

# めんたるねっと

VOL.22-3

No. 87

研修報告	YMSN スキルアップ研修 SST 再入門から	2
トピックス	障がい者と貧困と～生活保護費 減額処分の取り消し訴訟を巡って	5
SST の現場から	SST 普及協会第 28 回学術集会 in 高知 ～オンラインで開催	6
被災地より	当事者性と支援～自らのいじめ体験とつながる原発事故	8
活動報告	キャリアデザインスクール ～皆で企画しイベント楽しむ	9
	Irodori～カラオケとクリスマスのプレゼント交換で盛り上がり	10
	駄菓子屋カフェ～ ライトで明るく ストープで温かく／書籍紹介	11
	事務局より／予定・報告	12



マスコットの Irododi くん と 庭の梅の木

## 「SST（再）入門～『ベラック方式』の理論と体験～」を実施して

～ YMSN 研修会～

YMSN理事 佐藤 幸江

2025年10月13日（月・祝）ウィリング横浜にて、当法人のスキルアップ研修の1つとして「SST（再）入門～『ベラック方式』の理論と体験～」を開催しました（全4.5時間）。この研修は「めんたるねっと」第83号（2025年1月25日発行）で、私が執筆した盛岡でのSSTワークショップの記事の中で「今度はこの研修をメンタルネットで企画したい」と宣言し、実現したものです。講師は盛岡で一緒した金山正恵さんが今回も快く引き受けてくださり（金山さんの持っている“安定感”は私にとって非常に心強いのです）、再びコンビを組めたのも大変嬉しいことでした。

加者の皆さんのニーズにお応えできるだけだろう、と思いつつ、今日のグループ（研修も1つの「グループ」だと思っています）はどんな展開になってゆくのか・・・と少しドキドキしながらスタートしました。

### アラン・S・ベラック先生



ベラック先生のデモンストレーション、  
今回DVDで見させていただきました

研修は自己紹介で始まり、午前中はレクチャー、そして「ほめ言葉を伝える／受け取るスキル」のワークをペアで行い、ベラック方式の「スキルを学ぶ」スタイルを体験してもらいました。午後は2004年にベラック先生が来日した際のデモンストレーション映像を見てもらい（ホンモノから学ぶ！）、それをもとにしたシナリオロールプレイを行う形としました。

その後は、私がリーダー、金山さんがコリーダーを担い、参加者の皆さんが自分自身の練習をする「SST体験」の時間です。ベラック先生のデモンストレーション（相手の依頼を断るスキル）をモデルに練習を進めるうちに、同じスキルからイメージが広がり「こういう練習をしたい」と希望を出す参加者の方が主役となり、個別化した練習へと発展していきました。これがまさにベラック方式の醍醐味、そしてグループの力でもあるといえるでしょう。主役の方の練習を全員が

2025年度YMSNスキルアップ研修  
SST(再)入門  
～「ベラック方式」の理論と体験～



2025年10月13日(月・祝)  
佐藤幸江・金山正恵

当日は9名の方にご参加いただきました。参加者の皆さんの背景は様々で、幅広い方がSSTの技法や理念に関心を持ってくださっていることを強く感じました。研修タイトルには、SSTに初めて触れる方、改めて学び直したい方など、多くの方に役立つものにしたいの思いを込めました。SSTには日々の臨床に生かせるエッセンスがたくさん含まれているのも魅力です。そして、ベラック方式は構造がより明確で誰にとっても学びやすいという利点もあります。基本をしっかり押さえているからこそ、応用も可能になるのがベラック方式の非常にすぐれた点ですので、きっと参

「自分ごと」として考える姿と、熱量を感じるグループがそこにはありました。私たち講師も皆さんとともに、時にはブレインストーミングの技法も用いながら知恵を出し、体験を分かち合いながらセッションは進

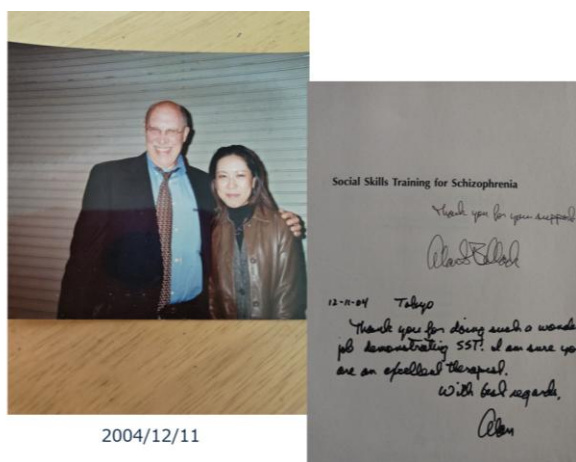
種マニュアル的、と感じられることも多いのですが、決してそのようなことはなく、個性を重視しつつ、グループのよさも最大限に活用します。ロールプレイで「実際にやってみる」ことで、気持ちや考え方に変化が及ぶのもアクション・メソッドならではのといえるでしょう。こういった「グループとしての SST」を体験できる場を今後もぜひ企画してゆければと思っています（また宣言？いやいや、アンケートでも多くの希望を頂きましたので、ぜひ有言実行としたいところです）。

そして、来たる 3 月 21～22 日に慶應義塾大学三田キャンパスで開催される「第 43 回日本集団精神療法学会」では、私と金山さんとで「体験から学ぶ SST ワークショップ」を実施することが決まりました。ここではまた違った「グループとしての SST」を体験していただけるのではと思います。ご興味のある方、こちらもぜひお越しください。

（詳細は下記ウェブサイトをごらんください。

[https://jagp1983.com/?page\\_id=24117](https://jagp1983.com/?page_id=24117) )

今年も多くの方とグループをともに体験できる一年になりますように！新たな出会いと再会とを楽しみに、それぞれのグループの場でお待ちしております。



2004/12/11

20 年ほど前のベラック先生と私、原著にサインとメッセージをもらいました

み、最後は全員参加のダイナミックなロールプレイが展開されたのでした。終了時のシェアリングでは、主役の方が受け取ったエネルギーやチャレンジした勇気がグループ全体に共有され、あたたかな雰囲気とグループとのつながりを強く感じながら、この日の研修は終了しました。

SST はその構造や技法が明確であるがゆえに、ある

## コリーダーとして（リンクスマンタルクリニック 金山正恵）

佐藤幸江先生とともに講師を担当いたしました金山正恵です。盛岡に引き続きこのような機会を頂き、大変嬉しく参加させていただきました。今回「ほめ言葉を伝える／受け取るスキル」は、私が研修講師を担当することになり、『伝える』ための練習をさせていただきました。準備していた内容を事前に幸江先生にお見せしたところ「シンプルに伝えることが大事」とご指摘を受け、半分ほどを削ることになりました。私は丁寧に伝えようとするあまり、説明が長くなる傾向があるため、自身の傾向を再認識する機会になりました。また、先生から「みんなと一緒に楽しくね」とコメントがあり、気持ちが楽になるとともに一番大事

なことを教えていただきました。午後は「SST 体験」から「個別化した練習」へと発展していく中で、練習に取り組む方を皆で応援しようとするグループのつながりを感じました。皆さんの積極性や熱意が印象的でした。最後の感想では、今回の学びをどのように臨床の場や日常生活に生かしていくかという視点で語られる方が多く、研修が実践につながるものとして受け取られていることを感じました。

今年もまずは 3 月の学会へと続いていきます。学びの場が継続し、さらに新たに広がりを見せていくことを楽しみにしております。

参加者アンケートから

- 自己紹介30秒チャレンジ→「話が長い人」の対応に苦心しているので取り入れてみようと思います
- ベラック式もリバーマン式も根本は同じで、アセスメントの重要性も同じであることが分かって良かったです
- ブレインストーミングでは一人の課題にみんなで案を話し、本人が決定するという内容で、参加する意義や楽しさを感じました。持ち帰って実践に活用したいと思いました
- SST の場、温かい雰囲気の大切さ、肯定的なフィードバックの大切さ、たくさんの事を学ばせて頂き、実行していきたいと感じました
- 最後のロールプレイングが日常の具体性があった良かったです
- SST のことを全然知らない所から、本日研修に参加したことで、リバーマンとベラックの理論を学ぶことができ、実際にスキル体験をすることでこの場面でこうすればいいという自信に繋がりました
- 誉め言葉を伝えるスキルと妥当ではない依頼を拒否するステップは仕事でも当事者家族との会話でも積極的に取り入れていこうと思いました
- 全体を通して表情や声のトーン、肯定して受け入れているということを伝えながらセッションを進めていくことが大切だと感じました。「やってみませんか？」より「やってみましょう」という声かけの方が取り組みやすいというささやかな一声も大きな影響があると気づけてよかったです
- ロールプレイやベラックのDVD映像を見て身体を使って学べたのが良かった。フィードバックをしていく事の重要さに気付くことができました

今後の研修案内 ご参加お待ちしております

### SST 初級研修会

社会生活スキルトレーニングリーダー養成

医療・福祉領域に限らず、教育、矯正、職業訓練などで利用できるトレーニングの技法です。対象者のコミュニケーションがスキルアップする技術を学びます。

**2026年3月7日(土) 5階503**  
**13:30~17:30(13:10~受付開始)**  
**~ 8日(日) 12階123**  
**9:30~16:30 (9:10~受付開始)**

**会場：ウィリング横浜 (定員 30名)**  
 ゆめおおかオフィスタワー  
 横浜急行線・横浜市港南区下町線「上大岡駅」徒歩2分  
 アクセス: <https://www.yokohamashakyo.jp/willing/access/>

**費用：18,000円、13,000円(支部会員・YMSN会員)**

---

SST 初級研修は、厚生科学研究「SST 研修会内容の標準化に関する提言」に沿った内容です。ご自分の職場で、**SSTリーダー**を担うことを目指します。

研修内容はソーシャルスキルアセスメントの方法を始めとして、セッションのリーダー体験を含む実技が中心です。

なお、本クラスは2日間連続して参加できるためのクラスです。修了証書は合計10時間を受講なさった方のみ発行いたします。また修了証の再発行はいたしませんのでご了承ください。

**講師：小山 徹平 氏**  
 (SST 普及協会認定講師・臨床心理士・公認心理師)

**講師：羽田 舞子 氏**  
 (SST 普及協会認定講師・作業療法士)

【お問い合わせ・ご連絡】  
 横浜メンタルサービスネットワーク  
[ymsn@forest-1.com](mailto:ymsn@forest-1.com)  
 045-841-2179

お申し込みは、QRコード → <https://forms.gle/CYJmDPX9y2DAUHK9>

★感染拡大防止のために、①マスクのご着用をお願いします。②37.5度以上の発熱や風邪症状など、体調不良がある場合はご申告いただき、研修へのご参加をお断りする場合がございます。また、研修費用については返金できませんこともご理解のほどよろしくお願ひ申し上げます。  
 ＊ご不幸な状況により研修会が中止になる場合は事前にご連絡し、費用をお返しいたします。

主催 横浜メンタルサービスネットワーク  
 後援 SST 普及協会南関東支部

YMSN 2025 支援に役立つ  
**わかりやすい「アセスメント」講座**

**講師 小山 徹平**  
 臨床心理士、公認心理師、SST 認定講師  
 YMSN 理事

◆ こんな方にお勧め  
 ・SST のリーダーをしている  
 ・相談業務を担当している  
 ・日常の支援でうまくいかないと感じている  
 ・その他、モヤモヤがある・・・

SST は「アセスメント」「セッション」「般化促進」の3つの柱から成り立っています。それぞれに「アセスメント」は、SST においてとても重要な大きな役割を担っています。また「アセスメント」にも、事前アセスメントやライブアセスメント(セッション中にロールプレイを見ながらその場で行うアセスメント)など様々な種類があり、それぞれにポイントがあります。時にはソーシャルスキルだけでなく、参加者のニーズや想い、夢や希望に寄り添っていく視点が大変なることもあるでしょう。本講座では、実践を通してそれぞれのポイントを学んでいく予定です。明日から生かせるポイントを、初心者の方から中級者の方まで、皆様にお伝えできればと思っています。

**日程** 2026年3月21日(土)  
**時間** 10:00~16:00  
**会場** ウィリング横浜 12階 123  
 横浜市港南区上大岡西一丁目6番1号 ゆめおおかオフィスタワー内  
<https://www.yokohamashakyo.jp/willing/access/>

**定員・費用** 30名 参加費：6000円(YMSN 会員 5000円)

**お申し込み** 横浜メンタルサービスネットワーク  
 234-0052 横浜市港南区世下1-7-6  
<https://forms.gle/7fc95GgVseC6B4Nf6>

主催 横浜メンタルサービスネットワーク  
 後援 SST 普及協会南関東支部

## 障がい者と貧困と

### ～ 生活保護費引き下げ減額処分の取り消し訴訟を巡って～

2013年から15年に生活保護費を引き下げたのは違法だとして受給者が国と自治体に減額処分の取り消しなどを求めた2件の訴訟（以下当該訴訟と略す）の上告審で、最高裁は2025年6月27日、**違法と認め処分を取り消す統一判断**を示した。同種訴訟は29都道府県で31件起こされ、地裁、高裁の判決は割れていたが今後はこの最高裁判断に沿った結論になるとみられている。しかし、国は原告側に謝罪せず、速やかに補償にも応じていないのである。

#### 当該訴訟判決後の政府等の対応

政府は2025年11月21日、当該訴訟について補償は当時の減額分の一部にとどめる方針を決定した。当時の経済状況を踏まえ、違法とされなかった手法なので全受給者を対象に改めて引き下げた上で13年からの減額分との差額を支払う。原告には長期間の訴訟負担などに配慮して保護費とは別に特別給付金を上乘せ支給する。訴訟への参加の有無で支給額に差が出る。（2025/11/25 神奈川新聞）

これに対応して日本弁護士連合会の元会長ら弁護士有志が1月15日、対応策の撤回を求める共同声明を厚生労働省に提出した。今回の減額調整について行政が司法の判断を黙殺するに等しいものだと批判し、全ての受給者に最高裁判決が取り消した減額よりも前の基準との差額支給を求めたのである（2026/1/16 毎日新聞参照）。

#### 障がい者78%が貧困状態

障がい者が通う事業所などの全国組織「きょうされん」が行った障がい者5000人以上を調査した結果では、貧困状態に相当する収入の人が78.6%に上ったと発表している（2024/7/31 毎日新聞）また、障害年金を含む収入を調べた結果、中間的な所得の半分に当たる年収127万円を下回る「相対的貧困」の人は78.6%。収入とは別に生活保護受給者を調べると**11.5%だった**。きょうされんによると**国民全体に占める受給者の割合は1%**で大きく上回ったという。さらに親と同居

している人は40～44歳で51.7%、50～54歳で30.7%、ということで自立した生活を送っている人は少ない現実がある。

また、2024年度にハローワークが把握した障がい者の解雇者数は9312人にのぼり、そのうち障がい種別では精神障がい者が4244人で最も多かった。9312人の8割にあたる7292人は、就労継続支援A型事業所で働いていた障がい者だった。解雇の主な理由は「事業廃止」「事業縮小」で経営難に陥りやすい事業所で働かざるを得ない障がい者は影響をうけやすく生活困難に陥りやすい。障がい者の貧困は社会的な状況で発生しているのである。

今回の当該裁判に対する最高裁の判断は国・厚労省の権力乱用にストップをかけたものである、にもかかわらず、あくまでも保護費2、49%を引き下げての補償。低所得層との「ゆがみ調整」で減額というが生活保護の申請件数はそれまでの10年と比較するとコロナ禍を境として増加傾向にある。その影響でぎりぎりのところで生活保護を受給できずにいる低所得世帯も増えていると考えるべきだろう。だとしたらその一般低所得層の生活水準そのものを引き上げる何らかの施策が講じられるべきであり国の無策の方が問題なのである。

障がい者特に精神障がい者には未だに根強い偏見がある。また、生活保護受給者にも偏見や差別がありバッシングが起りやすい。生活保護制度は憲法25条の生存権を具体化する最後の砦とされる制度である。国が職権を濫用した時ストップをかける唯一の抗議方法は裁判だけである。いくつもの偏見・社会的不利を背負っている人々が裁判を通じて声をあげていくのは多くの困難を伴う。これらの弱みにつけ込むような当該裁判の最高裁判断への軽視は、人権侵害であり許されることではないと思われる。

（YMSN 森川充子）

## 基調講演「ニューロアファーマーミングの実践と co-SST の理念との深い親和性」

～SST 学術集会第 26 回大会 in 高知～

SST 普及協会の 30 周年大会で大変お世話になった門田篤さん(松山記念病院)が実行委員のこの大会に参加しないわけにはいかない、と高知まで足を運ぶ勢いで申込を決めたのは、1 年前の池袋大会でした。その後オンラインと知るのですが、久しぶりの全国発信の SST を学びたいと考え、参加に至りました。全てが視聴できたわけではないのですが、新しい試みで SST を実践していることを知り、刺激になりました。今回は、「co-SST 四国」の現状と今後についてのシンポジウムの基調講演を紹介していきます。

### 学術紹介抄録より

#### 共同創造型 SST (co-SST) の意義

基調講演を聞くにあたり、協働創造型 SST の意義について確認しました。以下、抄録の抜粋です。

現代の対人支援領域は、従来の審問職優位なモデルから、当事者中心性と尊厳の尊重を最上位に置く協働的アプローチへの根本的な転換期を迎えています。SST 普及協会の「co-SST 共同創造型 SST」の理念は、この時代の要請に応えるもので、co-SST の目的は、当事者の「生きる力」と「希望」を尊重し、協働意思決定や、主体的な学習支援を重視することにあります。(以下省略)

### 基調講演

#### 「ニューロアファーマーミングの実践と co-SST の理念との深い親和性」

オーストラリア・パースで神経多様性の方々を支援する作業療法士のヘザー・ファーガソン氏は、ご自身がニューロダイバージェント(自閉スペクトラム症、ADHD、学習障害など)であるその経験と専門性を融合させ、神経多様性を肯定的にとらえる「ニューロアファーマーミング・セラピー」という先進的な実践に取り組んでいます。このアプローチは、神経多様性を病理としてではなく、人類の自然な変異として、尊重する

点で、当事者の個性を尊重し、主体性を重視する co-SST の概念に合致しています。(抄録より)

#### 「作業療法のメニュー」

下記は、ヘザー氏が作業療法士(OT)として働く現場での「ニューロアファーマーミング・セラピー」メニューを紹介してくれたものです。2024 年からこのメニューを取り入れ、8 歳から 22 歳の自閉症スペクトラムの方への支援に取り入れているそうです。

- ① 権利を守るための啓発活動
- ② 社会性のスキル
- ③ 日常生活スキル
- ④ 運動機能スキル (腕・脚・胴体などの大きな筋肉を使い、体を動かす能力のことで、走る・跳ぶ・歩く・登るなどの全身運動)
- ⑤ 感覚ニーズ
- ⑥ 手先の機能
- ⑦ 高次脳機能
- ⑧ 感情や行動

上記の 8 つの視点を取り入れたトレーニングメニューを作っているということでした。

#### ニューロアファーマーミングの原則

そもそも、このプログラムを実施する主軸となる事柄が、以下の 6 項目で、ヘザーさんがとても大事にしていることだと紹介しています。

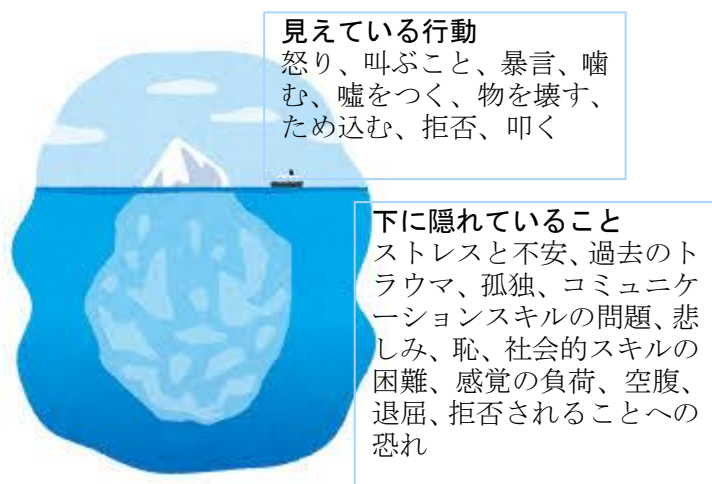
- ① 個人の多様性を受け入れること
- ② アイデンティティを尊重すること
- ③ 多様な背景を持つ人々が、その違いに関わらず、社会の中で公正に評価され、能力を最大限に発揮できる環境を積極的に作り出すための行動
- ④ 本人中心のゴール
- ⑤ 当事者の声を聴く
- ⑥ 当事者が専門家として参加していることを意識する、協力して目標を達成していく

## なぜ、ニューロアファーマーミング

オーストラリアでは、自閉症スペクトラム (ASD) の方々を含む多様性を受け入れるということを国家プロジェクトに位置付けているとのこと。その中で、多様性を受け入れる、このニューロアファーマーミングを最良の実践事例であると評価しているそうです。オーストラリアでは、このモデルと原則を使った研究がたくさん実践されているそうです。「個人の個性を尊重し、社会に取り組みやすいよう支援し、彼らの強みや個性を尊重していく」ということが大事だと理解しました。

では、具体的にはどういうことなのでしょう。以下、「行動の冰山モデル」を使ってわかりやすく説明してくれました。

### 行動の冰山モデル



今までは、彼らの怒り、わめき、泣き叫び…という、目に見える「悪い行動」が少なくなることを、**良くする方法**と考え、環境を整えたり、好きなプログラムから参加してもらったり、プログラムに参加したらご褒美をあげたり、歩き回る子がいたら「ここでは静かに座ってよう」と促したりしていました。

確かにすぐに見える「やっかいな行動」を何とかしないといけないと考えたときに、「動き回らないように」と促している自分を思い出しました。

しかしこのモデルでは、なぜ彼らがそうなっているのかということを見てこなかった。冰山の下に隠れている部分があるのではないか、ということに気づ

こうしていなかったとヘザーさんは言います。冰山の下に隠れているけれど、彼らにとっては大事な視点があり、それは、彼らのトラウマや不安、ストレス、や恐怖の感情がその行動を引き起こしているかもしれないという見方です。

ですから、ニューロアファーマーミングでは、従来の支援方法ではない、下記のような視点での支援方法を取り入れるということです。

### 従来の支援方法と比較して

	ニューロアファーマーミング	従来
ゴール	当事者と作成共有	支援者が提案
行動・姿勢	コミュニケーションの違いを受け入れる	違いは問題だから変える
感覚	道具を用いた工夫	環境に耐える
環境	環境を変える(時間・休憩…)	我慢する
ことば	手話、カード、iPad	口頭のみ
セラピー	興味からスタート	支援者提案
行動	発散できる行動を取り入れる	行動の操作
関係性	安全で信頼できる	関係ができないまま

### 最後に

「支援者が行動の修正のみに焦点を当てているとしたら彼らが修正しているのはあくまで『サイン』にすぎません。そのサインを引き起こしている問題自体は解決されていないのです」というロス・グリーン博士の言葉を紹介してくれました。

私が見ていることは何だったんだろうと、振り返らせてもらいました。YMSNでは、小学生からプレジョブの若者までと関わる中で、果たして冰山の下に隠れているものがあるということを認識して関わってきたのだろうかと考えさせられる研修でした。安全で信頼できる関係を目指している私たちだからこそ、ニューロアファーマーミングの姿勢を目指していきたいと思いました。

(YMSN 鈴木弘美)

## 当事者性と支援

### ～自らのいじめ体験とつながる原発事故の被災性～

片柳 光昭（ふくしま心のケアセンター）

昨年4月より現所属に着任し、あと2か月ほどで1年が経過する。この間、地域住民支援、支援者支援を中心に取り組んできたが、いまだこの被災地域で起きていることを十分に把握できておらず、もどかしさとともに日々を過ごしてきた。

把握できていないのは現状だけではない。原発事故により生じた様々な生活の変化と、そこでのメンタルヘルスへの影響についてである。現在でも県内外には2万数千人以上の方々が避難生活を余儀なくされており、その方々のメンタルヘルス、すでに避難先から地元に戻ってきた住民のメンタルヘルス、そして自治体の職員等支援者のメンタルヘルスについて、こういった課題や困難が生じているようだという理解はある。しかし、それらを主観的な肌感覚としてつかんでいるものが筆者のなかに乏しく、知識として知っていても、現場の肌感覚として結び付いておらず、一言で表せば「見えていない」のである。

相談につながる直接的な課題や困難は、これまでの経験のなかである程度、支援の方向性を見出すことができる。例えば、子どもや若者であれば、不登校、引きこもり、学校への行き渋り、自傷行為、ゲーム依存等である。働き世代であれば復職支援、アルコール依存や買い物依存、あるいは精神疾患の罹患からのリハビリテーション、グリーフケア、そして様々なトラウマに関する相談などである。当センターに寄せられるこれらは被災地に限らず、全国どこでも生じている。筆者が見えないのは、これらの背景にある原発事故の被災性、つまりこの地域だからこそこれらの課題や困難を生じさせている何かである。この「原発事故の被災性」とは、災害そのものの衝撃だけでなく、避難生活の長期化、生活基盤の喪失、分断、将来不安、偏見といった二次的・慢性的な社会的・心理的ストレス要因を意味している。

この見えない何かを探る鍵は、筆者の中の当事者性

にあると考え始めている。ここでいう「当事者性」とは、体験の一致そのものを指すのではない。出来事を自分事として扱い、相手の語りに触れたときに生じる感情や身体感覚を手掛かりにしながら、支援者としての判断・行動へとつなげていく姿勢のことである。筆者自身は東日本大震災を福島で経験しておらず、そのため原発事故についても映像や書籍などで知ることにとどまってしまう。被災された方々のお話を聞き、胸が詰まる思いをしながらも、それはあくまで自分と他人の境界の先の仕組みを経験したことであり、その境界を超えて体験することはできない。この体験できないことを、想像的だったとしても体験することで、当事者としての視点を持つことができるのではないだろうかと感じている。

原発事故により生じたことの一つは、ある日、突然、信頼していたものから裏切られ、多くのものを失ったという事実である。この点について筆者には、小学校時代の壮絶ないじめの体験と、大人に対する強烈な不信感を抱いた経験に基づく当事者性がある。筆者のこれらの極めてパーソナルな文脈と原発事故により生じた影響は、内容こそ全く異なるが、それでも何かつながっているようにも思うのである。あの時の怒り、虚しさ、恐ろしさ、脅かされた感覚は今も消えることなく残っており、つい最近まで公言することすら憚られていた。この感覚が、ひよっとしたら知るという段階から、理解するという段階に深め、さらに原発事故の被災性にも近づいていくように感じている。

福島の浜通りで起きていることは大規模自然災害と原発事故という特殊災害が合わさった、世界でも類を見ない被害である。そこでのメンタルヘルスに関する中長期支援は誰も経験したことのない領域である。だからこそ、筆者の中にあるあらゆるものを動員していく必要があると感じている。

## 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では、例年12月、1月はイベントがあります。そのため通常のプログラムとは少し違った内容が行われます。

### 【イベント】

まず、12月はクリスマス会です。キャリアデザインスクールのクリスマス会は、ずばり「調理」です。みんなで決めたメニューを当日調理してみんなで頂くのですが、つまりは事前に話し合いをしないと何も始まらないというわけなのです。

そして1月には「一日(または宿泊)研修」があります。今回は一日の日帰り研修で、研修といっても、いつもより少し時間をかけて遠出をしてみようというレクリエーションのコンセプトです。これもクリスマス会と同様に、どこに行く？何したい？という話し合いをしないと出かけられません。

### 【いっしょに企画するプログラム】

ということで、12月のプログラムには、通常はない「クリスマス会の相談」「レクの相談」というプログラムが登場します。きっと利用者さんは、いったい何？と思いますよね。なので、スタッフは「クリスマス会、外出レクやるから参加しようよ」とか、「当日参加するかどうかはまだ決めなくてもよいから、話し合いだけでも参加してほしいんだけどな〜」とお声かけするところから始めます。キャリアデザインスクールで出会ったばかりの仲間と、一緒に食事したり上大岡の会場を飛び出して一緒に外出したりするという内容に、「はい行きます！」と決断できる人は少数です。実施する日は少し先なので、「話し合い」の場から参加して、どうしようかな・参加しようかなと徐々に考えてくださるようにはゆるやかに働きかけます。

話し合いの時間には、可能な範囲で司会や書記も利用者さんに担っていただき、ゆっくりでもいいので自分たちで決定ができるように、スタッフはできるだけ口をはさまないように気をつけます。今回の話し合いの結果は、クリスマス会のメニューはメインがピザ、一日研修は東京スカイツリータウン内にある「すみだ水族館」への外出が決まりました。

### 【クリスマス会】

クリスマス会当日は買物から行います。買物の概略メモはスタッフが用意しますが、スーパーでの

買物は利用者さん中心です。買物メモを持ってゆるやかにみんなを誘導

する方、電卓片手に計算をかって出てくれた方、さりげなく買物かごを持つ方、だんだんかごが重くなると手助けを申し出る方。それぞれが仲間の様子を見て自然に気遣いをする様子は、見ていて心温まるものでした。調理や片付けの場面でも、みんなで自然に協力するご様子がみられました。

終了後は「私は誰でしょう？」ゲームをしました。いつもは声が小さめな方も、場の雰囲気からか大きい声で「私」役をやってくださいと、とても頼もしく感じられました。

用意していたサンタクロースの衣装を着る勇気を出すまでの方はいらっしゃいませんでしたが、ボランティアさんが飾り付きの三角帽子をかぶって盛り上げてくださいました。

### 【一日研修 (レクリエーション)】

1月は一日研修です。最後の「レクの相談」の時間では、チラシ兼行程表を作りました。体調不良の方がいらして当日は参加者がなんと1名！あまり得意ではないと言われつつ、見やすく、素敵なイラスト入りの、わかりやすい行程表ができました。

当日はお天気に恵まれ、交通機関の乱れもなく、安心して出かけることができました。みんなで事前に調べた沖縄料理のお店で昼食をとり、お祝い事を迎えた利用者さんに、みんなで「おめでとう」を伝える場面もありました。

その後はいよいよすみだ水族館へ。じっくり丹念に展示を観察する方、早く見終わっておしゃべりする方、写真を撮る方、それぞれの楽しみ方で過ごされていました。「レクの相談」の時に意見が出ていたオプション企画のスカイツリー展望台に挑んだ方もいらっしゃいました。

知り合ってまだ間もないお仲間同士なので、和気あいあいとまではいきません。おだやかでとつとつとした交流は、この日の冬の日差しに似た暖かさが感じられました。

(YMSN 大倉よしの)

## Irodori



短い秋に入り、あっという間に冬も始まる頃、Irodori には様々なイベントがありました。

11月の初めにはバザーがあり、Irodori からは駄菓子の詰め合わせや、ボランティアの皆さんやIrodori のみんなで頑張った作った手作りの商品を売りました。

お店の前に立ってお客さんに声をかけたり、お金を受け取り、商品を渡したりするなど、みんな頑張って仕事をしてとても沢山の商品をお客さんに買ってもらう事ができました。

最初は緊張もあったでしょうが、お客さんに呼びかける内にだんだんと出せる声が大きくなっていく子もいて、頼もしさを感じる場面も・・・

終わった後に感想を聞くと「楽しかった」「自分はこういう事も出来るんだと思った」と教えてくれて、こういった体験が自信に繋がっていってくれると嬉しいなと思いました。

たまには出かけてみよう！とみんなでカラオケにも行きました。どんな感じかな？ みんな楽しんでくれるかな？ とワクワクドキドキしながら行くと、マイクが置かれることなんてないくらい次から次へとみんなで大熱唱！

様々な歌が飛び交い、「今ってこの曲が流行（はや）ってるんだね〜」「この歌ちょっと分からないな〜」「この歌知ってる！」なんて言いながら、中高生との世代の違いのギャップも面白くとても盛り上がりました。

みんながどういうアーティストが好きなのか、どういう歌が好きなのか、この歌詞が好きといったところからみんなの事を少し知れた気がして、

カラオケは歌う事や聞く事だけでなく知れる事も多いんだなと思いました。



クリスマスパーティー

そして冬と言えばクリスマス！ Irodori では毎年恒例のクリスマス会！

現在 Irodori に通っている人だけでなく、沢山のIrodori 卒業生たちも来てくれました。

野菜を切る人、肉を切る人、クリームを塗る人、サンタのコスプレをする人…様々な役割を分担して、みんなで協力して作ったビーフシチューやケーキはとても美味しく出来ました。

そしてクリスマスプレゼントの交換会！ 限られた予算内でいかにみんなに喜んでもらえるか、という工夫と知恵が組み合わさったプレゼントをランダムに交換し合い、僕はこんなプレゼントだった！ 私はこんな感じだったよ！と、みんなで楽しみました。

最近はこの感じですよという話もたくさん聞いて、初めて会う人から久しぶりに会う人まで、みんなとても楽しいクリスマスを過ごせました。

2026 年もこんな風に様々な出会いと学びがある楽しい年になればいいなと思います。

(YMSN 上曾晴斗)

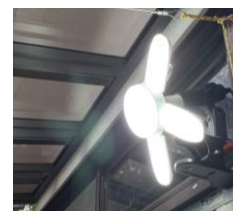
## 駄菓子屋カフェ

寒い冬の季節は空が暗くなるのも早く、駄菓子屋に集まる子どもたちには、4時30分くらいから早く帰るように促すのですが、暗くなっても外のデッキで5時の閉店まで粘っています。真っ暗で何も見えないのに塾の宿題をしている子や、ゲームで盛り上がっている子がいたのを知ったある会員さんが屋外用ライトを寄付してくれました。とても明るくなって、いつまでも外で遊べる環境が整いました。寒い季節の子ども食堂でもありがたい存在になっています。小さな配慮が詰まった遊び場になっています。

一方カフェは午前中の営業です。冬の季節になり、太陽が出ている日中は、温室のように暖かく、過ごしやすくなります。しかし、曇りの日は冷気が漂い、こたつがあるのですが、それだけでは長時間温まれません。それを知っている別の会員さんから、ある日ストーブの寄付をいただきました。カセットコンロのストーブで、持ち運びも楽なうえ、冬の災害時にも役に立ちます。

このように、色々なところで、助けられていること、温かい応援をいただいていることを心から感謝します。

(YMSN 鈴木弘美)



## 書籍紹介

### 「カーテンコール！」 著者：加納朋子

最近の私は読書がマイブームです。

本は、時に私の現実逃避に付き合ってくれる友人のようであったり、またある時には心をじんわりと包み込んでくれるお布団のようであったりと、今の自分が求めるパートナーとして存在してくれています。

ここでは、私が最近読んだ本の中で特に印象深い本を紹介します。本のタイトルは「カーテンコール！」。加納朋子さんの作品です。

本の概要としては、閉校予定の私立萌木女学園で、それぞれ事情を抱えた生徒たちを卒業させるための合宿生活を描いた物語—といったところです。

様々な人物が各章で主役として登場するわけですが、全員の共通点は、大きな生きづらさを抱

え、かつ今まさにその生きづらさに直面している点です。

中には、あなたと似た生きづらさを抱える人がいるかもしれません。

この本は、そんな生きづらさを取りこぼさず、掬い上げて

くれるような内容だと感じました。多くの人にエールを送る一冊になっています。ぜひ手に取ってみてください！

(YMSN 竹下優羽)



## ご寄付のお願いと報告

- ・会費をいただいた方(2025. 10. 16~2026. 1. 20)
    - ・平井一寛、松本まさみ、加藤久博 (以上、敬称略)
  - ・寄付をいただいた方 (2025. 10. 16~2026. 1. 20)
    - ・有限会社シェアグリッド、山口亜紀、平井一寛、加藤大慈、田村孝章、加瀬昭彦、野末浩之、中島契恵子、鈴木玲子、宮崎祥司、加藤大慈、蟻塚浩美、社会福祉法人藤沢ひまわり、渡辺幸子、匿名、子ども食堂参加者匿名 (以上、敬称略)
  - ・物品での寄付をいただいた方
    - ・蔡奈美、工藤一恵、吉成孝元、谷守 (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をお願いいたします。

## 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SST
  - ・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

- ・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) 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. 22 No. 3  
YMSN 第87号 2026年1月30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