普段の治療とちょっと違った角度から自分の病気や薬を見直す機会は少なくなってきました。トライで訓練している時期に今一度、しっかり病気や薬を見直すこのプログラムはとても大事な時間です。

(YMSN 金山 正恵)

ジョブコーチ

今年の4月以降に就労され、ジョブコーチ支援に入っている方が数人いるのですが、この半年の間に2人退職しています。他の方も季節的なこともあり、最近の傾向として、体調を崩して休職したり、時々休んだり不安定な方が多いと感じます。数日前まで前向きに仕事に向き合っていたとしても、ちょっとしたきっかけで退職してしまうことが気になります（ご本人にとっては大変なこととの受け止めだと思いますが…）。

今まで多くの方は「辞めます」と言っても、どこかで辞めたくないとの思いが見え隠れしていて、繰り返し話をしていくなかで、本人が抱えている問題点が見つかり、どうすれば働きやすくなるのか、辞めずに乗り越えられるのかを一緒に考え、気持ちを切り替えて職場に戻っていきます。そして多くの方がその繰り返しで、少しずつ心身ともに強くなっていき、長く勤められるようになっていきます。

しかし最近は考えるプロセスがなく退職・転職するケースが増えてきているなど感じます。同時に企業の受け入れ態勢でも、採用する側と受け入れる現場との温度差を感じる場合があります。就労する方はもちろん、受け入れる現場の方も戸惑っている様子をよく目にします。

私は、互いに理解をすることで安心して雇用・就労ができると思っています。障がい者雇用が進むなか、縁があって就労することになった以上、少しでも長く働いてほしいとの思いは、当事者、企業側、支援者みな同じです。そのために互いに歩み寄る努力とその間の架け橋となるジョブコーチ支援を目指しています。

(YMSN 吉成 広美)

寄付のお願い

横浜メンタルサービスネットワークは、「メンタル」をキーワードにした様々な活動を続けて18年目になります。おかげさまで、多くの皆様から支えられ、実績を作ってまいりました。ありがとうございます。

さて、2016年より当法人を応援して継続して寄付をいただける方を探しておりますが、まだその実数が集まりません。「3,000円以上の寄付者100人」という2年間の実績が認められると「認定NPO法人」として承認され、寄付をしていた方の寄付金が免税になるという優遇措置が受けられます。

引き続き、ご協力よろしくお願ひいたします。

2018年度寄付を頂いた方

木下孝志、近藤勉、林泰行、山本真之、石塚歩、M・N、岩田文子、鈴木弘美、K・I、匿名、(以上、敬称略) 感謝して、ご報告いたします

中高生の放課後支援 Irodori



バザーに出店します

新しいメンバーが入ってとても賑やかです。そんな中、最近の活動はバザーに向けての作品作りです。プラ板製のキーホルダー、ネックレス、イヤリングなどのアクセサリから、デコレーションクリップ、布製眼鏡ケースなど、様々な作品を作りました。11月3日の「こうなんこどもゆめワールド」にも出店してきました。

また、平日のおやつ作りでは、甘いスイーツから、ガッツリ麺類など色々なおやつを作っています。10月の昼食会では、ホットプレートを使ってミートローフを作りました。野菜は大きめのゴロゴロサイズにして、合いびき肉とよく混ぜ合わせ、低温で焼きました。完成したミートローフは肉汁があふれ、とても美味しかったです。昼食会はみんなでにぎやかに楽しく調理して美味しく食べる場所がいいです。（YMSN 原 悦子）



プラ板製のアクセサリ



昼食会でのミートローフ

かながわプレジヨブスクール

農業ボランティア

毎週水曜日の午前中に港南区社会福祉協議会の協力で、横浜市営地下鉄の下永谷駅近くにある市民農園で農業ボランティアをしています。7月からスタートしたので、トマトやナス、スイカ、オクラなどがたくさん実をつけていました。私たちの作業は草むしりと収穫です。最初は草刈りの鎌の使い方が分からず、また「どの草を抜いていいか分からない」と苦戦していました。さらに暑い中の草むしりはとても過酷で大変でした。

約4カ月経過して、彼らに少しずつ変化が出てきました。

鎌の使い方も上達し、雑草を見分けることができたり、指示される前に進んで作業したりすることが増え、雑草がなくなりスッキリしました。

港南区社協の方々からは「普段、草むしりができないので、とても助かる」とねぎらっていただきました。その言葉に、無口なメンバーも「この野菜は、とても甘く、おいしい」と恥ずかしそうにお礼を伝えていました。

農業ボランティアを通じて、関わる人が増え、コミュニケーションをとる機会にもなっています。これからの彼らと野菜の成長がとても楽しみです

（YMSN 渡部 恵梨子）



農作業の様子



収穫した小玉スイカ

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 まちづくりを学ぶ(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. 7:00~8:45(8月・12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 ①一歩踏み出すリーダー研修 ②SST体験グループ(詳細はHPで)

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. 15 No. 2
YMSN 第58号 2018年10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
〒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