

地域社会に貢献し、デジタル化に 適合した支部を目指して！

昨年に引き続き新型コロナ禍の中で、特別講演会と神奈川支部総会が開催されました。

神奈川支部総会は会場出席者49名、WEB委任通知提出者1208名、合計1257名の参加をいただきました。

支部長からの開催宣言

冒頭、桐谷支部長より第17回神奈川支部総会の開催を宣言し、ご参加いただいた会員へ御礼を申し上げます。

来賓のご挨拶（田中節子会長）

— ところの支援の重要性は
高まっています —

協会における「ところの支援の重要性」は更に高まっていると感じております。神奈川支部は新型コロナの影響下にありながら、予防策の徹底とともにいち早くオンラインへ研修に取り組み、オンラインに関するスキルは全国NO.1と言われるまでになりました。また計画的な運営と効率化に努められ、2021年度の決算において見



田中節子会長のご挨拶

事な黒字を達成されました。苦しい状況の全国トップの黒字額は皆さんの努力の賜物と厚く御礼を申し上げます。

第一号議案

- (1) 2021年度事業報告および決算の件
- (2) 2022年度事業計画の件
を報告

総会議長として桐谷支部長が選任され総会がスタートしました。

昨年同様、パワーポイントによる要点の表示、支部全体と各事業部の活動・方針をよりご理解いただくため、幹部全員により説明をしました。

(1) 2021年度事業報告および決算の件

桐谷支部長および倉地総務部長が神奈川支部総会議案書に基づき説明をしました。支部長からは2021年度の事業報告、各部のポイント、特にオンライン化への取り組みなど年表をもとに説明しました。総務部長が財務諸表について説明を行い、堂田

監事より監査報告がなされました。なお、各事業部・委員会の2021年度事業報告については、各部長・委員長が発表しました。

(2) 2022年度事業計画の件

桐谷支部長が支部総会議案書に基づき説明をしました。支部長からは、地域社会に貢献し、デジタル化に適合した支部を構築していく旨の方針が示されました。

なお、各事業部・委員会の2022年度計画については、2021年度事業報告と同様に各部長・委員長が発表しました。

第一号議案についての質疑応答

質問 栗竹氏 2021年度はすばらしい利益を計上され、すごいなと思っています。協会の実態は事業体と違って、その研修ビジネスが頭打ちになって来ているのではないか、なにか違うものを立ち上



る必要があるのではないか。例えばJAICO版EAPというようなことを積極的に推進していく必要があるのではないかと。今企業等が必要としている

ような物はほとんど揃っていると思うが、そういうものを整備するのにも時間も人もいる。商品そのものの開発も必要でありそのためには投資が必要、利益が出せるうちになるべく投資へ向けて準備をしないとJAICO型のEAPは立ち上げられないと感じる。せいぜい5年くらいしか時間がないのではと思う。神奈川支部としてそのような計画や考えはあるのか伺いたい。

回答 桐谷支部長 現在の神奈川支部の活動は講座運営が主体であるが、神奈川支部のドメイン業務は本来カウンセリングであるべきと個人的には思っている。協会全体の働き方として2012年に協会全体で養成講座は4300〜4400人それが今は2000人くらいに半減している。もともとは旧労働省の技能検定のようなところがあったが外された影響があると思う。そっけなく考えても同じ活動というのは難しい。一方今法人としては移行法人、平

成20年の社団法人から一般社団法人になったが、この時の公益費を充ててそれを国に返すというところはあと数年ある。それがあろうちに電話相談や相談室のカウンセリングで利益が出るような形にしておかないと、それがなくなつた途端に赤字部門だからできない、講座しかできないという団体になるので、今議論を深めて考えていかなければいけないと思っている。

質問 西村氏 精神保健福祉士として資格取得して色々対人支援に関わっているが、協会の研修がもつたのではないと思う。精神保健福祉士や社会福祉士に向け研修講座がどういうものがあるのかというと、傾聴を主体とした研修がない。横断的にお互いが協力して研修を受けられるようなシステムを作れば少し市場が広がるのではないかと思っている。私も就労支援に色々携わり傾聴というものは最低限身に付けておくべきだと思いが、そういう講座を含めていろいろな心理療法を他の団体と協力してやったら他の方たちにも喜ばれるし、神奈川支部の知名度も上がるのではないかと。

回答 桐谷支部長 傾聴を主体とした講座が何かあればいいというご意見だが、実際はシニアの講座などいろいろあるが我々のアピール度が少ない。広告の少なさ等皆様の期待されているものとミスマッチがあるのかもしれない。シニア講座等いろいろあるが、それがきちんと周知されているのかどうかその辺の努力不足があると思う。皆

様に伝わるよう努力させていただきたい。

質問 池田氏 神奈川支部は立派な成績を上げられ敬意を表したいと思います、ただ、先ほど会長から話が合ったように協会全体でみると赤字体質が脱却できていない。新しいビジネスのあり方について真剣に考えて、具体的早く作っていかないといいなと思う。もう一つ、役員の方々の任期制について有期限になっている。それがビジネスとして成立するのかという視点の再検証・検討が必要なのではないか。新陳代謝で人をどんどん変えていくのは大切なことだが、それが協会の中で機能しているかという事になると、ある段階まで成長してまた元へ戻つてと、全体を見ると全く進歩していないという状態だと思う。そういう点を含めて人の在り方というところについて支部全体の見直しを是非してもらいたいと思う。

回答 桐谷支部長 現在2年交代がスタンダードになっているが、そこについて今年度は支部規程の見直しを行っている中で、その中で検討させていただく。支部規程の見直しについて、総会の法的な要件はない。一般社団法人日本産業カウンセラー協会は一つの団体なので本部の総会があれば支部の総会は法的には必要ない。そこについてもきちんと見直しをしていきたい。総会という紛らわしい名前ではなくもつと皆様の意見が反映出来るような報告会等の形にしていきたいと思う。任期についても本部

と相談しながら検討していきたいと思う。

報告事項がすべて終了し議長退任があり、第17回神奈川支部総会は終了しました。

支部の発展に貢献された功労者の方々を表彰

総会終了後、神奈川支部設立15周年に当たる昨年からスタートした、支部功労者表彰制度に基づく表彰者の発表および紹介を支部長より行いました。今年度については、2名（川島彰様、新村満様）の方を表彰いたしました。





マインドフルネスによるセルフケアと他者援助の方法

● 講師：川野泰周先生（臨濟宗建長寺派林香寺住職・精神科医）

2022年6月26日（日）13時より、横浜市社会福祉センターにて特別講演会を開催しました。今回も昨年同様に、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策を十分図りながら、集合方式とオンライン方式併用のハイブリッド方式で開催しました。

講演内容

マインドフルネスの語源は仏教の「正念」

マインドフルネスの語源は仏教の「正念」です。これはブッダの最初の説法「八支正道」の一つに当たる言葉であり、「正しい思念」を意味します。

マインドフルネスはアウェアネスとアクセプタンスをもたらす

マインドフルネスを学術的に定義すると、「今この瞬間の体験に注意を向け、評価をせず、とらわれのない状態で観ること」であり、「アウェアネス（気づき）」と「アクセプタンス（受容）」をもたらします。

「アウェアネス（気づき）」とは、外から入ってくる情報と、自らの内部から湧いてくる情報、いずれにも自在に注意を向けられる状態に近づいてゆくことです。また、「アクセプタンス（受容）」とは、得られた情報に対し、批判したり先入観で決めつけたりすることなく、ありのままに受け止められるようになることです。

情報過多がデフォルト・モード・ネットワークの作用で脳疲労に繋がる

人は高度な情報処理が可能で、同時に複数の対象に注意を向けることもできます。このような時、エネルギー消費がとてつもない脳機能である「デフォルト・モード・ネットワーク」が活性化されます。

現代においては誰もが情報過多の状態にあり、「デフォルト・モード・ネットワーク」の働きが過剰となって脳疲労のリスクを抱えています。人は何もしていないくても、過去や未来に思考が及んで脳のエネルギーを消費していますが、「今ここ」を意識すると「デフォルト・モード・ネットワーク」の働きが穏やかになって脳は休息することができます。

増え続けるストレス負荷への懸念がマインドフルネスの導入へ

近年さまざまな分野でマインドフルネスが導入されている理由の一つとして、「増え続けるストレス負荷への懸念」があります。ストレス社会の現代に多く見られる精神疾患としては、うつ病、適応障害（うつ症状、不安症状）、パニック障害（広場恐怖症含む）、自律神経失調症 / 慢性疲労症候群、外傷後ストレス障害（PTSD）があり、いずれも「ストレス」が要因の疾患です。うつ病のように本人の自覚があり、精神面での症状が顕在していれば、診断しやすいのですが、自律神経失調症のように身体面での症状があっても、精神面での症状が潜在していると診断しにくくなります。

マインドフルネスは仕事のパフォーマンスを高める

マインドフルネスがもたらす仕事のパフォーマンスを高める10の効能は以下の通りになります。①集中力・注意力の強化 ②脳を休息させることによる回復効果 ③判断力の向上（SN強化による） ④ストレス耐性の向上（海馬と扁桃体への影響） ⑤自律神経調整・睡眠改善 ⑥アクティベーション効果（モメンタム） ⑦クリエイティビティの増大（EQの向上） ⑧対人関係の改善・協調関係の形成 ⑨リーダーシップ形成・チーム力向上 ⑩疾病に対する治療効果（医学的に実証）

マインドフルネスによる治療の効果は科学的に証明

マインドフルネスによる治療（MBCT）は従来の抗うつ薬治療に匹敵する効果があることが科学的に証明されており、薬物療法とマインドフルネス瞑想を両輪とした治療も行われるようになってきました。また、マインドフルネス瞑想を実施することにより、脳の疲労状態が緩和されていることも示されています。

マインドフルネスは「リラックス状態」と「注意がコントロールされた状態」が両立

マインドフルネスは「リラックス状態」と「注意がコントロールされた状態」が両立した状態を言います。一方、不安を抱えた状態は「緊張状態」と「注意が散漫な状態」が両立した状態を言い、マインドフルネスとは対極の関係にあります。またいわゆる「フロー」や「ゾーン」と呼ばれる高いパフォーマンスが発揮される状態は、「程よい緊張」と「注意がコントロールされた状態」と考えられます。

マインドフルネスは「評価・判断をしない」、「感じる」、「あるがまま」で呼吸瞑想が基本

マインドフルネスという「生き方のスタンス」とは、心で起こる反応に対し、一切のjudgement（評価・判断）を行わないこと、「考える」（理性・知性）から「感じる」（感性）こと、「する」（Doing mode）から「あるがまま」（Being mode）であることです。

マインドフルネスの基本は「呼吸瞑想」です。瞑想中のポイントは、「意識を今に置く」⇒「呼吸に注意を向ける」⇒「呼吸を観察する」⇒「雑念が湧く」⇒「呼吸に注意を優しく戻す」⇒「意識を今に置く」を繰り返すことです。

自利があつてこそ、利他がある

お釈迦様（シッダールタ、後のブッダ）は苦行林での6年に渡る自らを痛めつける修行の果てに、ナイランジャンナー川に至り、スジャータからの乳粥の供養を受けて、「自利利他」「中道」の第一歩を踏み出し、7日間の瞑想を経て、悟りを得ました。このように仏教では自利があつてこそ、利他があるとされています。

自分自身を大切にするという自慈心（Self-compassion）という言葉があります。これを育む要素は、①自分への優しさ（大切な人にそうするように、自らを励まし、理解し、優しくする）②あたりまえの人間感（sense of common humanity）（人間は誰でも不完全な存在で、欠点を持っていると意識する）③マインドフルネス（今ここで、この瞬間に感じる物事を価値判断せずに受け入れる）の3つからなります。

慈悲の瞑想法は「安全」「幸福」「健康」「平静」という四つのカテゴリーで構成

慈悲の瞑想は心に「四無量心（慈・悲・喜・捨）」を育む東洋古来の瞑想法です。心身の健康増進だけでなく、精神疾患の治療効果も実証されています。この瞑想法は「安全」「幸福」「健康」「平静」という四つのカテゴリーで構成されるフレーズを、対象を変えながら心の中で繰り返し念じます。これを継続することにより肯定的感情、社会的つながり、自尊心、幸福感が高まります。

慈悲の瞑想の実践法は以下のようになります。

- ・感謝を感じる恩人の1人をイメージし、その人の良いところを2、3個思い浮かべる
- ・そして下記の4つのフレーズを心の中で念じる
- ・単にフレーズを繰り返すのは意味がなく、一つ一つがその人の幸福の祈りであることを意識し、そこから湧き起こる全ての感情に気づき、受け入れるようにする
- ・その人の望みが叶ったときの笑顔や喜びのポーズを想起するのも良い
- ・次に「自分自身」に対して同じフレーズを念じてみる（「私が」に替える）
 - ◆あなたが安全でありますように
 - ◆あなたが幸せでありますように
 - ◆あなたが健康でありますように
 - ◆あなたが心安らかに暮らせますように

皆さまもぜひ実践していただけたらと思います。

今日はご清聴ありがとうございました。

川野泰周先生にインタビューしました



●マインドフルネスに取り組み始めたきっかけを教えてください。

医学部卒業後、6年間の精神科臨床に携わる中で、薬物療法の重要性は認識しながらも、「心をもって心を治療する」ことへの渴望を強く抱きました。30歳を境に3年半の修行で禅を体験し、その後、住職として林香寺に戻りましたが、この禅の体験を修行前に携わっていた医療と結び付けることができるのではないかと思ったのがきっかけです。

●趣味はどのようなことをされていますか

お坊さんの仲間でバンドを組んで、ヴォーカルとギターを担当しています。学生時代、伊勢佐木町でストリートバンドをやっていたこともあります。同世代の「ゆず」のお二人が伊勢佐木町で路上ライブをしていて、「自分もやってみたい!」と思ったのがきっかけでした。

●子供のころに憧れた仕事を教えてください

家がお寺だったこともあり、住職になってお寺を継ぐものと思っていました。元来人を喜ばせることが好きだったこともあり、人の心について学び、幸せになるためのお手伝いがしたいという思いから、精神科医学の世界を志しました。

第6回 事業推進部 講師・カウンセラー推薦委員会

今回は、神奈川支部から委嘱している講師・カウンセラーの審査・推薦ならびに手配・派遣を担っている事業推進部と講師・カウンセラー推薦委員会をご紹介します。

☑️ 主な活動内容について教えてくださいませんか？

【事業推進部】

主に企業、官公庁、学校等からの求めに応じて、カウンセラーの手配・派遣をしたり、研修の企画・提案・講師派遣をしています。

最近はストレスチェック後の面談依頼も増えて来ました。

カウンセリングの場合、依頼主の日程や目的を確認し、認定カウンセラーとの日程調整、配置を行います。多忙なカウンセラーの方が多いので人数やスケジュールの確保にいつも苦労しております。

研修の場合、依頼主のニーズをそれぞれ傾聴・把握して、企画・立案します。やりたいことがあいまいなケースも多いので、逆提案して了解をいただくことが結構あります。この場合は最適な認定講師を選んだ後、依頼主と研修内容の詳細についてキャッチボールしながら詰めて行くことも業務の一部となります。

【講師・カウンセラー推薦委員会】

名前のとおり、委員会、支部長直轄の支部規程第34条1項に基づいて運営されます。支部にて委嘱する講師・カウンセラーの審査・推薦にかかる内容の検討と運営を担当します。新規登録審査と登録更新審査の対象は、講師、メンタルヘルス・ケア、カウンセリング、キャリア・カウンセリング、カウンセラー、相談室カウンセラー、受託カウンセラー・メンタルヘルス、キャリア、JAICO 認定電話相談員 となります。

また、既登録講師・カウンセラーの方々の研修も行います。このところリモートですが、毎年のテーマ選びは、離婚の法律、青少年犯罪の法律、著作権の法律、アンコンシャスバイアス、LGBT 等、産業社会、社会状況を反映した情報提供と参加者相互の意見交換の場になります。



☑️ どのような方々が講師・カウンセラーとして活動に参加されているのですか？

【事業推進部】

講師・カウンセラー推薦委員会の厳正な審査を通った認定講師・カウンセラーの方々とお仕事をさせてもらっています。基本的に公募制を是としており、依頼主からの案件を謝金、日時、場所等の情報と合わせて公開しています。条件の合う方にお仕事していただくように努めておりますが、ごくごく短納期での研修依頼や大人数のカウンセラー派遣依頼もあるため、そういう場合は求められる案件にマッチしたスキルを持つ講師を一本釣りしたり、地域連携委員会や相談事業部等にも人選の協力を仰ぐことで対応しています。

☑ 講師・カウンセラー推薦委員会のメンバーはどのような方がいらっしゃるのですか？

【講師・カウンセラー推薦委員会】

委員会のメンバーは上記のとおり各分野についての審査に対応できる、シニア産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、CCスーパーバイザー、協会スーパーバイザー、公認心理師などの資格を有し、産業カウンセラーとして、企業、EAP、ハローワーク、大学講師として活躍されていて、公正な人格と品性、幅広い専門知識、経験、見識を備えた方々です。相談事業部部長、事業推進部部長にも加わっていただきます。個人情報満載の所なので、事務局でもとても配慮しています。

☑ 9月には神奈川支部の登録講師・カウンセラーの募集要項を公表し、来年1月には希望者の募集を行います。募集に向けてのPRをお願いします。

【事業推進部】

カウンセリングでは24時間対応や外国語スキル（英語、中国語、韓国語等）等求められる要件が多様化しています。また研修講師は受講者の反応を確かめながら、臨機応変に研修を進めていくことがますます求められている印象です。このようなスキルをお持ちの方は積極的に認定試験に名乗りを上げていただけたらなあと思います。

【講師・カウンセラー推薦委員会】

支部登録の講師・カウンセラーになると、支部受託事業への応募につながります。

講師の場合は登録に至らなくても、特任という道もあるので得意分野をアピールする機会にもなります。

次世代の講師・カウンセラーを育成し、社会に送り出すのが当委員会の使命ですが、このところ応募者が少ないのが現状です。講師・カウンセラーとして登録することにより、会員としての活動領域が拡大されると共に、地域社会での貢献につながるものと考えております。ぜひ、講師・カウンセラーに応募してみませんか。お待ちしております。



運営幹部紹介



総務部長 倉地 俊春



会員部長 青木 幸司

担当されている事業部でどのようなことをされていますか。

倉地 総務全般・財務ですが、総務としては支部総会・幹部会・運営協議会などの支部の主要行事の運営、養成講座などの広告企画・カウンセラー試験の対応また、支部の施設の管理などが主な仕事になっています。様々な依頼や要望には「できるだけ早く」をモットーに対応しています。財務関係では支部予算の取りまとめや毎月の収支の管理確認などを行っています。

青木 会員部では、会員同士の交流の場、ネットワーク作りの場として、はまカフェ、

交流会、月例会、特別講演会のイベントを開催すると共に、支部報「かもめ便り」の発行をミッションとしており、総勢4名で運営を行っています。また、コロナ禍を機に、各イベントはオンラインでの開催に切り替えました。特別講演会は会場、オンライン併用のハイブリッド方式で開催しています。

なぜ、産業カウンセラーの資格を取ろうと思われたのか、そのきっかけについてお聞かせください。

倉地 金融機関に永年勤務し、そろそろ終息を迎える時期が近づき、第二の人生をどう

するかなど考え始めたころ、産業カウンセラーという職種（資格）があるという事を発見し（どのようなツールで発見したのか全く覚えていない）、今後使えると思いついてコミュニケーションスキルアップ講座に参加したのが始まりでした。

青木 50歳でのCDP研修で、今後のキャリアプランについて考える機会がありました。自分にとって人の役に立っている仕事は何かか自問自答した結果、早期退職制度に応募してキャリアコンサルタントを目指すことを決断しました。まずは心理系の勉強をしようと思いい、養成団体を調べていく中で、日本産業カウンセラー協会の存在を知り、まずは産業カウンセラーの資格を取得しようと思ったのがきっかけです。

プライベートでの過ごし方についてお聞かせください。

倉地 最近では温泉付きジムでの軽いランニングなどによる体力維持、友人たちとの楽しみなゴルフ、良いスポットを探し写真撮影、自宅では頂いた廃材でDIYなど、また高齢の両親の支援などでせわしない日々を過ごしています。

青木 ゴルフと北海道旅行が趣味です。ゴ

ルフは昨年首を痛めたこともあり、しばらくお休みしていましたが、首の調子もよくなってきたので、そろそろ再開しようと思つています。北海道旅行は毎年秋にレンタカーで各地を巡りながら、雄大な景色と美味しい料理を堪能しています。北は稚内、東は納沙布岬、南は函館まで主要な観光地はほぼ巡りました。

最後に支部会員に向けてのメッセージをお願いします。

倉地 退職と同時に神奈川支部にお世話になりましたが、約6年前養成講座と一緒に学び今でも交流のある仲間が、更に学習を重ね続けて活躍していることに接していくことも楽しみの一つです。どのような方法で学んだことを生かしていくかはそれぞれです。ぜひとも支部または協会とのかかわりを探して活動に参加していただきたいと思います。

青木 会員部の活動に参加していただける方を募集しています。特に月例会、交流会などのイベント企画でノウハウをお持ちの方がいらつしやいましたらぜひご連絡をいただきたいと思います。よろしくお願いたします。

CONTENTS

- 9 趣味しゅみエヴリバディ 第2回 高野 大輔さん (神奈川支部) / かもめ便りの表紙を飾る会員の皆さんを募集します! / 編集後記
- 8 運営幹部紹介 総務部長 倉地 俊春
会員部長 青木 幸司
- 6 事業部紹介 第6回「事業推進部、講師・カウンセラー推薦委員会」
- 4 特別講演会 川野泰周先生講演要旨
- 2 第17回支部総会報告

会員の皆さんにご自身の趣味を語ってもらうコーナーです。

② 高野 大輔さん (神奈川支部)

趣味は鉄道旅行です。温泉も好きなので、全国津々浦々旅しています。逆行したところがないところは、北海道の札幌以遠と紀伊半島の南部くらいです。青春 18 きっぷを使った鈍行の旅が専らです。18 きっぷの期間外



三重県の伊勢中川駅にて

は、寝台特急サンライズ出雲・瀬戸に乗りたりしています。旅の経路や行程を考えたりの楽しみのも一つでもあります。

一人旅なので、「ひとりエンカウンターグループ」(前回の鵜飼さんの記事を引用)を楽しんでいます。鉄道に乗っていて知らない方からよく話しかけられます。話しかけられやすい印象を持っているのも強みなかなと勝手ながら思っております。



かもめ便りの表紙を飾る 募集します!

会員部ではかもめ便りの表紙への掲載を希望される方を募集しています。あなたも子供の頃に憧れた姿に変身してみませんか。

【募集人員】 協会会員の方 3名 (かもめ便り 9月号に掲載となります)

【募集要領】 以下の内容で下記送付先に応募してください。

- ①氏名 ②所属支部 ③顔写真の添付 ④子供のころに憧れた仕事
⑤その仕事に憧れた理由についてのコメント (100字以内) ⑥連絡先 (メールアドレス)

【送付先】 kng-kaiin@counselor.or.jp

【切 切】 切切は 2022 年 8 月 29 日 (月) とします。

※応募していただいた内容については、目的外使用はいたしません。

編集後記

新型コロナウイルス感染症の第7波がやってきました。神奈川県でも新規感染者数が過去最高を更新する日々が続いています。また、ロシアによるウクライナ侵攻の影響による物価上昇が続いており、電力の供給余力減少や LNG の調達不安定化による電力の安定供給も危機にさらされています。今後世の中はどうか先が見通せない中、ストレスを感じている方も多いのではないかと思います。

今号は第17回支部総会と特別講演会について特集しました。特別講演会は禅僧で精神科医の川野泰周先生に「マインドフルネスによるセルフケアと他者援助の手法」のテーマでご講演いただきました。その中で、様々な分野でマインドフルネスが導入されている理由として、「増え続けるストレス負荷への懸念」があるそうです。川野先生のお話を伺い、現代のストレス社会でマインドフルネスがストレス低減に役立っていることを改めて理解することができました。

今年度からかもめ便りは会員参加型の紙面作りを進めてまいりました。その一環として、かもめ便りの表紙を飾る会員の皆さんを募集しております。しかしながら、今号においては残念ながら募集人数に達しなかったため、見送りとさせていただきます。9月号に再開する予定といたしました。皆様からの応募をお待ちしております。(青木幸司)

かもめ便り

2022年7月
第52号(通算第98号)

発行日: 2022年7月31日発行
発行: 一般社団法人日本産業カウンセラー協会 神奈川支部

〒231-0092 横浜市中区桜木町3丁目8横浜塩業ビル6F

TEL: 045 (264) 9521 FAX: 045 (264) 9013

E-mail: kngzensya@counselor.or.jp URL: https://jaico.kanagawa.jp

企画・編集: 会員部支部報グループ

取材編集協力: 株式会社協進印刷