

発行人/ 神奈川県障害者定期刊行物協会

〒222-0035 神奈川県横浜市港北区烏山町 1752 番地

障害者スポーツ文化センター横浜ホール 3 階
横浜市車椅子の会内

KSK じんかれんニュース

NO. 5 2 2 0 2 0 年 1 2 月 号

編集人/ NPO 法人じんかれん

(神奈川県精神保健福祉家族会連合会)

〒233-0006 横浜市港南区芹が谷 2-5-2

神奈川県精神保健福祉センター内

TEL 045-821-8796 FAX 045-821-8469

E-mail: jinkaren@forest.ocn.ne.jp

URL: <http://jinkaren.net/>

◆ 神奈川精神医療人権センター 発足 ～ 聞いて寄り添い回復へ ～

2020 年 5 月 25 日 神奈川精神医療人権センター 設立準備会 より

日本の精神科医療では「治療」という名の元に身体拘束が当たり前のように行われ、時には明確な理由や説明もないままに強制入院や大量の薬物投与が行われています。1 年以上の入院も多く、ひどいものになると 50 年病院に入っているというケースもあります。近年では高齢化に伴い、身内のいない高齢者が長期間にわたって精神科病院に入れられ、病院で亡くなるケースも増えています。400 万人が精神科医療にかかり、30 万人が入院、そのうちの 45% は強制入院、1 万人が治療と称して身体拘束されている日本の精神科医療の現状を多くの人に知ってもらうことも目的として、精神疾患を持つ人の人権を守ろうと、約 30 年間で 9 回精神科病院への入退院を繰り返した横浜市磯子区の藤井哲也さん(61)が、「自分の生き方を自分で決められる社会」の実現と、精神科医療にかかっている人たちの人権擁護活動を実施するための障害者や支援者らの相談に応じる「神奈川精神医療人権センター」(KP)を立ち上げました。

精神科病院に入院中の人から電話相談を受けるほか、病院を訪問して面会する。入院経験のある当事者が中心となって活動する。病院を糾弾するというよりも、入院患者の話聞くことが柱。本人の疑問や不安を引きだして、打開策を一緒に考える。本人が自分の生き方を自分で決められるようになることを「回復」と捉え、回復の経験者集団として同センターが寄り添う。

藤井さんが精神障害者の人権について考えるようになったのは、主治医の勧めで入院中に建築資材を作る仕事に出たのがきっかけ。「薬を減らし、働いてお金を稼ぐ。気持ちが救われた。」治療の一環として、だるさなどの副作用が強くて飲みたくない薬を強制的に飲まされた経験もある中で、「当事者には治療や入院生活のあり方について、自己決定をする権利があると思うようになった。」と話す。

2005 年に最後の入院をした後、当事者団体「横浜ピアスタッフ協会」(YPS)に、スタッフとして関わるようになった。さらに今年 5 月、「精神医療を受ける当事者が入院先や地域で苦しまないように」と、人権に焦点を当てた KP を発足させた。治療内容や入院生活、退院後の地域での暮らしなどの相談を無料で受け付けている。既に患者の知人や子どもの家庭内暴力に悩む家族らから十件ほどの相談が寄せられ、「手応えを感じている」という。KP の活動を通じ、将来的には障害者差別を禁止する市条例の制定を目指していくという。

KP での相談は月～金曜午後 1～4 時

電話 080-7295-8236

NPO 法人じんかれん研修会 報告

◆ 「対人コミュニケーションのコツ」

講 師 : 品川 博二氏 NPO 法人 日本ケア・カウンセリング協会代表 / 臨床心理士

令和 2 年 10 月 6 日 於いて : かながわ県民センター

本年 2 月 4 日に行われた品川博二氏の講演会「病める家族のコミュニケーション / 家族にとって心の病をどう受け止めるか」は、ユーモアもあり、話の内容が的確で講演内容が良かった、との感想が多かったため再度講演をお願いしました。

今回のテーマは「対人コミュニケーションのコツ」です。品川氏は臨床心理士。ケア・カウンセリング、対人関係の専門家で、聖路加国際病院精神腫瘍科（がん患者が抱える心の問題に対するケアを行う診療科）で、がん患者を対象とした臨床死生学も担当していました。

日本ケア・カウンセリング協会は、2000 年 3 月に国から認証された特定非営利活動法人です。ケアリング従事者（看護・介護・保育・教育等）のメンタルヘルスのサポートを目的に、「ケアする人・受ける人 みんなが元気になる社会」をテーマに地域や臨床に様々なカウンセリング研修、援助活動を行っています。一般企業でのメンタルヘルスの講演で全国を飛び回って、5 万人近い受講者の実績があります。

今回は、具体的な対人スキルの方法として、当事者と家族のコミュニケーションのコツを学ぶ、フィードバック・レッスンです。

《講演概要》 《フィードバックとシェアリング・レッスン》

対人コミュニケーションで問題となるのは、「相手の話を聞いていない」「こちらの気持ちを伝えていない」ことです。大事なものは、相手の言葉を、自分で受けとめて繰り返すフィードバックと、相手の言葉を良い意味で枠組みを変えて言い直すシェアリング（考えや感情を共有する）です。良いことは一緒になって喜ぶ。否定的な内容にはニュートラルで感情を込めずに冷静に言う。「傾聴」「共感」「受容」が基本です。又、対話には「ユーモア」「笑い」が必要です。

すべての人々にとって、フィードバックこそ最も基本的な対人コミュニケーション・スキルです。フィードバックは、相手の発言をしっかり受け止め（傾聴）、できるだけ相手の言葉でこちらの理解を伝えます。例えば、クライアント（カウンセリングなどの心理療法を受けに来た人）とのコミュニケーションでは、クライアントは「確かに自分の言葉（気持ち）を聞いてくれた」（受容的態度の確立）、私のことを懸命に受け止めようとしてくれる」（信頼関係の醸成）、との印象を持ってくれます。すべての対人コミュニケーションは、まず受容と信頼の関係から作らなければなりません。その関係作りの第一歩こそ、「相手の話を傾聴する」ことから始まります。この時、自分がいくら相手を尊重しているつもりでも、相手がそう認知できなければ意味がありません。フィードバックでは、相手の「聞いてもらった」という受容の満足感もその大切な機能なのです。シェアリングとは、グループで話し合ったことを共有することです。

参加者 26 名がグループに分かれて行った家族にとっての「対人コミュニケーションのコツ 相手と話し合う理論と技術」の実践、フィードバックとシェアリングのレッスンは、日頃当事者とのコミュニケーション方法に悩んでいる家族にとって、相手の話を聴くことの大切さ等、非常にわかりやすく分析・アドバイスを頂き基本的な事を確認する勉強にもなり、日常生活の中で実践してみたいという感想が多数ありました。



アンガーマネジメントについて (品川博二氏のブログより)

施設における高齢者虐待防止対策を考える上で、最近注目を集めているのが「アンガーマネジメント」職員のストレスや怒りの感情をコントロールして行為に及ばないようにするのが狙いだが、ケア現場における様々な感情についてカウンセリングしてきた品川博二氏は単純に「怒りを抑えることではいけない」と警鐘を鳴らす。

アンガーマネジメントとは、その名の通り「怒りと上手に付き合う」方法。自分や他人の「怒り」に振り回されず、「怒り」を上手にコントロールすることで、快適な生活や、より良い人生を目指していこうとするための方法。怒らないことを目指すといった精神修行ではなく、知識と技術を使って「怒り」を取り扱う「スキル」です。「怒り」というのは、職場・家庭・学校など人間関係が発生する場面では必ず付い

て回る問題ですから、それに飲み込まれることなく、うまく立ち回れる技術を身につけることはとても役に立つでしょう。「怒り」は「二次感情」だと言われています。つまり、最初に「苛立ち」「恐怖」「不安」「恐れ」「寂しさ」といった一次感情が存在し、それが怒りという表現として噴出しているわけです。「怒り」の裏側には「わかってもらいたい」一次感情が隠れているということです。

《 衝動「衝動は 6 秒我慢する」 》

怒りのピークは 6 秒間だといいます。そのため、この 6 秒間怒りを抑えることができれば、怒りに任せた衝動的な行動を抑えることができます。衝動的な怒りに任せて行動することほど危険なことはありません。人を傷つけたり、関係を壊すようなことを言ったりするのも、大抵この衝動的な怒りからくる行動のはずです。「怒りを感じたらまずは 6 秒間やり過ぎず」 — これが大事です。

怒りは、自分が信じている「こうあるべき」という価値観が破られた時に生まれます。そのため、自分の中にどんな「こうすべき」「こうあるべき」があるか知っておくことが役に立ちます。自分はどんなポイントに反応しやすいのか。それは人によって違い、自分はどこまで

なら OK で、どこからが NG なのか、境界線を理解しておくことも役に立ちます。イライラしてしまう場面があったら、自分の中の境界線を洗い出してみましょう。

例えば待ち合わせに関してなら、「待ち合わせ時間の 5 分前には絶対に来るべき」「5 分以内の遅刻なら許せる」「連絡くれれば 30 分遅刻しても OK」など人によって様々な基準があるでしょう。自分の中に『～すべき』が多く、強いほど、怒りが生まれやすいので、不要な『べき』は捨て、「まあ許せるか」という許容範囲を広げていく努力も必要なのです。

許容範囲が広がると、怒りやイライラは軽減します。どうしても譲れない『べき』は、適切な表現で相手に伝えることが大切です。

《 行動「しょうがないことは割り切る」 》

自分の怒りによって変えられることと、変えられないことがあることを理解しておくことも大切です。例えば、「せっかくの休みなのになんで今日に限って雨なの」とイライラしても天気は変えることができません。どうにもな

らないことに対してイライラしたり、思い悩んだりすることは、不要なストレスを抱え込むだけです。自分にコントロール不可能なことは「まあしょうがないよね」と割り切って自分ができることに集中しましょう。



◆ 第 2 回オープンダイアログ巡回学習会 in 鎌倉 参加報告
『オープンダイアログから学ぶこと～心が通う対話～』
講師：三ツ井直子氏（訪問看護ステーション KAZOC(かぞっく)看護師) 他



第 2 回じんかれんオープンダイアログ巡回学習会は、10 月 17 日(土)、講師の三ツ井直子氏、岩本雄次氏(ゆうりんクリニック)、川島美由紀氏(看護師・当事者家族)、福井里江氏(東京学芸大学)をオンライン上にお迎えし、鎌倉市福祉センターの会場に集まった 27 名と、自宅からリモートで参加の 13 名とを結び開催されました。

当日の概要を、プログラムに沿って報告いたします。

13:30 開会挨拶は、青い麦の会会長 小形敏子、じんかれん理事 定形和子で始まりました。

1. 講師の方の自己紹介

2. オープンダイアログとは何かー以下は全て、講師どうしの対話の中で進められました。

歴史 フィンランドにある精神科病院ケロプダス病院にて、1984 年 8 月 27 日、①本人についてスタッフだけで本人のいないところで話さない。②本人と 1 対 1 で会うことを止める。この 2 点を病院のスタッフ全員が決めた。オープンダイアログ(以下 OD)は、この日から始まった。

この日から 35 年以上経っている今、日本で学ぶことは何だろうか。どのように実践すれば良いのだろうか。OD には、大きく分けて 3 つの側面がある。①対話実践：本人・家族・チームスタッフ全ての声が必要、という「場」を作ることと言える。②サービス提供システム：ニーズに合わせて直ぐに動けるシステムが必要、ということ。対話実践を支えているものだが、今の日本では難しい。③世界観：OD は、言葉のやり取りのこと、考え方のこと、サービスを求めているとき等、対話に広い意味を持っている。この世界観が根底にあってこそシステム・実践があるのではないか。

ケロプダス病院で先述の 2 つのことが決められた時それ以前に、精神の病は何なのかが話し合われていた。病気は個人の中で起こるもの、人と人との間で起こるもの、という考え方がケロプダス病院に浸透していた。だから、OD の実践が直ぐに可能になった。今、私たちは、皆で話し合いながら、私たちには何が必要かを探していくことが良いのではないかと思う。

オープンダイアログ 7 つの原則 ①即時対応 ②社会的ネットワークの視点を持つ ③柔軟性と機動性 ④責任を持つこと ⑤心理的連続性 ⑥不確実性に耐える ⑦対話主義 この中で、⑥、⑦が大切。日本では、まず受診する。結論を出してから治療を始める。OD は、結論を出さずにクライアントその人そのものを見ていく。話し続けて、言葉にならないものを言葉にしていく、という面が大切にされている。「自分以外の他者は解らないもの」というところに立っているから、聴いてみないと解らない。評価されたり、ジャッジされたりするところで、自分の思いが自由に出てくるだろうか。話を聴く側は、その方が、自然に思いを出していかれる「空間」「場」を作っていくことが役目となる。いつまでも、不確実な状態に留まって話をしていくことになる。スタッフは、OD を学びながら実践をしているという毎日。

ここに私たち(講師)4 人がいて話をしているが、多様な声に耳を傾け続けていると、それぞれの人は皆違う受け止め方をすることが解るだろう。同じ方向に一つにまとまることはない。でも、同じ場に居続けて話し続ける。それは、安心して言葉を出せるから。本日のテーマの「心が通う対話」とは、一人ひとりが語ることに丁寧に耳を傾けていくことではないか。これは、対話主義に流れている考え方だと思う。

《質問を巡る対話》

前もって伝えてあった質問事項について一つずつ取り上げ、講師の間で対話をしながら回答してくださいました。

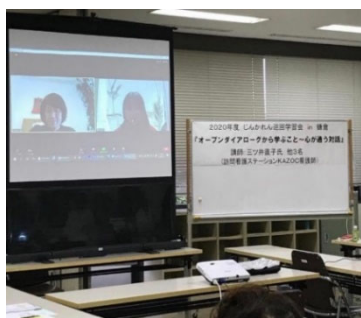
● 家族も OD を学ぶ機会があるのだろうか？ オープンダイアログ ネット ジャパン (ODNJP) に入会すると会のイベントに参加できる。家族会で書籍を輪読することから始めるはどうか。

● 危機的状況にかかわった経験は？ 週 3 回、週 5 回、週 7 回かかわることもある。だんだんと安心して語ってくれるようになった。スタッフ自身にも変化がある。 ● 発病間もない時期に、フィンランドで行われているようなチームによる危機介入が出来るようになるには家族はどうしたらよいか？ 地域の支援者とのつながりを持つこと。家族の声を聴いてもらう場をつくる。 ● 入院治療から地域へ、薬の使用を最小限に抑えるための支えとして、OD はそれらの可能性を高めるものか？ 「はい」と言える。感情的な部分を沢山語れることは安心に繋がり、その結果として薬が減っていく。OD は身体の中で起きていることをどうにかするということではないので、隔離・拘束も最小限になるだろう。OD が浸透して



いくことによって、精神の病は何なのかを歴史の中で考えていくことにもなる。 ● なぜ、1 対 1 でクライアントに会わないのか？ 1 対 1 では、相手に集中してしまう。3 人だとそうならないので、本人は安心する。3 人だとスペースが出来る。スタッフからすると、クライシスの状態の人に会うとき「何とかしよう」という気持ちではなく「対話をしていこう」と思う人間がもうひとりいることで、話をしていく空間・場が出来る。 ● 息子が、長い間のひきこもりからやっと少し外へ出られるようになった時、訪看のスタッフが異動になると知った。新しいスタッフと上手くやれるのだろうか。また元に戻ってしまうのではないだろうか？ お母さんの話を聞いてくれる看護師だと良い。息子さんにも聞いて欲しい。みんなで話せることが良い。

● なぜ、1 対 1 でクライアントに会わないのか？ 1 対 1 では、相手に集中してしまう。3 人だとそうならないので、本人は安心する。3 人だとスペースが出来る。スタッフからすると、クライシスの状態の人に会うとき「何とかしよう」という気持ちではなく「対話をしていこう」と思う人間がもうひとりいることで、話をしていく空間・場が出来る。 ● 息子が、長い間のひきこもりからやっと少し外へ出られるようになった時、訪看のスタッフが異動になると知った。新しいスタッフと上手くやれるのだろうか。また元に戻ってしまうのではないだろうか？ お母さんの話を聞いてくれる看護師だと良い。息子さんにも聞いて欲しい。みんなで話せることが良い。



《会場から》 ● OD は、本人・家族・きょうだい・知人などとチームスタッフとで多人数が話し合う形態で行われると思っていたが？ どんな人に居て欲しいかを聞く。今、一緒に居て話したい、という人を招く。 ● 母娘二人暮らし。コロナで、今までの訪看が来れなくなった。15 分間だけ電話で話している。直に話を聞いてくれる訪看師に来てもらいたい。⇒ 後日、青い麦の会で地域の情報を調べて伝えた。

《リモート参加者からチャットで》 ● 「当事者」という言葉は不適切ですか。どんな言葉を使うべきでしょうか？ その場に居る全ての人当事者。当事者という言葉一つでも、それぞれの捉え方があるということでしょう。

3. 対話のデモンストレーション

母親の立場の A さんが、統合失調症を患った娘に関しての体験を語りながら、講師 4 人と対話を重ねていきました。リフレクションも数回挟まれ、その度に、講師の方たちと A さんの心が開かれ、響き合う様子を、参加者は目の当たりにすることが出来ました。そして、まだその感動覚めやらぬ中、会場から一人の母親が PC の前に進み出て、A さんの経験に重なる思いを吐露し、参加者全ての思いともいべき言葉を語ってくれました。

4. クロージング

オープンダイアログの世界に 2 時間半を過ごした参加者は、名残を惜しみながら再開を期して閉会しました。

【まとめにかえて】

オープンダイアログは、「一人ひとりの言葉」更には「一人ひとりの存在」がどんなに尊いものかを教えてくれました。そして、「忍耐強く話し合っていくこと」こそが、人を前へと歩ませてくれる原動力なのではないかということも。私たちの住むこの国が、1984 年のフィンランドのようになりますようにと願わずにはられません。

オンラインでの開催にもかかわらず、オープンダイアログの実践を参加者全員が経験できました。講師の皆さま、準備の段階から惜しみなく手をさしのべてくださった方々に感謝いたします。

(青い麦の会 檜原絢子)

◆ 新型コロナウイルスに関連したカタカナ語・外来語について

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、テレビやラジオ、新聞などに聞き慣れないカタカナの専門用語や外来語が公的に使われている毎日です。感染で重症化しやすい高齢者にこそ伝えなくてはならない情報が、カタカナ変換で逆に伝わりにくくなっているとの指摘もあります。情報を正確に理解しなければ、リスクの高まりにつながりかねません。



【オーバーシュート】

予測を超えた爆発的な患者の増加を意味します。

【パンデミック】

感染症の大流行により、国境を越えて広がり、制御不能となるような状況を言います。

【クラスター】

新型コロナウイルス感染者の集団及び集団感染のこと。今回の新型コロナウイルスの場合、ある状況下で一人の感染者から複数の人に感染が広がったというケースが何件も報告されています。

【ロックダウン】

一定期間、都市封鎖をしたり、外出禁止や店舗を閉鎖する措置。

【ソーシャルディスタンス】

社会的距離を意味します。自分だけでなく相手への感染を防ぐために、ひいては日本全体の感染拡大を防ぐために、社会的距離の確保、人的接触距離の確保として、ソーシャルディスタンスという考え方が提唱されました。

【オンライン】

パソコンやスマートフォン等がネットワーク（主にインターネット）に繋がっていること。

《ビデオ通話》 家族同士、会議、飲み会等離れた場所の人とのパソコンを通しての会話。

《ズーム (Zoom)》 パソコンやスマホを使ったビデオ（映像）会議システム。

《チャット》 オンラインでつながった相手と文字による会話をする。

《ユーチューブ》 誰もが動画を投稿できて、それを誰もがパソコンやスマホで見ることができるサービス。

パソコンでメールを使用している方なら、オンライン講演に参加できます。主催者にメールアドレスを送信することにより、「招待状」が届き、簡単な操作で、生の講演をパソコンで見ることが出来ます。

NPO 法人じんかれんは 2021. 2. 6 (土) に「第 3 回オープンダイアログ巡回学習会 in 小田原」をオンラインで開催予定です。ぜひ、参加してみてください。参加方法は、最終ページの記事をご覧ください。

【テレワーク・リモートワーク】

「出社の負担を減らすことが目的の働き方」で場所、時間、雇用形態の制約を受けない働き方。2020 年初頭からの新型コロナウイルスが出てきたことに伴い、リモートワーク、テレワークが、急速に普及しました。

【ワーケーション】

「ワーク」(労働)と「バケーション」(休暇)を組み合わせた造語で、観光地やリゾート地でテレワーク(リモートワーク)を活用して、働きながら休暇をとる過ごし方。働き方改革と新型コロナウイルス感染症の流行に伴う「新しい日常」の奨励の一環として位置づけられています。

【S N S】

ソーシャルネットワークサービスの略 登録された利用者同士が交流できる会員制サービス。

【アラート】

「警報」や「警戒態勢」あるいは「油断なく注意を払う」さまを指す意味で用いられる言葉。
東京アラート：都民に新型コロナウイルスの感染状況を的確に知らせて警戒を知らせるもの。
医療アラート：新型コロナ患者が直ちに使える稼働病床の拡大を医療機関に要請する措置。

【QR コード】

よく見かけるモザイク模様の 2 次元バーコードです。
お手持ちのスマホの「QR コード読み取り」をカメラモードにして QR コードをフレーム内にかざすだけで読み取ることができ、様々な情報を得られます。



【ゴートゥー (GO TO) キャンペーン】

新型コロナウイルスの感染拡大により打撃を受けている観光や飲食業を支援するため、需要喚起と地域の再活性化を目指す施策。

- GO TO トラベル 旅行業者等経由で期間中の旅行商品を購入した消費者に対して最大 5 割を国が補助する観光支援策。

《補助額の内訳》旅行代金の 35%に当たる部分は旅行商品の割引を行い、15%に当たる部分は旅行先の登録加盟店で幅広く利用出来る「地域共通クーポン」を発行し、観光地全体の消費を促します。(支援額の上限：1 人 1 泊あたり 2 万円、日帰り 1 人 1 万円)

- GO TO イート 感染予防対策に取り組みながら頑張っている飲食店を応援し、食材を供給する農林漁業者を応援する官民一体型のキャンペーンです。

《補助額の内訳》ネット予約で昼食 500 円相当、夕食 1,000 円相当のポイント付与。

プレミアム付き食事券(例えば額面 12,500 円分の食事券を 10,000 円で購入できる。)

- GO TO イベント チケット会社経由で、期間中のイベント・エンターテイメントチケットを購入した消費者に対して割引率最大 20%の割引・クーポン等を付与。

- GO TO 商店街 商店街等がイベント等を実施することにより、周辺地域で暮らす消費者や生産者等が「地元」や「商店街」の良さを再認識するきっかけとなる取り組みを支援するもの。



◆ **第 3 回オープンダイアログ巡回学習会 in 小田原**
『オープンダイアログ(開かれた対話)とは何か』
《講師と会場と自宅をつなぐオンライン講演会です》



日時：2021 年 2 月 6 日 13:30~16:00(受付時間 13:00~)

講師：三ツ井直子氏(訪問看護ステーション KAZOC(かぞっく)看護師)他 2 名

会場：おだわら総合医療福祉会館 4F ホール 小田原市久野(くの) 115-2
アクセス：JR 小田原駅西口 2 番乗り場より 伊豆箱根バス「市立病院」
もしくは久野方面行「市立病院前」下車徒歩 1 分



※ 参加費無料

※ 参加定員：会場 100 名(会場定員の 3 分の 1) オンライン 50 名

※ 申し込み 2020 年 1 月 20 日まで

◎ 会場参加者：お名前・所属・連絡先電話番号を下記のどちらかへお申込みください。

- ① じんかれん事務所 TEL: 045-821-8796 (火・木曜日 10:00~16:00) FAX: 045-821-8469
- ② 小田原梅の会 高橋 TEL: 080-5934-1725 FAX: 0465-35-5662

◎ オンライン参加者：

お名前、メールアドレス、電話番号をじんかれん事務所まで

メールでお申込みください。E-Mail: jinkaren@forest.ocn.ne.jp

※ 会場参加者は、マスクの着用をお願いいたします。

《主催》NPO 法人じんかれん(神奈川県精神保健福祉家族会連合会)
小田原地区精神保健福祉会 梅の会

【編集後記】

我が家は三浦半島を縦断する国道 16 号線沿いにあります。三浦半島は神奈川県にある相模湾に突き出た半島。一周 100Km あまりなので、日帰りツーリングを楽しめるスポットです。週末の土・日の深夜 1 時頃、ツーリング帰りと思われる数十台近い若者のバイクや乗用車の、耳を塞ぎたくなるような爆音が 10 分ぐらい続き、寝入りばなを起こされます。

コロナ禍の中、集団行動は控えめに、バイクのエンジン音と車のエンジン音を抑えて、安全運転を心がけてもらいたいものです。

(三富)



じんかれん家族相談のご案内

◆ 研修を積んだ家族相談員による電話相談
毎週水曜日 10 時~16 時

☎ 045-821-8796

※ 困っていること、悩んでいることなどお話し下さい。

◆ 精神保健福祉の専門家による面接相談
毎月第 3 水曜日 13 時~16 時(要予約)

相談場所：伊勢原 KIVA こだま
(伊勢原市伊勢原 3-27-11)

予約電話：火・木曜日 10 時~16 時

☎ 045-821-8796

※ 相談料無料・相談内容は秘密厳守します。