

サポート  
プラン

体験活動

# 東京都 フリースクール等支援事業

**活用**のポイント

安全体制

資質向上  
資格取得

令和 8 年 1 月  
東 京 都



## はじめに

東京都では、学校生活になじめない子供が、**自分らしくありのまま**で成長できるよう、**子供目線に立った取組**を行うフリースクール等への支援を目的として、令和6年度より「フリースクール等支援事業」として都内の**フリースクール等への補助**を実施しています。

本事業は、**サポートプラン**（子供一人ひとりの支援の方向性等を子供本人や保護者と相談しながら作成する支援計画書）を作成・活用いただくこと等を前提に、**作成に係る経費を中心に支援**を実施する事業となっております。

事業開始から1年経過したことから、この度、より**実効性等の高い支援**となるよう、初年度（令和6年度）の実績や2年目（令和7年度）の申請内容を踏まえ、**外部有識者の協力のもと検証**を実施いたしました。

その中でいただいた意見や、令和6年度の実績及び令和7年度申請内容から**皆様の参考になると思われる点を「ポイント集」として整理**いたしました。

今後の補助金の活用にあたって参考としていただくとともに、皆様の事業運営の一助になると幸いです。

令和8年1月  
東京都



# 目 次

## 1 サポートプラン

- ・ サポートプランの作成～見直しの流れ ..... 3
- ・ サポートプランの活用のメリット ..... 4
- ・ 支援内容の傾向 ..... 7
- ・ より良いサポートプランとするために ..... 8
- ・ 【東京都からのご案内】  
サポートプラン作成の支援について ..... 9

## 2 体験活動

- ・ 令和6年度の主な活用例 ..... 10
- ・ 【東京都からのご案内】  
令和8年度以降の体験活動について ..... 11

## 3 安全体制整備費・安全体制管理費

- ・ 令和6年度の主な活用例 ..... 12

## 4 資質向上支援費・資格取得支援費

- ・ 令和6年度の主な活用例 ..... 13

## 5 東京都からのご案内（その他の支援策）

- ・ スタッフ向け資質向上研修 ..... 14
- ・ 専門家派遣 ..... 15



# 1 サポートプラン

## サポートプランの作成～見直しの流れ (手引き6～8ページより)

### 【ポイント】

- ✓ サポートプランは作成自体が目的ではありません。作成したプランを元に計画的な支援や保護者への説明を円滑に行うことが重要です。
- ✓ 一人ひとりの状況に応じて、子供の将来の**社会的自立に向けたサポート**の方向性・手立てを検討してください。
- ✓ **日々アップデート**しながらより充実した支援にさせていただくことが重要です。

### サポートプランのPDCAサイクルの流れ (新規申請1年目～継続申請2年目にかけて)

新規  
10～  
12月

【Plan】  
プランの作成  
・提出

新規申請の交付決定から約3か月後までに作成して提出

- ・ A表：**保護者**からの聞き取り
- ・ B表：**子供**からの聞き取り
- ・ C表：A表・B表の情報を基に、保護者と子供のニーズを踏まえた**支援プラン**を作成

新規  
1～  
3月  
・  
継続  
4～  
6月

【Do】  
プランを基に  
日々の活動

プランをもとに日々の支援を実施

- ・ **個別記録**をまとめ、**振り返り**や**プランの見直し**に活用
- ・ 子供の状況に応じて**サポートの手立て**（C表）**を見直し**

【Check】  
プランの振り返り  
・点検

定期的（3～6か月）に振り返り、点検を実施

- ・ A表：**親や家族、兄弟**に変化はないか
- ・ B表：**子供の行動や気持ち**に変化はないか
- ・ C表：サポートの方向性に子供が近づけているか

【Act】  
変化に合わせて  
プランを改善

子供の変化や成長に応じてC表を柔軟に改善

- ・ A表B表の変化を踏まえたC表になっているか

継続  
7～  
9月

【Plan】  
プランの見直し・  
提出

継続申請の交付決定から約3か月後までに見直しを実施して提出

- ・ 前回作成時から子供がどう変化したか
- ・ 子供の変化をとらえたC表になっているか

継続  
10月  
～

以下、日々の活動→振り返り・点検→改善・見直しを行い、毎年1回都へ提出

場面に応じて**支援会議**を実施

サポートプランを活用して日々の**活動を振り返る**ことで、支援内容がの効果を確認することができます。

それをもとに保護者に支援内容や効果を説明することで保護者との信頼関係を築く契機となります。

# 1 サポートプラン

## サポートプランの活用のメリット（作成時）

### 【ポイント】

✓ サポートプランの**作成や見直しのPDCAサイクル**を通じて、フリースクール等自体の支援の質の向上につながられます。

#### A 表作成時

保護者へのヒアリングの機会を設けることで、**落ち着いて話ができる**

最近の様子を聞かせてもらえますか

実は…

送迎時に立ち話はしているけど、他の子供もいてゆっくり話せていなかったな…



スタッフ



保護者

家での様子や家庭の事情など、一言では説明できないことを伝えることができたかな

#### B 表作成時

子供一人ひとりに個別に話を聞くことで、**いつもと違う本音**が聞けることも

スクールでは元気に活動しているけど何か困って無いかな？

ほんとはね…

いつも明るく元気よくふるまっているけど、本当はどう感じているのかな



スタッフ



子供

みんなの前だとついふざけてしまうけど、実はちょっと悩んでる…

#### C 表作成時

スタッフ間で**支援の方向性や安全管理**の情報を共有

まずはゆっくり、場所とスタッフに慣れてもらうところから始めよう

〔支援会議〕



スタッフ全員

こんな狙いの活動なら参加を提案してみても良いかも

何が好きなのか、活動の中で一緒にじっくり探してみよう

アレルギーがあるのでおやつに気を付けて

#### 支援会議を通じて

「落ち着いて過ごせるようになったよ」「表情が明るくなってきたね」「最近はお〇〇に興味あるみたい」など**子供の変化・成長を共有**することで、具体的な**次のステップ**につながる

# 1 サポートプラン

## サポートプランの活用のメリット（プランの見直し時）

### A 表見直し時

フリースクール等での様子や家庭での状況を総合し、子供の**変化や成長を具体的に共有**できる

来たばかりのころに比べると、今はこんな風にスクールで活動していますよ

進級した直後は焦って少し不安定だったけど、今は家でもリラックスしています

成長したところを伝えたい



とても細かく対応してもらって子供の成長がわかる!よかったな

### B 表見直し時

・自分の**変化や成長を可視化**して自信が持てる  
・**見守られている安心感**を伝えることができる

自分から話しかけられるようになったし、遊んだ後の片付けも率先してやっているね!

はい!

自分がかんばったことを見てもらっているのうれしいなお母さんにも教えよう

成長していることを認めていこう



### C 表見直し時

子供の**変化や成長を通して支援の方向性**に自信が持てる

次の来所のときにはこんな声掛けをしてみよう

〔支援会議〕

次の活動ではこんな狙いの企画を子供たちに提案してみるのはいかがでしょうか

好きなことに関連する進路はどんなものがあるか調べてみよう



子供たちの笑顔でやる気が出るね

サポートプランのPDCAサイクルを通じて

フリースクール等の**支援策が蓄積**され、様々な子供により**良い支援の提供**が可能

# 1 サポートプラン

## サポートプランの活用のメリット（その他）

### フリースクール等の支援方針の明文化

- 全体ではなく一人ひとりどのように**子供を支援していくのか、その指針**を設けることができる。
- フリースクール等での多様な活動が、子供たちにとってどのように**有意義であるか**を**保護者等に説明**する手段の一つになる。  
⇒アカウントビリティ的役割
- 学校等の**関係機関との情報共有ツール**にすることができる。  
⇒学校や子供が利用している他の支援機関（教育支援センター等）とも共有することで、それぞれが同じ方向性で子供への支援を行うことが可能
- 日々生じる**様々な疑問**に対して、**考えを整理して言語化**するツールとして使うことができる。

- ・支援の方向性は頭の中にはぼんやりとあるけど、はっきりしない
- ・今の活動が子供のためになっているのか確認したい

サポートプランを作成する中で  
整理・言語化

### 【参考】フリースクール等の皆様の声

面談で、家庭の様子や  
これまでの経緯を聞くことで、  
子供への理解が深まった

文字化することで、子供・保護者・  
スタッフの共通言語ができ、  
課題の共有が進んだ

サポートプランの作成は  
大変だけど…

サポートプランを共有することで  
「子供をよく見ている」  
「分かっている」  
と保護者からの信頼が向上した

毎年度の見直しにより子供の  
変化が追えるので、支援の質が  
向上すると思う



# 1 サポートプラン

## 支援内容

### 【ポイント】

- ✓ 事務局の専門人材の視点で支援内容を分析したところ、以下の支援例が見られました。 ※すべてのプランが当てはまっているわけではありません。

### 多くのフリースクール等で記載があった支援例 「心のケア」

#### 自己効力感につながる心理面の配慮

- ほめられる経験を積み重ね、「できた」という思い（自己肯定感）を育む
- 可能性を引き出し、本人がもっている力を発揮させていく視点（エンパワメント）

#### 合理的配慮に通じる子供の特性を踏まえた理解と支援

- 感情のコントロールが苦手な子供の背景となる要因（環境、（積み重ねた）子供の感情）への配慮
- 支援を必要とする子供が持っている「長所・強み」に着目

子供の心のケアを重点に置いた支援の記載が多く、子供が安心して居る居場所の機能を担っている。

### その他フリースクール等の特徴を活かした支援例 「自立支援」

#### 子供の不得手への理解を踏まえ自立につながる対応

- 子供たちの状況に応じて、指導方法や教材、学習時間等を柔軟に設定
- 子供の興味・関心等に応じた課題学習を実施

#### 子供の行動把握による望ましい行動への支援

- 子供に気持ちを切り替えられたことや苦手なことにチャレンジできたことなどを伝え、頑張ったことなどを振り返る機会を提供
- 子供の将来を見据え、様々な体験活動など新しい経験に触れる機会を創出

#### 社会とつながる機会の提供

- 子供の得意分野以外でも、将来の可能性が広がると思える内容の学習機会を提供
- 体験的な学びを通して、進路に関する情報を分かりやすく提供し、自分の適性に気付くよう促す

フリースクール等の特徴や強みを活かして、社会で自立するための支援を多く取り入れたサポートプランの事例もあった。

※上記点を参考にしながら、フリースクール等の特徴を活かした支援を検討してください

# 1 サポートプラン

## より良いサポートプランとするために

### 【ポイント】

- ✓ 皆様が作成過程の中で苦労した点、難しかったという声が多かった点について、**作成の参考となるポイント**を整理しました。

### 子供から本音を聞き出すのが難しい

- 子供が質問に対し、「わからない」など抽象的な答えだった場合などには、**言葉にならないニーズ**を少しでも引き出すための**追加の質問**をすることで本音が聞きやすくなります。

(例：手引きP17より)

～フリースクール等のスタッフ～

「苦手だなと思うことを教えて」



～子供～

勉強はしたくない

A表で「保護者から聴き取った内容では漢字や九九が苦手」と記載あり

漢字や九九が苦手だと聞いたけど、どんな風に難しい？

何回やっても覚えられない。暗記できない。授業中に先生から「どうした？（できないのかというニュアンスで）」と言われて嫌だった。

- 子供の**利用頻度が少なく、子供の状況を把握しにくい状況である場合**でも、まずは**通所開始時期と通所頻度（月や週単位）**を記載することが重要です。  
➡通所状況の詳細を支援者同士で共有し、子供へのアプローチの仕方（通所開始間もない場合は、特徴を把握することを注力するなど）について検討しやすくなります。

### C表について、具体的な支援の記載が難しい

- 「フリースクール等が子供に対し何が出来るか」という視点ではなく、「**子供自身に何が出来るようになってもらいたい**か」の視点でフリースクール等の強みを踏まえて個別支援の計画を作成することが大切です。  
➡A表(これまでの経緯)とB表(現在と未来に向けた子供と親のニーズ)に記載した保護者と子供のニーズを踏まえてC表を検討すると良いです。
- 支援者同士で共通認識が持てるようにするために、**抽象度を抑えた表現**を心がけてください。  
➡主語を省かずに、**主語と述語を対応させ、5W1Hで記載**することを意識すると良いです。

※情報量が多いほど、読み手は子供を正しく理解できます。保護者にとっても新たな情報源となり、子供への対応に安心感が高まる効果が期待できます。

# 1 サポートプラン

## 【東京都からのご案内】サポートプラン作成の支援について

東京都では、サポートプランの作成について、作成に関する人件費の補助以外にも以下の支援を行っております。ぜひご活用ください

### サポートプランの作成等支援

- 活動支援を受けるフリースクール等を対象に、専門資格を有する人材によるサポートプラン作成等の支援を行います。
- 電話やメール、フリースクール等への派遣など、様々な方法で相談することができます。  
(派遣回数には上限があります。)

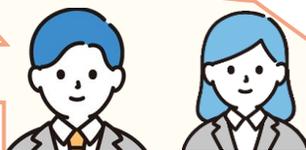
#### 【相談例】

- ・前年度作成したサポートプランについて意見が欲しい
- ・〇〇な状況にある子供に対し、どんな支援策があるか知りたい
- ・A表・B表のヒアリング内容をC表に反映するにはどうすれば良いか知りたいなど

#### 【参考】作成等支援を活用した事業者の声

作成したサポートプランへのフィードバックで、普段の活動で大切にしていることがサポートプランに表れていると分かって良かった

前向きなコメントをもらって方向性に自信が持てた参考になった



詳細は[こちら](#)

申込フォームからお申し込みください  
(※交付決定済の方のみ)

### サポートプランの手引き

- 基礎講習で「サポートプランの手引き」を配布しています。
- サポートプランの意義や目的、支援のヒントなどを記載していますので、ご活用ください。
- 作成に悩まれたときにはぜひ一度ご確認ください。

## 2 体験活動

### 令和6年度の主な活用例

活動先	活動内容	活動の目的
<b>体育施設</b> (区民体育館、運動場など)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボール</li> <li>・テニス</li> <li>・ダンス</li> <li>・体操 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個々人の身体や基礎体力の向上</li> <li>・チームワークやコミュニケーション能力の向上</li> <li>・ルールの遵守やお互いに協力することを学ぶ</li> <li>・精神力、忍耐力の向上</li> </ul>
<b>区民ホール等</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・文化祭</li> <li>・音楽祭 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己表現を高める機会の創出 (文化祭や音楽発表会を開催し、保護者等を招待)</li> </ul>
<b>博物館・美術館</b> <b>水族館・動物園</b> <b>等</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・美術鑑賞</li> <li>・植物観察・写生</li> <li>・博物館等での展示物の鑑賞</li> <li>・工場見学 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・植物の成長過程、生き物の生態を学ぶ</li> <li>・科学技術や未来社会への関心を育てる</li> <li>・表現への関心と主体的に考える力を育てる</li> <li>・美術 (表現と鑑賞)</li> <li>・技術 (プログラミング的思考)</li> <li>・総合的な学習 (創造性と感性)</li> <li>・海洋生物の観察を通じて自然への興味を高める</li> <li>・遠くの場所へも出かけられるようにしていく</li> </ul>
<b>山や川、公園</b> <b>など</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遠足・ハイキング</li> <li>・山の生き物観察 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自然とのふれあい</li> <li>・生態系や自然の循環を学ぶ</li> <li>・環境保護の意識を高める</li> <li>・水の危険性を理解し、安全対策を学ぶ</li> <li>・公共マナーを身につける</li> <li>・仲間と過ごす</li> </ul>
<b>農園</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・農業体験</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自然・農業・食などに対する興味関心の醸成</li> <li>・コミュニケーション能力を身に着ける</li> <li>・職業体験</li> </ul>

- ・活動先にかかわらず、活動目的に「**外出機会の創出**」や「**コミュニケーション能力の向上**」という内容が多くありました。
- ・子供一人ひとりのサポートプランに照らし合わせて、こういった**活動内容が適切か**といった視点を持ちながら実施していくことが重要です。

※一例であって全ての活動とその目的を網羅したものではありません。

## 2 体験活動

### 【東京都からのご案内】令和8年度以降の体験活動について

○事業効果をより一層高めるため、補助対象について以下のとおり見直します

#### 体験活動への補助に関する都の基本的な考え

- ①公立学校での校外活動の内容やその経費の公費負担とのバランスを踏まえた対象経費を設定
- ②運動場やホールでの活動など、学校施設では実施できるが、フリースクール等では実施が難しい活動(広いスペースを使ってのスポーツや発表会等)を支援
- ③博物館での鑑賞など、学校で一定の学習目的をもって実施される校外活動と同様の取組を支援

#### 令和8年度以降の体験活動支援費

##### I 対象経費 子供に係る経費から引率者に係る経費へ補助対象を変更

- ・学校等の校外活動では、子供に係る経費は原則保護者が負担しているため、1人当たり利用料が示されている施設等は補助対象を変更します(基本的な考え①)
- ・なお、体育施設の借り上げなど施設当たりで利用料が決まっているものは、子供に係る経費についても補助対象とします(基本的な考え②)

##### II 活動施設「遊園地・テーマパーク」については補助対象外

- ・公立学校での校外学習の目的や活動内容とのバランスの観点等から対象外とします(基本的な考え①②③)

##### III 活動地域 活動先を東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県・山梨県・茨城県内に限定

- ・都内には様々な施設等があり、都内の施設から選択することで、基本的には活動目的を満たすことが可能と考えます(基本的な考え①)
- ・ただし、移動の利便性や子どもの安全性を踏まえて活動場所を設定できるよう配慮が必要であるため、都外は上記5県に限定して補助対象とします

※その他、体験活動の成果を明確化できるような「成果報告書」を新たに設定し、提出を依頼させていただきます(7年度より開始)

※あくまで都の補助対象とするべき活動を整理したものでフリースクール等が独自に行う活動を制限するものではありません。

### 3 安全体制整備費・安全体制管理費

## 令和6年度の主な活用例

### 安全体制整備費

施設の安全性向上に資する設備の設置費等（交付初年度のみ申請可能）

目的	活用内容
防犯対策	○防犯カメラ ○玄関スマートロック ○ドアホン ○防犯ブザー ○防犯対策フィルム ○さすまた など
個人情報管理	○業務用スマートフォン ○出欠管理（PC、タブレット、スマートフォン、モニター等） など
事故対策	○火災報知器 ○消火器 ○落下防止ネット ○転倒防止器具 ○手すり ○AED ○救急キット など

### 安全体制管理費

施設の安全性向上に資する経常的経費

目的	活用内容
防犯・防災対策	○防災備蓄用品（食料・毛布・電源・簡易トイレ等） ○防災セット（ヘルメット等） ○防犯システム（警備会社のシステム活用等） など
個人情報管理	○鍵付きキャビネット ○シュレッダー ○セキュリティワイヤー ○出欠管理システム ○ウイルスソフト ○セキュリティソフト など
事故対策	○傷害保険 ○スポーツ保険 ○賠償責任保険 ○熱中症対策（飲料等） など

※防災対策については、用品等の購入だけでなく、**避難訓練**を行うなど、実際に災害が起こった時に活用できるよう、**日常の準備**が重要です。

その他、緊急時における**保護者との連絡体制**、**避難先の確認**なども、日頃から対策を講じておきましょう。

### 【参考】活用した事業者の声

施設の安全性が高まり、  
子供の怪我防止に役立っている



購入した防災ヘルメットを被って、  
みんなで公園まで歩いていく  
**避難訓練を実施した**

※一例であって全ての内容を網羅したものではありません。

## 4 資質向上支援費・資格取得支援費

### 令和6年度の主な活用例

#### 資質向上支援費

スタッフの支援力向上や支援の質の向上に資する図書等の購入費

目的	活用内容
子供の特性の理解	発達障害、自閉症、LDなどの理解、非認知能力に関する書籍 など
子供への支援の充実	発達障害の子供向けの遊び、授業の方法、アセスメントに関する書籍、受験参考書など子どもの相談に応じるために職員が学ぶ書籍 など
不登校・フリースクール等に関する情報収集	不登校支援の現状理解、フリースクール等の現状理解に関する書籍 など

#### 資格取得支援

スタッフの支援力向上に資する資格の取得又は更新に向けた講座の受講料

目的	活用内容
子供の特性の理解や保護者支援の向上	○特別支援教育士 ○児童発達支援士 ○臨床心理士（資格更新のための研修） ○思春期発達障がい支援アドバイザー ○不登校訪問支援カウンセラー ○コーチングファシリテーター ○子ども発達障がい支援実務士 ○チャイルドカウンセラー・家族療法カウンセラー など
子供の活動支援の向上	○キッズコーチ検定 ○食品衛生責任者 ○チャイルドコーチングアドバイザー など
子供の安全性向上	○上級救命講習 ○防火・防災管理者 ○子供の事故予防基礎講座【ASL資格認定】 など

#### 【参考】活用した事業者の声

上級救命講習を受講し、  
怪我の応急手当の方法を  
学び、スタッフにも共有した



食品衛生責任者の資格を取得し、  
より安全に  
調理実習ができるようになった

※一例であって全ての内容を網羅したものではありません。

## 5 【東京都からのご案内】その他の支援策

東京都では、フリースクール等への補助事業のほかに「スタッフ向け資質向上研修」「専門家派遣」の支援を行っております。ぜひご活用ください。

### スタッフ向け資質向上研修

○フリースクール等のスタッフを対象に、子供と接する上で重要な知識や手法などに関する研修を行います。

#### 【参考】令和7年度テーマと受講した事業者の声

(「発達障害を学ぶ」「心のケアを学ぶ」)

- ・具体的な支援事例での説明が分かりやすく、施設の課題を想像しやすかった
- ・改めて発達障害について学び、事例をもとにグループで話し合えたのが良かった

(「不登校支援～臨床心理的視点から学ぶ～不登校の背景や不登校に至る子供の心理状態について」)

- ・学問的な知識と具体的な手立てについて教えてもらい、実践してみようと思うことも多く、参加して良かった
- ・グループワークもあり、他の参加者と交流できて楽しかった

(「フリースクールスタッフのメンタルケア  
ストレスとは何か?～気づきとかかわり～」)

- ・施設のスタッフに早速共有しようと思う
- ・新しい知識を得ることができ、今までモヤモヤしていたことがすっきりした

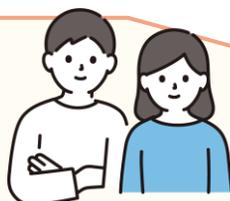
(「意見交換会～子供や保護者への支援や援助に迷うこと～」)

- ・個別の悩みについて相談できたことで、深い学びにつながり、やるべきことが明確に理解できた
- ・講師が一人ひとりに向き合い答えてくれたこと、色々なフリースクール等の話を聞いたことが良かった

詳細は[こちら](#)

申込フォームからお申し込みください

(※交付決定済の方のみ)



## 5 【東京都からのご案内】その他の支援策

### 専門家派遣

- 子供の心理的ケアや興味関心に応じた学びの提供など、各施設の課題・ニーズに応じた専門家を派遣し、活動の充実を支援します。
- スタッフ向け、子供向け、保護者向けなど、目的に応じて活用してください。

#### 【参考】活用した事業者の声

(【スタッフ向け】発達特性のある子供への理解と向き合い方)

子供や保護者との接し方や指導方法について悩んでいるスタッフに対して、講師の実体験をメインに様々な事例を話していただいた。希望通りの良い研修ができたと思う

(【保護者向け】思春期の心の声に気づくヒント)

思春期の子供たちとの向き合い方に不安を抱え、悩んでいる保護者を対象にした講座を開催。話しやすい雰囲気を作ってもらって良かった

参加した保護者からは「講師の話が興味深く、子供への接し方のヒントになるものがたくさんあった」「漠然と持っていた思春期の認識について、具体的な例を示してもらって、子供にとって大切で複雑な時期なんだと理解が深まった」などの声をいただいた

(【子供向け】英語と仲良くなろう)

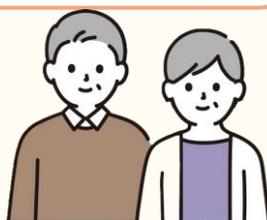
クイズやゲーム形式で英単語に慣れながら学ぶなど、楽しみながら参加できた  
子供の理解度や反応を丁寧にしながら進めてもらい、安心して取り組める雰囲気づくりをしてもらって良かった

過去の専門家派遣の様子はこちらをご覧ください



#### [専門家派遣レポート](#)

その他、詳細は[こちら](#)  
申込フォームからお申し込みください  
(※交付決定済の方のみ)



#### 【問合せ先】

東京都フリースクール等支援事業事務局(受託者:株式会社パソナ)

電話 03-6633-3648

(受付時間:12:00~18:00(日曜日・祝日・年末年始を除く))

メール shien-fs-tokyo@psona.co.jp