

「こころの元気+」だけじゃない！ コンボを知っていただくためのニュースが満載。

# コンボNEWS

第4号  
No.42015年  
8月15日発行特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構 〒272-0031 千葉県市川市平田 3-5-1 トノックスビル 2F Tel.047-320-3870 / Fax.047-320-3871 <http://comhbo.net>

## 「コンボNEWS」第4号をお届けします。

「こころの元気+」だけじゃないコンボを知っていただくために、年に2回ほど発行します。コンボの活動を紹介することで、一人でも多くの方に応援いただけますようこれからもがんばります。それぞれの事業については、ホームページをご覧ください。

### コンボのサイトを一新しました



スマホや  
タブレットでも  
読みやすくな  
りました

コンボのサイトを全面的にリニューアルしました。その特長を一言で表すと、「双方向と評価」です。

双方向とは、病気のある生活をよりよく過ごすための工夫や知識・情報を提供すると同時に、皆さんはどうしているのか、どうしてきたのかという体験を投稿していただくことです。このサイトでは、「こころの元気+」に掲載したさまざまな記事を掲載しています。「こころの元気+」でも、当事者の体験や漫画などの作品を掲載してきましたが、そのネット版ともいえる企画です。

評価というのは、医療機関を利用者として評価するシステムを導入することです。名付けて「見える化計画」。コンボの調査では、40%以上の方が信頼できる医師に出会うまでに5年以上かかっています。こうした状況を改善するとともに、多くの方に利用者として評価していただくことで、医療機関のサービスが向上していくことを期待しています。

正確で信頼できる情報を収集し交換するために、メールアドレス等を登録していただくことで、投稿が可能になるという仕組みも導入します。

現状ではまだ準備中のところもありますが、日々変化していくサイトをめざしています。ご協力のほど、どうぞよろしくお願いたします。 ▶ <http://www.comhbo.net>

### 「こころの元気+」100号を発行！



たくさんの読者が集まりました

「こころの元気+」が2015年6月で創刊100号を迎えました。表紙は、100号を記念して集まってくださった読者の皆さんです。一番好きな特集号を持ち寄っていただきました。

そして、記念すべき100号の特集タイトルは、「あなたの夢はなんですか?」です。これは、創刊号のときと同じ特集タイトルです。何故、

創刊号と同じタイトルなのか? 「リカバリー」にとって大切な夢や希望について皆さんも一緒に考えてみませんか?

#### 特集の内容

- 特集1 まんが「寝ても覚めてもみる夢は」作：木村きこり
- 特集2 私の夢：読者の皆さんから寄せられた「私の夢」
- 特集3 まんが「わたしの夢って…」作：小田島六軒
- 特集4 私の夢～挫折してしまいました：やりたいと思っていた夢が残念ながらかなわなかった体験談です
- 特集5 症状が重くて夢どころではありません：体調がよくなくて、夢を持つ気持ちになれない体験談です
- 特集6 私の夢～こうして実現しました：どうやって夢を実現したのか、5人の体験談です
- 特集7 夢も希望もなくてもリカバリーがあるじゃないかと言われれるか：コンボの共同代表、宇田川健の体験談です
- 特集8 病気があっても元気です：ときどき体調は悪くなくても、以前にくらべて元気になったという4人の体験談。

「こころの元気+」は、公益財団法人JKAから平成27年度の競輪の補助を受け毎月1万部を発行しています。賛助会員やピアグループをはじめ各種のイベントで配布しています。

▶ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=5541](https://www.comhbo.net/?page_id=5541)

## リカバリー全国フォーラム 2015

1,500人が一堂に会し、「リカバリー」という言葉や考え方に間違い、人と、仲間と語り合う2日間。今年は8月21・22日に開催。毎年、うだるような暑さの中、大勢の方にご参加いただいています。



今年もまた、大好評のトークライブをやりませう。リカバリーフォーラムの参加者なら誰でも舞台上がり、言いたいことを言える場です。今年、どんな発言があるのか？ 今から楽しみませう。

リピーターとして毎回登壇している人も、人前で話すのは始めてという方も、大歓迎です。それぞれの気持ちをこのトークライブでぶつけてください。ほか、分科会20、公募分科会2、シンポジウムなどの多彩なプログラムはいつものとおり。今年、12月から50人以上の事業所で実施が義務化されたストレスチェックについての特別セミナーもセットしました。

リカバリーフォーラムの公式サイトでは、前回までの各プログラムの報告を掲載していますので、分科会選びの参考にどうぞ。 ▶ <http://recoveryforum.net/>

## コンボ亭月例会



メンタルヘルスに関する最新的话题をとりあげ、毎回多彩なゲストをお招きして行なう講演会シリーズです。後半のトークライブでは、参加者の皆さんから寄せられた質問にお答えしていきます。

ご案内役は、こんぼ亭「亭主」伊藤順一郎（コンボ共同代表；メンタルヘルス診療所しっぽふあーれ）がつとめませう。同じくコンボ共同代表の宇田川健も「常連さん」としてときどき登場しています。

今年度は、10月24日に井坂武史先生の講演を予定しています。

こんぼ亭の最新情報はコンボの新しいサイトでご確認ください。また、コンボのメルマガ（コンボお知らせメール便）に登録していただくと、最も早く開催情報を入手できます。

## 第12回リリー賞は9月募集開始

# リリー賞募集

● 当事者部門  
● 支援者部門

第12回精神障害者自立支援活動賞

2015年9月1日〔火〕申し込み開始

精神障害者自立支援活動賞（リリー賞）では、優れた活動をしている精神障害をもつ人や支援者の方々を表彰しています。当事者部門受賞者には副賞100万円、支援者部門には50万円が授与とされます。今年度もまた、9月から12月末までを募集期間とします。

詳しくはコンボの新しいサイトをご覧ください。

## P.N.P.P（ピアサポートグループ普及事業）

「ピア・ネットワーク・プロモーション・プロジェクト」というのが正式名称。公益財団法人JKAから競輪の補助を受け実施しています。「言いつばなし聞きつばなし」のピアサポートグループを通して当事者活動のネットワークを広げていこうという試みです。2015年度も全国8か所での研修会開催を予定しています。

今年度第一弾のPNPPin新瀨は5月23日に終了しました。他、7か所は調整中です。ぜひ当地で実施してほしいなどのご要望があれば、早めにご連絡ください。もしかしら、あなたの街で開催できるかもしれません。開催地の最新情報は、コンボお知らせメール便やコンボのサイトでお知らせしていきます。

## 元気+サークルズ

「元気+サークルズ @ コンボ」は、「言いつばなし聞きつばなし」のグループのこと。コンボ賛助会員なら誰でも参加できます。原則として毎月第1木曜日にコンボの会議室で行っています（「こころの元気+」でご確認ください）。

「元気+サークルズ@清瀨」は、東京都清瀨市を中心に毎月開催しています。会場等は、下記サイトでご確認ください。

▶ <http://www.ac.auone-net.jp/~yi434343/>

その他、各地で行われている「言いつばなし聞きつばなし」スタイルのピアサポートグループ開催情報、全国のピアサポートグループ一覧なども、コンボのウェブサイトをご覧ください。（掲載ご希望の方は、[pnpp.comhbo@gmail.com](mailto:pnpp.comhbo@gmail.com)までお問い合わせください。）

## 家族と家族会が 元気になる！ 「家族による家族学習会」



家族同士で経験をわかちあうと互いに元気が出てきます

家族同士が学びあい語りあう、家族会の原点ともいえる活動です。10数人の同じメンバーで行う1回3時間全5回のプログラムです。今までの苦労や悩んだ経験は、今渦中にある初期家族にとっては財産です。経験をわかちあうとお互いに元気が出てきます。家族学習会を実施するためのノウハウを学ぶ担当者研修会は、来年度も約10か所で開催予定です。家族学習会の普及事業を通じて、元気になる家族と家族会が増えています。



家族による  
家族学習会ガイド

詳しくは、「家族による家族学習会ガイド」をご覧ください（1冊600円・送料別で販売しています）。この事業は、ジョンソン・エンド・ジョンソン社会貢献委員会の助成を受けて実施しています。

▶<https://www.comhbo.net/?s=家族による家族学習会>

## 心理教育ツールキットプロジェクト

家族が知識を得て適切な対応をすることで、当事者自身の回復に役立つことが知られています。病院や保健所などで「家族教室」や「研修会」として行われている心理教育が、なるべく早い段階で家族に行われると、不必要なまわり道が少なくなるかもしれません。コンボでは、専門職が行う心理教育の普及のために、心理教育家族教室ネットワークとの共催で、毎年2回の標準版研修会などを行っています。

## 「精神障害をもつ人のための わかりやすい 障害年金入門～申請から更新まで～」を発行

発行後3回増刷。「べきない」とあきらめないで！



B5判 176頁  
井坂武史（特定社会保険労務士）著

**1800円+税**  
(送料別)

この本は、障害年金の申請の仕方から更新までをたいへんわかりやすく説明した本です。読売新聞の他、多くの新聞で紹介され大反響をいただいております。4月の発行後、すでに3回も増刷をしております。

「自分で障害年金の申請をしたいがむずかしそうだ」「年金事務所で年金の申請をしたのに書類が足りないと言われた」「せっかく請求をしたのに不支給の決定を受けて落胆した」「障害年金の更新をしたら、3級

や不該当に降級した」——本書はそのような方のために書かれた本です。筆者の井坂武史先生は、障害年金を専門とする社会保険労務士です。

年間200件以上の相談を行っています。本書はそうした障害年金のプロとしての筆者のノウハウをわかりやすくお伝えします。また、わかりにくい専門用語はできるだけ日常用語に置き換えるなどして、わかりやすさを工夫しています。本書では、「もらえない、等級が下がってしまった、などの状況を決してあきらめないでほしい！」という著者の強い気持ちが貫かれています。

障害年金を申請したい、更新の時が不安だ、不支給になってしまった、などの方にぜひ活用していただきたい一冊です。

## 被災地支援事業

日本財団から助成を受け、岩手・宮城・福島で被災地支援事業を展開しています。コンボができることは少ないのですが、地元の実行委員会の皆さまと一緒に、当事者や家族が元気になってピアサポートが広がるような活動を支援しています。岩手では今年度も、被災した沿岸部のピアグループ支援のために「こころの元気サロン」を毎月開催しています。他にも盛岡・仙台・福島でイベントや研修会を予定しています。目下準備中ですので、決まり次第、随時コンボのサイトやお知らせメール便でお知らせします。

## 出版&amp;DVD

全国のイベントや研修会で、書籍&DVD案内を配布していただいています。配布にご協力いただける方は、ご連絡ください。今年度の主な新刊は次のとおりです。

①「精神障害をもつ人のためのわかりやすい障害年金入門～申請から更新まで～」



②「IMR入門～疾病管理とリカバリー～」

③こぼ亭 DVD「自傷— やめたい! でもやめられない」

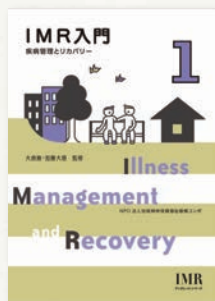
▶ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=176](https://www.comhbo.net/?page_id=176)

ご注文はパンフレット、WEBで承っております

## ▶ 新刊の出版物&amp;DVD

IMR  
ブックレット1

## IMR入門 疾病管理とリカバリー



1700円+税  
(送料別)

## リカバリーゴールをめやす!

統合失調症などの重い精神障害をお持ちの方が、病気について知ることによって自分の病気を管理する方法を学び、リカバリーの道を歩んでゆくという科学的根拠に基づいたプログラムであるIMR (Illness Management and Recovery) の入門書です。IMRの魅力、理念、技法などから始まり、各施設等での実践例、参加された当事者の皆さんの声、などを収録しています。IMRに興味をお持ちの皆さん、支援者の皆さん、リカバリーの道を歩んでいこうと考えておられる当事者や家族の皆さんに、ぜひお読みいただきたい1冊です。

自傷— やめたい!  
でもやめられない

3500円+税  
(送料別)

見える傷の背後には  
見えない傷がある!

このDVDは、自傷を体験した本人2人による「なぜ自傷をし、どのようにやめたのか」という体験談と、松本先生による講演で構成されています。自傷はしばしば「誰かの気をひくために」行われると誤解されています。実際には、大半の人が一人きりで自傷が行われています。松本先生は、「自傷は周囲へのアピール」とは正反対の意図から行われる行為だと分析しています。松本先生からは、自傷をする本人の気持ち、周囲の人ができることなどが、語られます。

## 多彩な活動をしています

上記の事業を常勤職員7名で担当しています。職員以外にも大勢の方からご協力や励ましをいただき、運営してきました。このような活動をさらに発展させ、日本の精神保健医療福祉がリカバリー志向になり、精神保健医療福祉のレベルが向上していくよう願っています。

## コンボの活動をご支援ください

コンボの活動をご支援いただくのに最も効果的な方法は、賛助会員になっていただくことです。賛助会員費によって職員を雇用し、事業を実施することができます。最近、ご寄付をくださる方も増えており、とても感謝しております。どうぞよろしくお願いたします。

## 【賛助会員】年会費は、5,000円です

賛助会員には、毎月「こころの元気+」をお送りするほか、コンボ主催のイベント・研修会等での参加費が割引になります。また、大野裕先生が監修する「こころのスキルアップ・トレーニングうつ不安ネット」会費が割引になります。

お申込みは、電話・FAX・ホームページでお受けしています。住所・氏名・電話番号をお知らせください。

また、郵便局の郵便振替用紙に、住所・氏名・電話番号をご記入の上、年会費5,000円を振り込んでいただいても結構です。

郵便振替：00230-7-81310  
加入者名：コンボ

## 【ご寄付の方法】

郵便局の郵便振替で、お振り込みください。領収書を発行いたしますので、必ずお名前とご住所をお書きください。

郵便振替：00150-3-372934  
加入者名：特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構



**COMHBO** 特定非営利活動法人  
地域精神保健福祉機構  
Community Mental Health & welfare Bonding Organization

〒272-0031 千葉県市川市平田 3-5-1 トノックスビル 2F  
Tel.047-320-3870 / Fax.047-320-3871

NPO コンボ 検索 <http://comhbo.net>



FOLLOW US ON TWITTER  
@comhbo



LIKE US ON FACEBOOK!  
facebook.com/comhbo