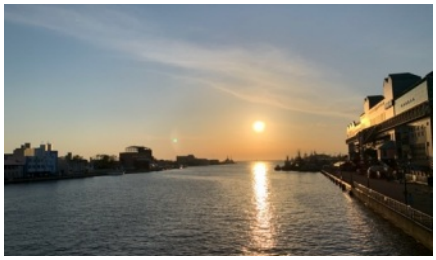
第 13 回学術会議　釧路会場にて

NFBT News Letter No.9

Jan.15.2022

第１３回　NFBT 釧路大会　特集

2021 年 10 月 2 日（土）・3 日（日）、釧路市観光国際交流センターにて、第 13 回 NFBT 学術会議が開催されました。本大会は『変化と持続―変われば変わる程、同じこと―』をテーマに、初めてハイブリッド形式での開催となりました。現地組とオンライン組の垣根を越えた交流はとても新鮮でした。



（写真提供：生田倫子理事長）

ここからは、そうした初の試みを支えてくださった先生方からいただいたコメントを中心にご紹介いたします。当日に参加できなかった先生方にも、少しでもその熱気が伝わればと思います！

B-1 グランプリ

記念すべき第 10 回目となる、ブリーフセラピスト No.1 決定戦（通称：『B-1』）は、事前に計 8 支部による予選が行われました。本選では、京都支部、埼玉支部、千葉支部（五十音順）による激戦の末、**埼玉支部が優勝**を勝ち取りました！この度、埼玉支部の酒匂先生と成海先生に、ペア結成の経緯や優勝のためのマル秘？戦略など、感想をいただきましたのでご覧ください。

酒匂　努（埼玉支部）

埼玉支部の酒匂努です。多くの方々のご指導・ご協力のおかげで優勝の栄冠を埼玉に持ち帰ることができました。遡ること 1 年前…2020 年の B1 では 3 位でした。その時生田先生から「これから 1 年間、ブリーフセラピーだけやりなさい」と激励いただきました。そして本当に 1 年間、ほとんど全てのケースにブリーフセラピーで臨み、受ける研修もブリーフセラピー関連に絞りました。普段は浮気っぽい私ですが、この 1 年は一途でした。そして 2021 年夏、2 度目の B1 出場が決まりました。

「出るからには優勝する！」自分を奮い立たせるために、あえて「優勝」を意識しました。パートナーには成海さんを推薦しました。成海さんと組めば、自分の実力が最大限発揮できて、良い面接ができそうな気がしたからです。言い換えれば、成海さんと組むことで私自身がパワーアップできそうな予感がしたのです。ルフィで言うところのレイリー。孫悟飯で言うところのピッコロさん、上杉和也で言うところの朝倉南…酒匂で言うところの成海（笑）そんなイメージでした。

この戦略は大当たりでした！実際、成海さんとの B1 練習は「充実」そのもの。埼玉支部の方々とロールプレイをして、その後はミニ講習会になり、とにかく濃密で贅沢な時間を過ごしました。さて、我々の戦略は実にシンプルでした。「MRI を使って、システムを 180 度ひっくり返すような介入をしよう！」 そのために徹底して解決努力を聞き、悪循環を見立て、パラドックス介入をする流れを何度も練習しました。

それに加えて、埼玉支部には秘伝の『40 分シングルセッション電話相談マニュアル』があります。私達はこのマニュアルを 20 分 B1 仕様にカスタマイズして面接に臨んでいました。以上が今回の優勝の裏側です。結果はもちろん嬉しいですが、それまでのプロセスが何よりの宝物・財産となりました。

末筆になりましたが、ロールプレイに何度も付き合っていただいた埼玉支部の皆様、何度も丁寧にご指導いただいた喜多見先生、B1 ご担当の小林大介先生と小林智先生、B1 出場者の皆様、そしてオンライン＆対面のハイブリット開催という超高いハードルを超え、すばらしい大会を企画運営していただいた皆様、大変貴重な機会を与えていただき、心より御礼申し上げます。私にとっては B1 はまだまだ通過点であり、もっともっと臨床がうまくなりたいです。同じ志を持った皆さまと共に学び合えますことを今後とも楽しみにしております。

成海　由布子（埼玉支部）

このたびの挑戦は、B1 で優勝を目指したいという熱い志を持つ、埼玉支部の酒匂努先生からのご指名により、実現しました。NFBT の学術大会に参加し始めた 2011 年（仙台大会）からちょうど 10 年目に B1 で優勝できたことはとても感慨深く、ありがたく思います。指名いただいた酒匂先生、戦略部長たる埼玉支部長の喜多見先生、事例を考えて何度も練習につきあってくださった埼玉支部の皆さんに心から感謝申し上げます。

どうやって優勝を狙うか、その戦略会議にて、喜多見先生が「ソリューションで行くのもいいけど、やっぱり華やかで見ていて『おー！』ってなるのは MRI だよね～。」とポロっとこぼされ、さらに「臨床じゃなくて B1 だから、わかりやすくバーンといかなきゃぁね、ははは。」と、笑いながらさらっと重要な指示を出してくれました（笑）。この時から私たちの戦いは始まりました。普段の臨床は一人でやっている酒匂先生と私が、メインとサブという役割になじむこと、そして MRI をバーンと決めるため、普段は SFA がメインだとおっしゃる酒匂先生と MRI の原理を共有、実践すること、主にこの二つのことを徹底しました。

MRI の伝統であるメインとサブの実践も、MRI の原理をわかりやすく伝え、共有するという経験も、私にとっては文字通り「有り難く」、かけがえのないものでした。誰かに説明するという機会は、理解をグッと深めました。また、全てのケースを 20 分以内に MRI で決めるという特訓から、「MRI はどんなケースでも使えるというのは本当だった！」と実感できました。20 分で MRI、20 分で MRI と徹底してみて、MRI の理論の確かさとエレガントさに惚れ直すことにもなりました。SFA との異同も体感でき、ダブルディスクリプションやスリーステップスモデルが生まれた必然も腹から理解できたように思います。

心理学を学び始めて 20 年、ブリーフセラピー道に入って 10 年、人間理解の旅はまだ短いものですが、MRI 特訓で得た経験と B1 優勝は、とても重要な道標となりました。今後、ますますの情熱をもって、ブリーフセラピーを世に広げていきたいと志を新たにしました。

末筆となりましたが、ハイブリッド開催という大変な運営をされた大会事務局の先生方、ご参加されたすべての先生方に心からお礼申し上げます。ありがとうございました。

シングル・セッション・セラピー

本大会では特別企画として、シングル・セッション・セラピーの第一線で活躍されているカニストラ博士の特別ワークショップが配信され好評を博しました。ブリーフセラピーとシングル・セッション・セラピーとの接点、そして融合について深く考える機会となりました。企画の裏側について、事務局長を務められた浅井このみ先生より手記を頂戴しました。

浅井　このみ（北海道支部）

第 13 回学術会議のメイン企画として、フラビオ・カニストラ博士による”Single-Session Therapy. An introduciton to principles and practices.” の字幕配信を実現することができました。この度ニュースレターに記事を寄せることとなりましたが、コンテンツの中身につきましては皆さんすでにご覧になりそれぞれに感想がおありと思いますので内容の解説は控え、企画の経緯や運営の裏話を中心に書かせていただきます。

本大会のキックオフミーティングは令和 3 年 3 月末に招集されました。「大会テーマ」「会期」「釧路でのハイブリット開催」以外コンテンツは白紙。まずは何か発言しなければ始まらず、とりあえず周辺企画を中心にブレインストーミングが始まりました（私が Slack にて思いつきを好き勝手発言しては、智先生、大介先生、檢木先生、岩崎先生方が真面目にレスをくださるというような状況でした）。キーコンテンツとなるメイン企画は大会長に一任されて 1 ヶ月。コロナ禍でオンライン配信がポピュラーになったからこそ「海外ゲスト」を呼びやすいのではとアイディアが浮上。シングル・セッション・セラピー（以下 SST）を含む二つの方向性が示されました。しかし、ここで出てきたのが果たして集客できるのかという懸念です。昨年の斬新で画期的なオンライン大会の盛況ぶりとコロナ禍 2 年目となりオンラインコンテンツにもしばしば倦怠ムード漂う中でのハイブリット開催@釧路に赤字の不安がよぎります。海外ゲストの講演はアカデミックな層には受け入れられても、実践家の層には弱いのではないか。どうしても生じる文化差から「明日から使えるテクニック」を持ち帰りにくくニーズが満たされないのではないか。本大会の実行委員の構成が研究職と実践家で半々だったこともありリアルな議論ができました。結局、ニーズが満たされるかどうかは人それぞれの問題であること、むしろデモンストレーションは翻訳本では理解しにくいエッセンスや面接での非言語を視聴できるという意味でとても貴重だろうと。臨床場面では一度しか面接をできない環境も少なくなく、実行委員の中でも SST への関心と期待が徐々に高まり、ゴールデンウィーク明けにはメイン企画は SST だ！と思い切って舵を切ったのでした。今思い返すと企画当初の目標は概ね全て回収できたのではと感じます！行き先が決まってからは大会長の熱意とカニストラ博士の気さくさと ”世界一高精度な翻訳ツール” DeepL の力によってとんとん拍子でコンテンツを提供していただく契約が成立。その過程ではカニストラ博士から「Few days でナイスなコンテンツが完成する」と連絡を受けてはイタリア感覚の”Fewdays”はどのくらいなのだろうかとハラハラし、そうこうしているうちに 7 月中に他のどの先生よりも早く動画を提供いただき、我々は 8 月から翻訳作業に取り掛かることになりました。

面接パートの翻訳にあたり、セラピー場面の日本語として違和感がないようにと意識しました。メタファーや独特の言い回しの翻訳に特に苦労しました。セラピストの作った例えなのか、オーソドックスな言い回しなのか、自然を使ったメタファーは文字通り捉えて良いのか、何かの詩的な表現なのか。「人間コミュニケーションの語用論」の一節にあるアナログとデジタルの間の翻訳における誤解が頭をよぎり、赤っ恥をかきたくない！と何度も聞き直しました。もしかしたら気づいていないだけでかいているかもしれません。動画でカニストラ博士がクライアントにフィードバックを求める際に頻出するフレーズ「Correct me if I’m wrong、～（間違っていたら修正して欲しいのですが、～）」がありましたが、翻訳作業中の私は何度も動画の中のお二人に向かって同じことを問いかけていました。本企画の翻訳チームは大会長と私（と DeepL）で行っていました。大会長は英語論文の執筆に慣れており留学経験もある一方で、私はリスニングが少し得意ですが英語は英首相官邸ネズミ捕獲長の Twitter と Instagram の dinosandcomics をチェックする程度です。今回も正確さを重視する大会長からは「意訳しすぎ」「できるだけ直訳で」と言われ、会話としての自然さとの両立に苦労しました。最終的に完成し

た翻訳には細かいところはともかく「Ok, ok, ok, perfect!」と言いたいです。それにしても「Ok」「Perfect!」という相槌は反則ではないかと感じました。日本語の「うんうん」「ええ」「なるほど」「わかりました」よりも強く自然な承認とコンプリメントが生じ、ポジティブな文脈を発生させているように思えました。メイン企画の編集作業で唯一心残りがあるとしたら、BGM をつけることが叶わなかったことでしょうか。お気づきの方もいるかもしれませんが、いくつかの動画にクラシックのフリー音源を勝手につけさせていただきました。カニストラ博士の動画にも、イタリアにちなんでヴィヴァルディの曲（マンドリン協奏曲か秋の第一楽章）などを考えていましたが流石にここは自重しました。クラシックがお好きな方は今一度頭の中で再生してお楽しみいただければ嬉しいです。

最後に自分自身の臨床への応用について。海外の実践は文化差があり「明日から使えるテクニック」を得にくいのではという企画当初の懸念は杞憂でした。なぜなら SST はテクニックではなくメソッドでマインドセットが重要だから。私の普段の臨床は「子どもの成長を見守る」仕事であり、長期的な視点と今必要でできることの双方をバランスよく扱うことが求められます。この数ヶ月で SST のマインドセットを心理検査によるアセスメントとフィードバック面接に取り入れられないかと試みています。現職に就いて５年ですが、検査によるアセスメントとカウンセリングの繋がりに葛藤がありました。CL からすれば検査をしなければはじまりませんが、長い待機期間ののちに検査を受けても主訴は解決しないので多くの方はカウンセリングを希望します。しかし検査を実施した全員にカウンセリングを提供するにはそもそものキャパの問題が生じます。そこで、アセスメントとフィードバックの 2 回に SST のマインドセットを用い、「ドアがいつでも空いていること（予約制かつ年齢制限がありますが！）」を伝えて CL が積極的に終結を選べるよう方向づけをしてみました。もちろんアセスメントとフィードバックは「人」を重視してそれぞれに考えます。検査結果のフィードバック以降も継続的なカウンセリングが必要な方はゆっくりお付き合いすれば良いわけで、CL 全員にそれをする必要はなかったのです。同時に「カウンセリングは提供できません」と検査だけでブチッと切ってしまう必要も無いわけです。検査とフィードバックがこれまでより少し楽しくなりました。

カニストラ博士はレクチャーパートで SST の活用場面をいくつか紹介していました。この企画を通して視聴した皆様が各々の臨床に役立つものを何か一つでも二つでも持ち帰っていただけていれば企画に携わった者としては幸いです。本企画を通して編集者、一視聴者としてとても良い経験をさせていただきました。

ハイブリッド懇親会

懇親会も、本大会はハイブリッド形式で行われました。昨年度に引き続き盛り上げ役を買って出てくださった中島先生からのコメントです。

中島　卓裕（本部）

昨年度開催されたブリーフセラピー教会第 12 回学術大会に引き続き、今年度の第 13 回学術大会でも交流会企画を担当させていただいた本部会員の中島卓裕です。交流会企画にご参加いただけた皆様ありがとうございました。昨年度は完全オンライン開催ということで、交流会企画も皆様オンライン参加という形態でしたが、今年度はハイブリット開催ということで、釧路から参加される方々とご自宅からオンラインで参加される方々がいらっしゃったと思います。企画当初、大会長の浅井先生より、「現地参加組とオンライン参加組の一体感“を味わえるような交流会にしてもらいたい」とのご依頼をいただき、非常に頭を悩ませたのを覚えています。その後何度かスタッフで会議を重ね、“一体感”および“釧路の空気感”を共有できるような仕組みを考えていきました。その結果あのような形の交流会となり、皆様に多少なりとも“一体感”や“釧路の空気感”を感じていただけていたら感無量です。このような形態になっても「交流企画をやるのは当たり前」という前提が全く揺らがないのが NFBT のすごさだと改めて感じました。次回大会では、ぜひ皆様と現地でお会いできるのを楽しみにしています。拙い司会でお恥ずかしい限りですが、交流企画にご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

くしろ“なまら”『おためし』ボックス取り寄せてみた

学会といえば、本来であれば現地のおいしい郷土料理に舌鼓を打ち、英気を養うことも醍醐味の一つだと思います。現地参加が叶わず、心残りのあった方も多いのではないでしょうか？

そこで今回、オンライン参加だった“中の人”が、釧路に行った気分で、北海道くしろ物産百貨店さまのくしろ“なまら”『おためし』ボックスを調理、そして実食してみました。その感想をブリーフにお届けできればと思います！

写真左上より、こまい一夜干し、ジューシーなザンギ+氷塩熟成秋鮭カマ、さんま甘露煮、紅鮭ししゃもっ子、やたいっこラーメン+釧路とろろ昆布

福田　凌（京都支部）

皆さまこんにちは、京都支部の福田と申します。釧路から 1,800km 以上離れた関西の地で、ニュースレター編集のお手伝いをさせていただいております。

さて、皆さまにまず申し上げたいのは、恥ずかしながら普段あまり料理をしない私でも、これだけ問題なく調理ができたということであります。大会 CM（アナログ企画：道東行ったつもり便　くしろ“なまら”『おためし』ボックス買ってみた）を参考に準備したフライパンホイルもばっちり機能し、このようにイイ感じに仕上げることができました。料理に正直苦手意識があるという方もぜひトライしてみてください。数十分でパパっと何品も作れちゃいます。

そして、気になるお味の方ですが…。とにかく美味しい！なまら美味しい！！この写真撮影のために、各品を少しずつ調理し、それでも「多かったかな…」と軽く後悔していたのですが、食べ始めるとお箸、そしてご飯が止まりません。ご飯泥棒でした。本当に絶品です。

料理はどれも絶品でしたが、個人的なイチオシは鮭カマです。ジューシーな脂、そしてふっくらとした柔らかい食感、たまらなかったですね。これ一品でご飯数杯はいけると思います。

加えて、料理というより食材になりますが、ラーメンに添えてみたとろろ昆布に大変感動しました。

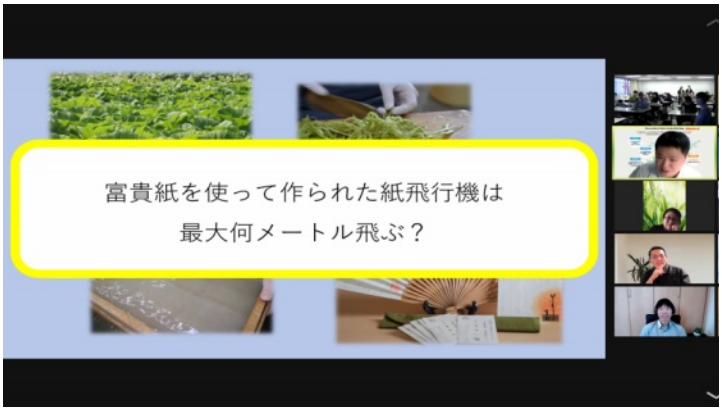
圧倒的なふわふわ食感のあとにねばねばがやってきて、それと同時に昆布の香りと旨味が口の中でぶわっと一気に広がります。今回はラーメンに添えてみましたが、サラダや冷奴など何にでも合うのではと思います。

ちなみに、このくしろ“なまら”『おためし』ボックスをはじめとしたなまらボックスシリーズは、北海道くしろ物産百貨店さまのオンラインストアにて購入可能です。ぜひ、全国各地の NFBT 会員の皆さまにもご賞味いただければと思います。釧路の味に感動し、日々のブリーフセラピーの学習、そして実践により一層精が出ること間違いなしです！

北海道くしろ物産百貨店

https://www.k-hyakkaten.com

☆釧路大会フォトギャラリー☆



ハイブリッド大会も
盛り上がってるみたいね！

第 13 回学術会議へご参加・ご協力いただいた皆様へ

日本ブリーフセラピー協会第 13 回学術会議

大会長　浅井　継悟（北海道支部長）

この度は、本大会にご参加・ご協力いただき誠にありがとうございました。新型コロナウィルス感染の拡大およびそれに関連した社会情勢が見通せない中での開催となりましたが、皆様のおかげで無事に会期を終えることができました。

本大会は、オンライン上でのコンテンツ提供だけでなく、本協会としては初の試みであるハイブリッド形式での開催でした。運営・案内等が不十分でご参加・ご視聴いただいた皆様にはご不便をおかけする場面もあったかと思います。この場を借りてお詫び申し上げます。

大会コンテンツの提供にご協力いただいた先生方、本当にありがとうございました。先生方のおかげで密度の濃いコンテンツを提供することができました。特に、Dr. Cannistrà 先生、吉川 吉美先生におかれましては、ご多忙の中、大会の意図を十分に汲んだ、学びの多いプログラムをご提供 いただいたこと、心より御礼申し上げます。

また、匿名でのご参加となりましたが、大会企画シンポジウムにご登壇いただいた I さま、M さまにおかれましては、阪神淡路大震災当時の貴重な経験を語っていただき、ありがとうございました。 阪神淡路大震災と東日本大震災という二つの大きな災害の経験がオンライン上ではございましたが、釧路という地で交わったこと、その様子を災害支援に関わる可能性のある多くの方にご視聴いただけたことは、本当に価値のあることだったと感じております。

今回の学術大会が、ご参加・ご視聴いただいた皆様にとって、日々の臨床活動・研究活動・教育活動を豊かにすることに少しでもつながったのであれば、大会実行員としてこの上ない喜びです。

末筆ながら、ご参加・ご協力いただいた皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

第 14 回 学術会議 in 福島　大会テーマ及び趣旨

2022 年 10 月 22 日（土）・23 日（日）

「さすけねぇ　うるがすべぇ(It's all right! Just urugasu it!)」
～ブリーフセラピストにとってアイデンティティーとは～

日本ブリーフセラピー協会第 14 回学術会議
大会長　渡邊　浩人（福島支部長）

コロナ禍における学会運営の課題を乗り越えて 3 年。Web 配信の良さを実感した私達でしたが、その利点を生かしつつ「でもやっぱり会ってその息づかいを感じたい」という禁断症状の声を受けて、いよいよ対面の配分を拡大した学術会議をここ福島からお届けいたします。

人類史上類を見ない東日本大震災及び原子力発電所事故という複合災害に見舞われた福島は、着実に復興の歩みを進め、多くの方々に足を運んでいただけるようになりました。しかし、一方では今も帰還の叶わないふるさとを離れ、避難を続けている方たちがいます。根強い風評被害や急速に進む風化も、廃炉の見通しが立たない中で、私達のこころに喪失感をともなった目に見えない重しとなっていることも現実です。でも、ここ福島には便利な魔法の言葉があります。

「さすけねぇ。うるがすべぇ（うるがしておくべぇ）。」

「さすけねぇ」とは、かの志村けんのギャグ「だいじょぶだー！」の方言版です。宮城大会のテーマ「心配するな、何とかなる」にも通じるものがあります。けっして大丈夫ではない状況でも我慢するでもなく全てを OK にしてしまう魔力をもった言葉です。しかも、適度に力が抜けて元気も注入されます。英語では It's all right!

「うるがすべぇ」とは、「うるかしておく・うるかす」（乾物が水を吸って元通りになるようにするさま）がなまった言い方ですが、そこからさらに、これ以上何かすると悪循環になってしまうかもしれない困った状況の中、無理に何かしようとせずにひとまず一旦手を引く（冷却期間をおく）けれど、「ちゃんと見守って様子を見ているから」的な意味が込められた、自然に解決を委ねようとする老荘思想さえ感じさせる絶妙な表現（佐藤克彦氏の解釈による）の言葉です。なお、「うるかす」は福島以北の東北・北海道地方で使われているようです。

過酷な状況の中の福島が何とかなっているのは、「さすけねぇ」「うるがしておく」という、一見ゆるーいようで、しかし実は賢明な解決の文化があったからかもしれません。そんな福島の今を、そして福島の復興この 10 年を感じていただけるよう、参加いただいた方々だけでなくこれまで支え見守り続けてくださった、たくさんの皆様に御礼と感謝を届けられるよう準備を進めたいと考えています。

ところで、私たちは、ブリーフセラピーのものの見方・考え方を拠り所として、クライエントをはじめとする関係者に、肩のこらない笑いのある元気になるセラピーを提供しようと日々の実践（実戦）を行っています。ブリーフセラピーこそが、自分のアイデンティティーであると誇りを感じながら。

一方、私たちセラピスト（をめざすもの）が時間をかけて身に付けた、大切と思っているブリーフセラピーのものの見方や考え方も、ケースによっては、手放してみることを求められることがあります。セラピストのこだわりが偽解決とならないために、アイデンティティーという拘束から解き放たれることが求められる場面です。ブリーフセラピストにとってのアイデンティティー…もはやそれはとらえどころのない禅問答のようなものなのでしょうか。

あなたがブリーフセラピーにおいてだいじにしているものは何ですか？

今、ブリーフセラピーは、様々な分野で裾野を大きく広げつつあります。ここ福島で「短期療法を学ぶ会」を立ち上げ、ブリーフセラピーの種を残した故小野直広先生をはじめ、これまでブリーフセラピーを創り上げてきた先人たちの言葉や足跡を辿りながら、私たちブリーフセラピスト（をめざすもの）にとってのアイデンティティーとは何かを、令和４年 10 月 22・23 日、いで湯とくだものの里福島でじっくりと語り合っていきませんか？自分にはアイデンティティーといえるものがあるのか分からない。今見つけようとしている最中、という人ももちろん大歓迎です。

さすけねぇがら、ふぐすまで、のーんびりしていがっせ…

福島大会実行委員大募集！

福島大会を成功させるために手伝っていただける方を募集いたします。大会各種コンテンツの企画、運営等可能な範囲で結構ですのでよろしくお願いいたします。ご協力をいただける方は、nfbt.fukushima@gmail.com まで連絡をお願いいたします。

また、B1 グランプリ、CM 制作等これまでの運営ノウハウをお持ちの先生方には、直接協力のお願いをさせていただきたいと思います。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

編集後記

京都支部の伊東優先生、岩本脩平先生、志田望先生からニュースレター編集委員を引継ぎました、京都支部の田辺瑠美です。今回は福田凌先生と一緒に初仕事のニュースレターをお届けします。このニュースレターの合間の文章は主に福田先生が書いてくれました。

釧路大会は京都の自宅から参加しました。北海道で初めての学会が行われると聞いた時には必ず北海道に行くものだと思っていましたがコロナさんがなかなかしつこく、結局釧路の地を踏むことができませんでした。でも現地に集まったみなさんの楽しそうな様子と綺麗なお写真を見て、遠い、そしてあまり知らなかった釧路のことを少し知ることができた気がします。大会のホームページや懇親会でも「釧路の空気感」を感じることができました。でも…でも来年こそは、福島にっ、福島に行くぞぉ～～～！！

今回のニュースレター発行にあたり、原稿をご寄稿くださったそれぞれの先生方、また、美しい夕陽と美味しそうな現地の海鮮のお写真をご提供くださった理事長の生田先生、お忙しい中、本当にありがとうございました。

（No９担当：田辺瑠美　今年の目標はコロナ太り解消）

NFBT
News
Letter
No.9

発行：

日本ブリーフセラピー協会

日本ブリーフセラピー協会　News letter 編集委員

- 花田里欧子（東京女子大学）
- 田辺瑠美（龍谷大学こころの相談室）
- 福田凌（長岡ヘルスケアセンター）

問い合わせ先：nfbtkyoto@gmail.com