

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. 54 2021年4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/

神奈川県知事メッセージ

緊急事態宣言解除

本日、国は、本県を含む1都3県に発出していた緊急事態宣言を、3月21日をもって解除することを決定しました。約2か月半にわたり、県民や事業者の皆さんには、外出自粛や時短営業の要請にご協力いただき、改めて深く感謝いたします。

これから最も気を付けなければならないのは「リバウンド」です。リバウンドすれば再び緊急事態宣言に逆戻りもあり得ます。

これから卒業式や入学式、就職や転勤など、人の移動が活発になる時期を迎えます。そこで本県は、3月22日から概ね1か月程度を段階的緩和期間と定め、必要な対策を当面続けることとします。

県民や事業者の皆さんには、次の事項を徹底いただくようお願いします。

〔県民の皆さんへ〕

- 特措法24条9項に基づき、引き続き、生活に必要な場合を除き、外出自粛を要請します。特に、21時以降の外出は控えてください。
- 外食する際は、昼夜を問わず「マスク飲食」を習慣づけてください。
ランチやお茶の際も、マスク飲食です。併せて、黙食、個食を実践してください。要するに、「飛沫に徹底用心」です。
- 謝恩会や歓送迎会、新歓コンパなどの宴会は自粛してください。花見も宴会なしでお願いします。

本県は今後も、さまざまな創意工夫を図りながら、医療提供体制「神奈川モデル」を強化していきます。また、変異株については、通常株よりも感染力が高いとも言われており、県内でも増加傾向にあります。先日、県内で初の死者が出たこともあり、引き続き警戒しなければなりません。そこで変異株対策として、感染者に対する積極的疫学調査を強化して、従来より広い範囲で接触者の検査を行っていきます。また、新型コロナウイルス感染症の患者が変異株による感染かどうかの調査を充実していきます。県民や事業者の皆さんには、改めて、ウイルスは身近にあるという意識を強く持って、「絶対に感染をリバウンドさせない」ために、基本的な感染防止対策M・A・S・Kを継続して実践いただくようお願いいたします。

令和3年3月18日 神奈川県知事 黒岩 祐治

※ [M・A・S・K] とは

M:適切なマスクの着用 A:アルコール消毒の徹底 S:アクリル板などで徹底しゃべい K:距離と換気の徹底

今後のワクチン接種予定について

2 月 17 日から約 4 万人の医療従事者への先行接種が始まっていますが、政府は、約 3,600 万人の高齢者用のワクチンについては、4 月 5 日の週に東京・神奈川・大阪から配送が始まり、4 月 12 日から接種が順次開始できる計画である、と発表しました。ただし、ワクチン供給に関しては不確定要素があるため、計画通りに数が整わないこともあり得ます。

また、人口 1,000 人以下の自治体や離島では、高齢者への接種に合わせて一般の人にも接種が行われる見通しを示しました。(3 月 23 日現在)



3密を避けた生活も重要だが



収束の兆しが見えないコロナ禍で感染を恐れて外出を避け、いわゆる「巣ごもりの状況」が長く続くと、高齢者には「生活不活発」による健康への影響が懸念されます。生活不活発とは、動かない状態が続くことにより心身の機能が低下し、ついには「動けなくなる」ことをいいます。身体機能のみならず、認知機能の低下も表れやすくなるのです。 **生活不活発病＝フレイル**

新型コロナウイルス感染症では、比較的、軽症者や無症状者が多い一方で、高齢者や基礎疾患のある人が重症化しやすい傾向にあります。これには、「加齢による免疫力の低下や生活習慣病が関係しているのでは」と言われています。

《フレイルについて》

フレイルは、日本老年医学会が 2014 年に提唱した概念で、「Frailty (虚弱)」の日本語訳です。年齢が高くなるにつれて体力が低下し、病気になりやすくなる状態に陥ることがあります。こうしてストレスに対して脆弱になり、不健康を引き起こしやすい状態はフレイルと呼ばれています。フレイルの状態では、将来、転倒してしまったり、日常生活で介護が必要になってしまったりする危険が高まります。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

高齢者にとってフレイルは、身体の回復力や免疫力の低下にもつながります。そのため、感染症にかかった際に重症化しやすくなると言われていました。つまり、感染を恐れるあまり、生活不活発の状態に

なると、反対に感染に弱くなってしまいう心配があるのです。

フレイルの診断基準には、①体重減少 ②疲労感 ③筋力の低下 ④歩行スピードの低下 ⑤身体活動量の低下 という五つの項目があり、このうち三つ以上の項目に当てはまる場合にフレイルと診断されます。また、1 項目か 2 項目に当てはまる場合は、フレイルの前段階である「プレフレイル」と見なされることがあります。

多くの高齢者が、健康な状態から中間的な段階(フレイル)を経て、徐々に要介護状態になっていきます。つまり、「生活不活発」により、フレイルが進み、心身や脳の機能が低下するのです。

新型コロナウイルスに感染しないためには「3密(密閉、密集、密接)」を避けた生活も重要ですが、その一方で、動かない時間を減らし、自宅でもでき

るちょっとした運動を心がけ、フレイルを予防することも、高齢者にとっては大切なのです。

(富樫正義 サービス介助士インストラクター)

ステイホームで体を動かさないと運動機能が衰えます。

緊急事態宣言が発出され、「ステイホーム」が求められた 2020 年 4 月以降、次のような“心身の不調”を感じる人が増えています。

- ・なぜか体が疲れやすい
- ・一日中ダラダラと過ごしてしまう
- ・よく眠れない
- ・なにをするのも億劫
- ・睡眠時間はたっぷりだが、ぐっすり眠れない
- ・集中力がなく、考えがまとまらない

これらの“不調”が生じる理由について、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科の町田修一教授は、こう話します。「そもそも、私たち人間は“動く生き物”。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために外出を自粛した影響により、昼も夜も家にいて身体を動かさなくなったことで、心身ともに不調が出やすくなったのです」そして、このように運動の機会が減り、運動不足の状態が長引くことで、シニア世代だけでなく、若い世代においても増える懸念されているのが、筋力低下により引き起こされる「ロコモ」です。

「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム」の

略称で、日本整形外科学会が提唱した概念です。加齢や運動不足などにより筋肉や骨、関節の機能が落ち、「歩く」「立ち上がる」など、移動能力が低下した状態を指します。(運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態)

今まで無理なく上れていた階段がきつく感じるようになったり、買い物のために歩いて店に着く時間が今まで以上にかかったり、休憩なく歩いていた距離で休むことが必要になっていませんか？ 実はこれらは“ロコモのはじまり”で、筋肉などの運動器の機能が低下しているかもしれません。

「ロコモ＝高齢者の問題」と捉えられがちですが、筋肉・骨・関節などの運動器は運動不足によっても機能が低下してしまいます。「筋肉というのは非常に正直で、使わなければあっという間に減っていきます。そのため、筋肉を減らさないようにすることや、減ってしまった筋肉を元に戻すこと、つまり筋肉を活動させる“筋活”が必要になるのです」

(町田教授)

【自宅でできる“筋活”とロコモ予防】ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

「下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



※ 深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

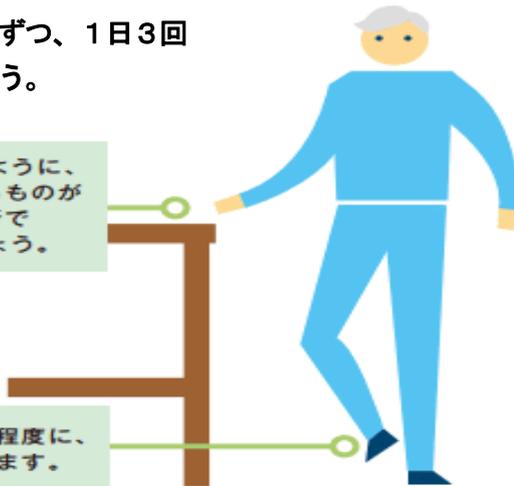
- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

「バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右 1 分間ずつ、1 日 3 回
行いましょう。

転倒しないように、
必ずつかまるもの
がある場所で
行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして
行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、
十分注意して、机に
両手や片手をつけて行います。



指をついた
だけでもできる人は、
机に指先をつい
て行います。

第 3 回オープンダイアログ巡回学習会 in 小田原 オンライン参加報告

2020 年度赤い羽根共同募金助成金による NPO 法人じんかれん学習会が、2021 年 2 月 6 日、コロナ禍により会場が使えないため、講師と小田原家族会スタッフ、参加者を結ぶオンラインで行われました。講師は、三ツ井直子さん（訪問看護ステーション KAZOC）、早野 ZITO 真佐子さん（医療福祉ジャーナリスト）、小島かほるさん（ゆうりんクリニック）、川島美由紀さん（看護師・当事者家族）の看護に詳しい経験豊かな皆様でした。主催者、37 名の参加者も慣れないオンライン学習会でしたが、定刻 13 時 30 分より NPO 法人じんかれんを代表して理事の定形氏のご挨拶と講師の自己紹介で始まり、本日のテーマ「オープンダイアログ開かれた対話とは何か」「オープンダイアログという対話実践で、私たちが大切にしていること」「訪問看護における対話実践の場作り」について、夫々の立場から話されました。

開かれた対話の場を作ることによって相手の本音を引き出すことのできるオープンダイアログの手法を目の当たりにし、心に響くものを感じました。

【オープンダイアログについて】

オープンダイアログとは、統合失調症に対する治療的介入の手法で、フィンランドの西ラップランド地方に位置するケロプダス病院のファミリー・セラピストを中心に、1980 年代から実践されているものであり「開かれた対話」と訳されます。統合失調症、うつ病、引きこもりなどの治療に大きな成果をあげており、発達障害の治療法としても期待されています。患者やその家族から依頼を受けた医療スタッフが、24 時間以内に治療チームを招集して患者の自宅を訪問し、症状が治まるまで毎日対話する、というシンプルな方法で、入院治療・薬物治療は可能

な限り行わない。患者を批判しないで、とにかく対話する、などのルールがあります。ミーティングの参加者は患者、家族、医師、看護師、セラピスト（社会復帰のための療法を専門に行う人）らで、1 回当たりの時間は 1 時間半程度。参加者全員が平等な立場で、症状が改善するまで毎日行われる。ミーティングは全員が発言し、医療チームで行われる話し合い（リフレクティング）もすべて患者の前で行います。薬物治療や入院は極力避けませんが、必要な場合には患者を含めたミーティングで決定します。しかし、事前に専門スタッフの準備が必要など、

そのまま実践するのは今日の日本では困難なのではないかと思っ
ていましたが、三ツ井さん他の話を聴き、訪問看護や、引きこもり治療の中でオープン

ダイアログの特徴を生かし、基本的な原則を守ることにより「対話」を実践することで、成果をあげている実態を知りました。

【オープンダイアログで大事なこと】

- ◎話を最後まで聞く。途中で話をさえぎったり、付け加えたりしない。『助言』は出来るだけ控える。
 - ◎スタッフは 2 人以上で対話をする。
 - ◎議論・説得・説明は対話ではない。
 - ◎結論を求めない。
 - ◎共感することが大切。基本的には、相手の話を批判したりしない。
- 対話の目的は「何が正しいかを追求することではない。



- ◎リフレクティング・・・患者や家族の訴えを聴き、その話を聴いている際に心に浮かんだ考え・印象・感情・関連性について、患者の目の前でスタッフ(専門家)同士が語ったり、今後の治療計画について相談すること。それに対して、話が終わった段階で、患者や家族が感想を述べる。その際、「話し手」「聞き手」を明確に分け、一通りの話が終わるまでは、途中で、患者・家族の同意や、意見を求めたり質問をしたりしない。その後は「話し手」「聞き手」の立場から会話を交互に繰り返す。

デモンストレーションの中、じんかれん理事で小田原家族会高橋さんの、心に余裕を持って当事者の友実さんともみに接する姿は、友実さんの心のふたを取り除き、一人では生きていけないと言い切る友実さんの高橋さんへの信頼を物語っていました。お二人の関係性に共感を覚えました。

プログラム終了後、今回、コロナ禍の中、訪問看護で心と体のケアに従事しながら、三回も学習会を開催していただいたことに対して、パソコン画面を通し、三ツ井さん他の出演者に謝辞を述べました。

(三富)

みんなねっとオンライン学習会

「患者レジストリ ～精神疾患レジストリの必要性について～」に参加して

日時：令和 3 年 3 月 15 日(月) 13 時 00 分から 15 時 00 分 オンライン参加者 36 名

講師：夏苺郁子氏 (やきつべの径診療所精神科医・みんなねっと理事)

レジストリ (registry) は、記録、登録、登記、台帳の意味。

「患者レジストリ」とは、「患者が何の病気で、どのような状態で存在しているかを調べたデータバンク」のことです。患者の疾患・治療内容・治療経過などを記録・管理します。がんや糖尿病、指定難病などでは既にこうしたデータバンクが作られており、治療薬の開発に大きく貢献しています。しかし、残念ながら精神科では他の診療科に比べ著しく遅れを取っています。

昨年、日本精神神経学会・日本神経精神薬理学会など関連する学会は、精神疾患の原因解明に歩を進めるための研究について、当事者・ご家族へわかりやすく説明した「精神疾患の克服と障害支援に向けた研究推進の提言 当事者・家族・一般向け版」を

まとめ、この提言作成に参画された夏苺理事から、みんなねっとへ資料の提供と学習会のご提案をいただきました。そこで今回、名古屋大学精神科 尾崎紀夫先生、国立精神・神経医療研究センター中込和幸先生たちによる「薬物治療中心から心理社会的支援重視への転換が迫られている中で、薬物療法が本当に効果を発揮し副作用が軽減されるためには、当事者・ご家族と協同したレジストリという取り組みが必要」との考えに賛同し、この学習会が実現しました。

「精神疾患レジストリ」では、それぞれの病名を超えて病院や診療所から得られた症状と脳画像や血液検査・遺伝子解析などを集約して経過を追跡する

ことで、薬の反応が均質な集団を抽出することを目指しています。そうしたデータが集まれば、より正確に病気の区分が可能となり、処方の内容を把握して病気の顛末を予測することや創薬・新たな治療・予防法の開発につながることを期待されます。この精神疾患に関してのレジストリの構築・統合による新たな診断・治療法を開発するための研究は、主観的満足感を目標とした、疾患の長期経過観察の

研究です。生きている人間の脳の研究・実験はマウスや猿などで実験せざるを得ません。

そして、この取り組みはオールジャパンで行われることが何より大切で、心理社会的な研究をする方々にも関心を持っていただくよう説明されています。

この研究は、国よりの研究費で行われていますが、患者レジストリを利用した効率的な臨床開発にはかなりの時間と費用が掛かります。

《 精神疾患レジストリ推進協議会の目的 》

わが国の統合失調症、うつ病、双極性障害、発達障害等の精神疾患を対象とした研究(病因、病態の解明)や、治療法の開発促進、当事者(患者・家族等)に対する疾患関連情報の提供、及び患者と製薬関連企業・研究者との橋渡し等において、中核的な役割を担い、当該疾患の克服を目指すことを目的とする。

《 感想 》

「患者レジストリ」という耳慣れない言葉でしたが、「レジストリについての説明とその必要性について」を聴き、現在の精神科薬物療法が、アカシジア(正座不能症)のような抗精神病薬の副作用の原因が未だ解明されていない状態にある中、薬物療法が本当に効果を発揮し副作用が軽減されるためには、当事者・家族の多くのデータをもとに研究・治療薬開発していく患者レジストリという取り組みに対して、家族会は、精神疾患の原因や病態の解明に必要なデータ提供面・資金面で全面的に協力する必要性を感じました。(三富) ※「精神疾患の克服と障害支援に向けた研究推進の提言 当事者・家族・一般向け版」は、インターネットで検索できます。

介護現場におけるハラスメントの実態について

ハラスメントとはいろいろな場面での『嫌がらせ、いじめ』を言います。その種類は様々ですが、日常生活の中で、他者に不快感や損失を与える結果となる行為を指します。他者に対する発言・行動等が本人の意図には関係なく、相手を不快にさせたり、尊厳を傷つけたり、不利益を与えたり、脅威を与えることを指します。

我々は、人間関係の上で、知らず知らずの内にハラスメントを受けたり、相手をハラスメントしているケースがあります。30 種類以上あると言われるハラスメント行為でパワハラ、セクハラ、マタハラは有名ですが、近年介護現場でのケアハラスメント(ケアハラ)が問題となっています。

ケアハラスメントというと大きく 2 つのパターンで解釈されます

- ① ケアハラスメントとは、働きながら家族の介護を行う労働者に対して、介護に関する制度利用を妨害したり、嫌がらせを行うなどの行為のことを指します。
- ② 介護施設の職員であるケアワーカーや、訪問介護を行う在宅ヘルパーなどの従事者に対して、介護を受ける者が身体的・精神的暴力をふるったり、性的ないやがらせ行為をすること。

昨年、精神科病院の職員による利用者への虐待行為といえるハラスメントがマスメディアで報道されることがありました。精神科医療における暴力等を含む人権侵害は毎年続いています。職員による暴力・虐待・セクハラ行為は絶対許されるものではありません。

その逆の、利用者による介護現場での職員へのハラスメントが全国的な問題になっています。介護現場では、利用者や家族等による介護職員への身体的暴力や精神的暴力、セクハラなどが少なからず発生していることが、様々な調査で明らかとなっています。ハラスメントを受けたことにより、けがや病気

になった職員は 1～2 割、仕事を辞めたいと思ったことのある職員は、2～4 割となっています。これは、介護サービスは直接的な対人サービスが多く、

利用者宅への単身の訪問や利用者の身体への接触も多いこと、職員の女性の割合が高いこと、生活の質や健康に直接関係するサービスであり安易に中止できないこと等と関連があると考えられます。

1) 身体的暴力 《身体的な力を使って危害を及ぼす行為。》

例：●コップをなげつける ●蹴る ●手を払いのける ●たたく ●手をひっかく、つねる ●首を絞める ●唾を吐く ●服を引きちぎる

2) 精神的暴力 《個人の尊厳や人格を言葉や態度によって傷つけたり、おとしめたりする行為》

例：●大声を発する ●サービスの状況をのぞき見する ●怒鳴る ●気に入っているホームヘルパー以外に批判的な言動をする ●威圧的な態度で文句を言い続ける ●刃物を胸元からちらつかせる ●「この程度できて当然」と理不尽なサービスを要求する ●利用者の夫が「自分の食事と一緒に作れ」と強要する ●家族が利用者の発言をうのみにし、理不尽な要求をする ●訪問時不在のことが多く書

き置きを残すと「予定通りサービスがなされていない」として、謝罪して正座するよう強く求める ●「たくさん保険料を支払っている」と大掃除を強要断ると文句を言う ●利用料金の支払を求めたところ、手渡しせずにお金を床に並べてそれを拾って受け取るように求められた。 ●利用料金を数か月滞納「請求しなかった事業所にも責任がある」と支払いを拒否する ●特定の訪問介護員にいやがらせをする

3) セクシュアルハラスメント 《意に添わない性的誘いかけ、好意的態度の要求等、性的な嫌がらせ》

例：●必要もなく手や腕をさわる ●抱きしめる ●女性のヌード写真を見せる ●入浴介助中、あからさまに性的な話をする ●卑猥な言動を繰り返

す ●サービス提供に無関係に下半身を丸出しにして見せる ●活動中のホームヘルパーのジャージに手を入れる

介護職員に対して暴言・暴力・ハラスメントはあってはなりません。職員へのハラスメント等により、サービスの中断や契約を解除する場合があります。ハラスメント行為を行う利用者・家族等は、介護サービスの利用者・家族等の一部にすぎません。しかし、ハラスメントは介護職員の尊厳や心身を傷つけ

るものであり、あってはならないことです。だれもが安心して住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、介護現場の職員が適切なケア技術を発揮し利用者・家族等から尊重され、安心して働ける職場環境を構築することが不可欠です。高齢者がハラスメントしてはいけません。

◎ 訪問看護ステーションからのお願い (一部抜粋)

利用者・家族との信頼関係のもとに、安全安心な環境で質の高いケアを提供できるよう以下の点についてご協力ください。

- ▼ 職員に対する金品等の心付けはお断りしています。職員がお茶やお菓子、お礼の品物等を受け取る事も事業所として禁止しております。また、金銭・貴重品等の管理にご協力ください。
- ▼ ペットをケージへ入れる、リードにつなぐ等の協力をお願いします。大切なペットを守るため、また、職員が安全にケアを行うためにも、訪問中はリードをつけていただくか、ケージや居室以外の部屋へ保護するなどの配慮をお願いします。職員がペットにかまれた場合、治療費等のご相談をさせていただきます場合があります。
- ▼ 暴言・暴力・ハラスメントは固くお断りします。職員へのハラスメント等により、サービスの中断や契約を解除する場合があります。信頼関係を築くためにもご協力をお願いします。



元農水次官側の控訴棄却 「差し迫った危険はなかった」

東京都練馬区の自宅で 2019 年、引きこもり状態だった長男（当時 44）を刺殺したとして、殺人罪に問われた元農林水産事務次官・熊沢英昭被告（77）に対する控訴審判決が 2 月 2 日、東京高裁（三浦透裁判長）であった。弁護側は正当防衛の成立などを主張したが、高裁は「危害を受ける差し迫った危険はなかったと判断し、懲役 6 年とした一審・東京地裁判決を支持して控訴を棄却した。

控訴審で弁護側は「長男に殺されると直感し、反射的に包丁で刺した」と訴えた。だが、高裁は「長男は一定の間隔を空けて立ち、攻撃する動きは見せていなかった」と指摘。「抵抗を受ける前に一方的に攻撃を加えた」とした地裁の認定に誤りはないとした。（2021/02/02 17:01 朝日新聞デジタルニュースより）

オンライン講演会、研修会に積極的に参加しましょう！

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、講演会、研修会が中止となる中で、オンラインに切り替えて開催するところが多くあります。自宅にパソコンやスマートフォンを持ち、インターネットや E-mail を使われている方は簡単に参加できます。申し込みの際、アドレスを主催者(ホスト)に届け出て、主催者より送られてきた Zoom の「URL」を当日入室可能時間にクリックするとつながります。

Zoom は、パソコンやスマートフォンを使って、セミナーやミーティングをオンラインで開催するために開発されたアプリです。パソコンやスマホで Zoom を検索してみてください。詳しく載っています。

NPO 法人じんかれんでは今後も会場講演会、オンライン講演会等を開催していきたいと思っておりますので、皆様のご協力、ご参加をお待ちしております。

オンラインで受講するメリット

- 自宅など好きな場所から参加できる。
- 交通費や移動のための時間がかからない。
- 人との距離を気にせずに受講できる。
- 天候に左右されずに受講できる。
- 仕事や家事などの間に空いた時間で受講できる。



【編集後記】 コロナ禍で巣ごもり状態が続く中、他人との接触を避け、自宅の周りを散歩するのが、脚の筋肉の衰えを防ぎ、心身の不調を解消する最適な手段です。自然の風を肌で感じながら、鳥のさえずり、木々の芽吹き、花の香り、雲の動きなど、自然に触れると心が癒されます。新しい生活様式による暮らしが長く続いています。気持ちだけは明るく、たくさん食べて、小さなことにも笑って、この危機をみんなで乗り越えましょう。（三富）



「面接相談員変更のお知らせ」

長年、面接相談員を担当してくださった元看護師 山下えみこ氏がこの度、引退されました。2021 年 4 月から心理カウンセラー井上雅裕氏に担当して頂きます。静かな所でゆっくり相談できますので皆様のお申し込みをお待ちしています。

谷田川

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。