

「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6号  
No.6

2017年  
8月15日発行

認定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 <https://comhbo.net>

## 「コンボNEWS」第6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発行しています。  
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。

### 「こころの元気+」10周年



認定NPO法人地域精神保健福祉機構(略称:コンボ)が、精神障害をもつ当事者向けに発行している「こころの元気+(プラス)」は、2017年3月で創刊10周年を迎えました。

産経新聞には「精神障害の啓発支援雑誌「こころの元気+」当事者の声届け10周年」、毎日新聞には「こころの元気+精神疾患寄り添う雑誌」のように掲載されました。

他にも、新潟日報(4/17)・岐阜新聞(4/8)・神奈川新聞(3/26)・西日本新聞(3/25)・信濃毎日新聞(3/24)・奈良新聞(3/24)・山陽新聞(3/24)・福井新聞・上毛新聞・静岡新聞・四国新聞・山陰中央新報・北海道新聞・下野新聞などで紹介されています(コンボの調査より)。

### リカバリーTube 動画を募集!

誰でも舞台上がり、言いたいことを言えるトークライブをネットでもやろうということで、「リカバリー Tube」を始めることになりました。

「私のリカバリーストーリー」をテーマに自撮りした2分間の投稿動画を募集します。

歌などのパフォーマンスでも、顔出しNGでも、ナレーションだけでも、ニックネームでの発表でも大丈夫。グループ参加もOKです。

あなたの創意工夫で、「私のリカバリーストーリー」をアピールしてください。

リカバリー全国フォーラムに参加できなかった人も、ウェブサイトでも参加できます。

詳しくは、コンボのサイトをご覧ください。

▶ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=14046](https://www.comhbo.net/?page_id=14046)

### リカバリーフォーラム地方版分科会を開催

リカバリー全国フォーラムは、毎回2日間にわたり、3つの全体会と22の分科会のプログラムに、1400人超の参加者を得て行われています。当事者・家族・専門職などが一堂に会し、学びあい、交流し、リカバリーという考え方について理解を深めあう場となってきました。

それにもない、東京での開催では参加しづらい、地方でも開催してほしい、といった要望をいただくようになりました。今回、そうした要望を踏まえ、日本財団からご支援をいただき、地方版分科会として、リカバリー全国フォーラムの分科会から2つの企画を全国3か所にお届けします。

#### IMR分科会(IMR研修会)

IMR(Illness Management and Recovery: 疾病管理とリカバリー)は、一人ひとりのリカバリーの実現に向かって、自分で疾病管理ができるように支援するパッケージ化されたプログラムです。

最近では、科学的根拠のある心理社会的実践(EBP)の1つとして知られるようになってきています。

本研修会では、IMRの概要・内容・原則を紹介するとともに実践報告として実施している方からもお話を伺います。

#### 開催地

#### 開催日時(予定含む)

久留米(久留米大学病院)・・・7月16日・17日 10:00～17:00  
岡山(きらめきプラザ)・・・10月1日(日) 10:30～16:00  
山梨(未定)・・・未定

#### 家族支援分科会/家族まると支援と家族のリカバリー

～それぞれの立場の困難とピアサポート～

親・きょうだい・配偶者・子どもといったさまざまな立場の家族の困難を知るとともに、家族自身のピアサポートの可能性を探り、家族のリカバリーを考えたいと思います。

#### 開催地

#### 開催日時(予定含む)

大阪(アネックスパル法円坂)・・・10月7日(土) 13:00～16:00  
仙台(仙都会館)・・・12月2日(土) 13:00～16:00  
福岡(未定)・・・2018年2月3日(土) 13:00～16:00

## リカバリー全国フォーラム2017

毎回数 1,400 人超が一室に  
会し、「リカバリー」という  
言葉や考え方に出会い、人  
と仲間と語り合う 2 日間。  
今年は 8 月 25・26 日に開  
催します。

今回は、コンボ 10 周年を  
記念して、連続基調講演や  
シンポジウムを通じて、こ  
の 10 年の振り返りとこれ  
からの 10 年を展望します。

連続基調講演は、コンボの代表 3 人とジャーナリストの大  
熊由紀子さんが登場。シンポジウムでは、イタリアからのゲ  
ストや各お立場の方からの報告やコメントをいただきます。  
大好評のトークライブや 22 の分科会、大盛り上がりの懇親  
会など、多彩なプログラムはいつものとおり。



## こんぼ亭月例会 秋から冬のゲスト決定!



メンタルヘルスに  
関する最新の話題  
をとりあげ、毎回  
多彩なゲストをお  
招きして行う講演  
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ぁーれ）が主につとめます。

以下、日程（いずれも土曜日）と出演者（予定）は次のとおり。

10 月 28 日（長谷川利夫先生、川田龍平さん）、11 月 25 日（功  
刀浩先生）、12 月 16 日（未定）、2018 年 1 月 27 日（向谷  
地生良さん）、2 月 17 日（遊佐安一郎先生）、3 月 24 日（土  
屋徹さん）。内容は目下企画中です。ご期待ください。

なお、こんぼ亭の最新情報は、コンボのサイトや twitter、  
facebook、「こころの元気 +」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 14 回リリー賞は 9 月募集開始



第13回リリー賞表彰式

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。

昨年度の表彰式では、フリーアナウンサーの町亞聖さんが  
プレゼンターとして、参加してくださいました。当日の様  
子を動画で紹介しています。コンボのサイトをご覧ください。

▶ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=4299](https://www.comhbo.net/?page_id=4299)

## ACT・アウトリーチ研修会を 3 か所で実施



ACT 全国ネットワー  
クの皆さんにご協力いた  
だき、ACT・アウトリー  
チ研修会を下記の 3 か  
所で実施しました。

- アウトリーチとピアサポートを考える(6 月 25 日・岡山)
- アウトリーチでの家族支援の新たな可能性～オープンダ  
イアログ・復興支援・ACT etc～(7 月 17 日・東京)
- “地域で生活し続ける”を支えるためのチームづくり(7  
月 29 日・名古屋)

この事業は、日本財団の助成を受け実施したものです。  
今後も、各地の皆さまとのコラボで ACT・アウトリーチの  
普及をはかっていきたいと考えています。ぜひ実施してほ  
しいなどのご要望があれば、ご相談ください。

<ACT (アクト) : Assertive Community Treatment : 包括的型地域生活支援>

<アウトリーチ : 訪問支援>

## 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」スタイルのピアサポートグループのこと。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@清瀬」は、東京都清瀬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」グループの開催情報、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、[pnp.comhbo@gmail.com](mailto:pnp.comhbo@gmail.com) までお問い合わせください。）

## web サイトにトピックスのコーナーを新設

コンボのwebサイトに、賛助会員限定のコーナーを設けました。「こころの元気+」大人気コーナーの「お困りですか？」では他の人に聞いてみましょうや、昨年のリカバリーフォーラムのトークライブや記念講演の動画を掲載しています。

記念講演の後半は、相模原事件についてフロアの皆さんと意見交換をしています。

その他にも、リカバリー Tube やテレビ番組『世界一受けたい授業』で紹介された「うつ病経験者 108 人のストーリー（アンケート調査報告）などのコーナーも設けました。

賛助会員でない人でも、一部ご覧いただけます。ぜひ一度覗いてみてください。

## EBP ツールキット「IMR・疾病管理とリカバリー」日本語版増刷のためのクラウドファンディング始めました



アメリカ連邦保健省薬物依存精神保健サービス部が科学的根拠に基づく実践プログラム（EBP；Evidence-Based Practices）として指定したプログラムの1つ、「IMR・疾病管理とリカバリー」の増刷のため、寄付金を募集します。「IMR（Illness Management and Recovery）」とは、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（回復）」の実現をめざすプログラムです。近年、このIMRが地域の医療機関や福祉事業所で広がり始めており、多くの方が注目しています。当団体でも研修会を行っており、参加者は増え続けています。

募集金額：一口 3,000 円（お礼として増刷した本を贈呈）  
お申し込みは、「カンパ IMR」で検索してください。

▶ <https://kessai.canpan.info/org/comhbo/donation/101724/>

## 新刊の出版物&DVD

「書き込み式統合失調症対処講座」  
「こんなときにはどうするの？」  
電子書籍をアマゾンの Kindle で配信

## 書き込み式統合失調症対処講座

「こころの元気+」創刊号から 15 回にわたって  
連載された人気講座を単行本にし、自分で完成させる！



153 頁  
Kindle 価格 963 円

統合失調症を理解するための書き込み式テキストとして作成しました。長らく品切れになっていましたが、ようやく電子書籍で復活しました。この本は、統合失調症を患っている方向けに書かれた本です。統合失調症という病気の特徴や経過から、病気との向き合い方、主治医との関わり方、利用できる制度やサービスまで、わかりやすく理解するためのものです。書き込み内容がすぐ下に書いてあるので、何も考えずに書き込むだけで OK。

## こんなときには どうするの？ 改訂版：心の病となかよく暮らす SST 実践ノート

ユーモラスな小説と困ったときちょっと役に立つ SST 実践ノート



202 頁  
Kindle 価格 1,317 円

20 年以上のロングセラーが電子書籍になりました。統合失調症をもつ 7 人の登場人物の具体的な生活エピソードと困りごと。それへの対処法のあれこれが網羅されています。対処法は、SST（生活技能訓練）の中で、当事者の日常から生まれた工夫やノウハウを集めたものです。

寝てばかりいる、退院後家族とうまくなじむためには、不安感が強いとき、幻聴の対処の仕方、かつとしたとき、気晴らしをする～病気の回復のために～、調子が悪いときはどうなる？～病気の前ぶれを知ろう～、性の悩み～薬との関係～、病気を明かす・明かさない、昼夜逆転、ひとり暮らしを始める、医者・ワーカー・保健師・作業所職員とつき合う、など 143 項目の工夫やノウハウが掲載されています。

（本書は 1993 年に刊行され、2009 年に改訂されました。この電子書籍は、改訂版を元につくられています。この間に障害者総合支援法が施行され、事業所の名称が作業所から地域活動支援センターなどに変更されていますが、本書では刊行当時の名称になっています。また、文中に例示されている金額や問い合わせ先などが変更されている場合があります）

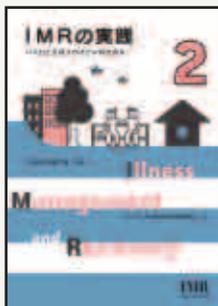
## コンボの書籍

IMR  
ブックレット 2

## IMR の実践

監修 大島巖(地域精神保健福祉機構・日本社会事業大学)  
加藤大慈(戸塚西口りんどうクリニック)

変わっていくのは利用者だけではありません



2,200円+税(送料別)

A5判 200頁

本書は、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) ブックレットシリーズの実践編です。デイケア、精神科病院の病棟、地域活動支援センター等

で、IMRを実践している方の経験談と、IMRを他のプログラムと一緒に実践している事例等によって構成されています。

近年、地域の医療機関や福祉事業所で広がり始めているIMRに興味をお持ちの皆さん、自分のまわりで始めてみたいと考えている支援者の皆さんに、ぜひお読みいただきたいと思っています。IMRの実践を通して変わっていくのは利用者だけではなく、それに関わっていく支援者自身もこのように変わっていく、その過程を本書から読み取っていただければ幸いです。

## 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。



**COMHBO** 認定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

<https://comhbo.net>

FOLLOW US ON TWITTER  
@comhbo



LIKE US ON FACEBOOK!  
facebook.com/comhbo

## 多様な活動を展開しています

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、事業を実施しております。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。

賛助会員の方には、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。

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 円をお振り込みいただいても結構です。

郵便振替：00230-7-81310

加入者名：コンボ

## コンボは認定NPO法人です

コンボは、認定 NPO 法人ですので、寄付金は、確定申告をすることで、所得税・都道府県民税・市町村住民税の控除の対象になります。寄付金から 2,000 円を引いた額の最大 50% (所得税 40% + 住民税 10%) が還付されます。詳しくはコンボのサイト (TOP > 応援するには > 寄付を通じて応援する) をご覧ください。

また、各企業さまからのご寄付もお受けしております。ぜひコンボの活動にご支援をお願いします。

【ご寄付の方法】

郵便局の郵便振替で、お振り込みください。また、銀行・インターネットバンキングなどの金融機関もご利用いただけます。領収書を発行いたしますので、必ずお名前、ご住所、電話番号をお知らせください。

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

ゆうちょ銀行019(ゼロイチキョウ)店

当座預金：0372934

加入者名：特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構