

# 競輪補助事業完了のお知らせ

この度、平成 29 年度の競輪の補助を受けて、下記の事業を完了いたしました。

本事業の実施により、一般社会に精神障害に対する正しい知識を情報提供し、理解を深めることができました。

1. 事業名 : 平成 29 年度障害を持つ人が幸せに暮らせる社会を作る活動 補助事業
2. 事業の内容 : 精神障害啓発冊子「こころの元気+」の作成・普及
3. 補助金額 : 7,875,000 円
4. 実施場所 : 法人事務局 (千葉県市川市平田 3-5-1 トノックスビル2F)
5. 事業完了日 : 平成 30 年 3 月 29 日

認定特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構

代表理事 大嶋 巖

(別紙5)

整理番号 2017P-122  
補助事業名 平成29年度 障害を持つ人が幸せに暮らせる社会を創る活動 補助事業  
補助事業者名 特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構

1 補助事業の概要

(1) 事業の目的

精神障害に関して、科学的根拠に基づく正しい知識の普及啓発を行い、もって社会福祉の増進に寄与する

(2) 実施内容

<https://www.comhbo.net> (URL)

精神障害啓発冊子の作成・普及

- 1) 対象：精神障害者とその家族、支援者、精神保健福祉関係者、医療機関従事者及び一般の方
- 2) 内容：精神疾患に関する正しい知識、当事者や家族の体験談、精神保健福祉や社会資源等の最新情報を掲載したほか、「担当医とのコミュニケーション」「LGBT」「入院」「家族に知ってほしいこと」「睡眠」「病気と笑い」「副作用」「感情のコントロール」「法定雇用率」「待合室」「心理社会的療法」「働くこと」など、多岐にわたるテーマを特集した。
- 3) 様式：B5版64頁
- 4) 発行部数：毎月10,000部発行（10,000部／月×12回／年）

2 予想される事業実施効果

精神障害啓発冊子の作成・普及

現在、精神疾患の患者数は 392.4 万人といわれている。偏見やサポート体制の不備によって、精神疾患の患者は孤立しがちであり、医療や福祉につながっていない人も数多い。精神科医療は現在でも長期入院や薬剤の多剤大量処方など、科学的根拠のない治療が主流であり、患者や家族に対して知識や情報提供が少ないのが現状である。精神障害者はインターネットの利用率が低く、また、加齢や障害の程度などにより、新しい情報技術を容易に使いこなせず、さらに困難な状況に追い込まれる方が多い。

「現実の受け取り方」や「ものの見方」を認知というのが、認知に働きかけて、こころのストレスを軽くしていく治療法を「認知行動療法」という。この「認知行動療法」は、うつ病、パニック障害、強迫性障害、不眠症、薬物依存症、摂食障害、統合失調症などの精神疾患において、科学的根拠に基づいて有効性が報告されており、医療機関等で近年多く取り入れられているが、認知行動療法の日本の権威であり、当団体の理事でもある大野裕

(別紙5)

先生によると、この啓発冊子「こころの元気+」を手にとり、読むことも認知行動療法の一つとして、治療と同様の効果を持つと述べられている。実際に読者をやめたいという理由で一番多いのが、「啓発冊子を読んできたことで、症状が良くなった」ことである。

この啓発冊子の考え方の柱は「リカバリー」である。リカバリーの基本は希望をもつことや自己決定などであり、ある当事者の体験が、他の当事者に大きな影響を与えることができる。世界的に、精神疾患をもつ人たちの進むべき方向、支援者の関わり方はリカバリー志向であることが求められているが、これまでの支援者が当事者を管理する志向とは真逆の考え方であり、この事業を継続していくことで、これまでの文化や思考を変え、社会を変えていくことができると思われる。

新しい潮流をこれからの文化として根付かせるためには、粘り強い取り組みが必要である。この点について当事者の生活のなかで生じるさまざまな体験、悩み、他者との関わりなどについて、継続的にその体験談を掲載しているのは今でもこの啓発冊子だけであり、国内唯一の存在であり、今後も事業を充実させていきたい。

近年、インターネット環境などの技術の発達により、情報を容易に伝える手段が整ってきており、当団体でも取り組みを進めているが、その一方で、当団体とつながる当事者、家族の多くは現在でもインターネット等を利用できず、必要な情報が得られないまま孤立化が進むおそれがある。それゆえ、印刷媒体として今後も啓発冊子の発行事業を継続していく必要がある。

当団体はこれまで精神疾患の当事者本人の姿や体験談をはじめ、科学的な根拠に基づく有益な情報を数多く提供してきた。今後もさらに正しい知識の普及啓発と精神障害者への認識不足や誤解を払拭することを目指して事業を継続することで、精神障害をもつ人たちが主体的に生きて行くことができる社会のしくみづくりという社会的課題の達成を目指す所存である。

### 3 補助事業に係わる成果物

#### (1) 補助事業により作成したもの

精神障害啓発冊子「こころの元気+」

毎月10,000部発行(10,000部/月×12回/年)

[https://www.comhbo.net/?page\\_id=104](https://www.comhbo.net/?page_id=104) (URL)

平成29年 5月号 特集「担当医に質問をしてみたい」

6月号 特集「LGBTのことが知りたい」

7月号 特集「入院ですか？」

8月号 特集「家族に知ってほしいこと」

9月号 特集「ぐっすり眠りたい」

(別紙5)

10月号 特集「まんが特集 笑って元気プラス」

11月号 特集「副作用を減らしたい」

12月号 特集「イライラ・爆発なんとかしたい」

平成30年 1月号 特集「法定雇用率がアップする」

2月号 特集「待合室の世界」

3月号 特集「心理社会的療法ってなんですか？」

4月号 特集「まんが特集 働く生活」



啓発誌「ココロの元気+」5月号



啓発誌「ココロの元気+」6月号



啓発誌「ココロの元気+」7月号



啓発誌「ココロの元気+」8月号



啓発誌「ココロの元気+」9月号



啓発誌「ココロの元気+」10月号

(別紙5)



啓発誌「ココロの元気+」11月号

啓発誌「ココロの元気+」12月号

啓発誌「ココロの元気+」1月号



啓発誌「ココロの元気+」2月号

啓発誌「ココロの元気+」3月号

啓発誌「ココロの元気+」4月号

(2) (1) 以外で当事業において作成したもの

①当事者表紙モデルインタビュー動画

毎月、啓発冊子「ココロの元気+」に掲載している当事者表紙モデルの生の声(自らの病気に対する体験談や思い)をホームページ上で広く伝えている。

[https://www.comhbo.net/?page\\_id=104](https://www.comhbo.net/?page_id=104) (URL)

(別紙5)

②「こころの元気+」ネット特集

これまで啓発冊子「こころの元気+」で取り上げてきた記事で掲載許諾のあるものを、テーマ別に再編集して、ホームページに掲載している。

[https://www.comhbo.net/?page\\_id=104](https://www.comhbo.net/?page_id=104) (URL)

- ・ ネット特集1 「精神科の診断」
- ・ ネット特集2 「障害年金について」
- ・ ネット特集3 「薬の量の話」
- ・ ネット特集4 「働くということ」
- ・ ネット特集5 「親子関係」
- ・ ネット特集6 「減薬・断薬・離脱」
- ・ ネット特集7 「それぞれのリカバリーストーリー」
- ・ ネット特集8 「双極性障害(躁うつ病)」

4 事業内容についての問い合わせ先

団 体 名： 特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構  
(トクヒ) チイキセイシンホケンフクシキコウ)

住 所： 〒272-0031  
千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F

代 表 者： 代表理事 大嶋 巖 (オオシマイワオ)

担 当 部 署： 事務局 (ジムキョク)

担 当 者 名： 寺本 育男 (テラモト イクオ)

電 話 番 号： 047-320-3870

F A X： 047-320-3871

E - m a i l： pr@comhbo.net

U R L： <https://www.comhbo.net>