

「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1号
No.12014年
1月6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」を創刊します。

「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。

こころの元気+

メンタルヘルスマガジン
こころの元気+
plus



新聞やテレビに取り上げられることが多く、2012年に医学ジャーナリスト協会特別賞を受賞しました。創刊8周年を目前にし、新連載が続々登場します。「こころの元気+」は、当事者やご家族を対象にした雑誌です。あなたのリカバリーを応援します。

「こころの元気+」は、公益財団法人JKAから平成25年度の競輪の補助を受け毎月1万部を発行しています。賛助会員をはじめ各種のイベントやピアグループに配布しています。

http://www.comhbo.net/mental_energy/index.html

リカバリー全国フォーラム2013

出演者182人! 参加者1,147人、スタッフ101人。総勢1,430人。コンボ最大のイベントとなっています。23団体と109人の方からご寄付をいただき、8月20日・21日帝京平成大学池袋キャンパスにて開催しました。

今回は、アメリカの当事者活動リーダーのアーミー・マウラさんをお招きし、「当事者参加による社会的意思決定」と題して講演していただきました。毎回好評のトークライブは、誰でも自由に発言できるスピークアウトという形式。参加者



が次々と舞台上がり、リカバリーをテーマに自由なトークで会場を沸かせました。このほか、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が催されました。当事者36%、家族16%、学生7%、支援者等41%の参加者構成となっており、立場を超えてリカバリーを語る唯一の場となっています。

過去の報告書は <http://recoveryforum.net/>

こんぼ亭月例会



メンタルヘルスに関して毎回多彩なゲストを招いて、トークライブを開催しています。

ご案内役は、こんぼ亭「亭主」伊藤順一郎(国立精神・神経医療研究センター)がつとめます。コンボ共同代表の宇田川健もときどき登場しています。

◎2013年4月27日 iPS細胞の研究は精神疾患の治療に何をもたらすのか? (第15回)

吉川武男(理化学研究所分子科学研究チーム)

◎6月1日 障害を抱えた親と生きていく

~私はどうすればいいんだろう~ (第16回)

土田幸子（親＆子どものサポートを考える会）、他

◎7月6日 摂食障害の回復に向け、

本人・家族ができること（第17回）

生野照子（浪速生野病院）、鈴木高男（ポコ・ア・ポコ）、他
※10月26日 新しい治療方法をめぐる冒険～統合失調症の研究はドラマに満ちている～（第18回）糸川昌成（東京都医学総合研究所）→台風のため2014年4月5日に延期しました。

◎12月21日 使える・役立つ・元気になる

これからの家族支援（第19回）

飯塚壽美（もくせい家族会）、高森信子（SSTリーダー）、土屋徹（Office 夢風舎）

◎2014年1月25日 あの先生たちが…

精神科医療の未来を本気で語る（第20回）

池淵恵美（帝京大学）、大野裕（国立精神・神経医療研究センター）、加藤忠史（理化学研究所）

◎2月22日 本人が望まない入院はどうあるべきか？

～保護者制度の廃止と医療保護入院～（第21回）

池原毅和（東京アドボカシー法律事務所）、野村忠良（東京都精神障害者家族会連合会）、他

http://www.comhbo.net/event/report/report_20131210.html

精神障害者自立支援活動賞（リリー賞）



優れた活動をしている精神障害のある人や支援者の方々を毎年表彰しています。当事者賞の副賞は100万円、支援者賞には50万円が授与されます。

今回は、記念すべき第10回。表彰式に合わせて開催されるセミナーでは、落語家の桂米團治師匠が登場。古典落語から学ぶ共生社会と

題し、住居支援のあり方を考えます。

表彰式&セミナーは、3月19日に開催します。詳しくは当会ホームページをご覧ください。

http://www.comhbo.net/new/report/report_20130830.html

ピアサポートグループ普及事業

独立行政法人福祉医療機構からの助成を受け、ピアサポートグループ支援事業を行っています。

2013年10月18日に「ピアサポートフォーラム」を150人の参加で開催したほか、全国20か所にアドバイザーを派遣し、ピアグループの進め方を伝授。マニュアルやツールキットを作成中です。乞うご期待。

<http://comhbo.net/2013/peersupport/>

P.N.P.P

「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。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のネットワークを広げていこうという試みです。

全国4か所で研修会を開催しています。

◎2014年2月17日三重県教育文化会館

◎2月28日倉敷市芸文館（岡山県）

◎3月23日鹿児島市精神保健福祉交流センター

◎3月26日横手市交流センターわいわいプラザ（秋田県）

詳しくは、「こころの元気+」やホームページをご覧ください。

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 @ 清瀬」は、毎月第3金曜日・第4日曜日に開催です。会場等は、下記サイトでご確認ください。

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

家族による家族学習会



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、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。今年度は全国45か所で開催されました。

また、家族学習会を知るためのセミナーを6か所、家族学習会のノウハウを学ぶ担当者研修会を8か所で開催しました。

家族学習会の担当者を経験した家族が、他の家族学習会を応援するアドバイザー研修会は3回開催しています。



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。

詳しくは、「家族学習会ガイド」をご覧ください（「家族学習会ガイド」は、全国の家族会に無料配布するほか、1冊600円税・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。

<http://www.comhbo.net/familytofamily/movie/content004.html>

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。

なお、2014年3月7日・8日に、心理教育・家族教室ネットワーク第17回研究集会仙台大会が開催されます。興味のある人は、ぜひご参加ください。家族や当事者も参加できます。

学校MHLプログラム普及事業

保健・医療・福祉が連携して取り組むメンタルヘルスリテラシー教育プログラムとして、中学校を対象にした「こころの体験学習」プログラムを開発し、普及に努めています。

モデル事業として、関東を中心に12校で実施中です。

また、年に2回、学校MHL教育プログラムインストラクター養成研修会を開催しています。

今回は**2014年2月9日**です。

また、プログラムを実施する学校開拓や学校向け説明会を実施しており、ご協力いただける方を募集中です。

今年度は、三菱財団の助成を受けて実施しています。

http://www.comhbo.net/event/report/report_20140209.html

ACT立ち上げ支援事業

ACT(アクト)の全国普及のため、2010年度～2012年度にわたって日本財団の助成を受け全国9か所での立ち上げ支援をしてきました（現在はコンボの事業の一環として継続しています）。また、今年度からは既存のACT事業所の評価のための調査事業も、ACT全国ネットワークと連携して行っています。この他、ACT研修会(2013年7月27日)や、ACTスタッフ研修を全国6か所で開催しています（いずれも日本財団助成事業）。

近日発行予定の「ACTガイド ver.2」では、ACTの紹介や各チームの詳細や前述の調査結果も掲載します。ぜひご覧ください。

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開催しています。

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。

福島では、仮設住宅の相談支援活動をしている皆さんを対象にした「相談支援のコミュニケーション技術研修会」(2013年12月3日)や、福島県精神保健福祉会と共催して「地域生活支援研修会」(12月6～7日)を開催しました。

岩手では、「リカバリーミーティングいわて2013」を社会福祉法人盛岡市社会福祉事業団や盛岡市と共催で実施。300人以上の参加者を得て大盛況でした。

このほかに、岩手では、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。

宮城県の事業は、これから始まります。決まり次第ホームページに掲載しますので、ときどきチェックしてください。

出版&DVD

全国のイベントや研修会で、書籍&DVD案内を配布いただいています。配布にご協力いただける方は、ご連絡ください。今年度は①～⑦の7点の新刊を発行しています。「ACTガイド2」、「こんぼ亭 DVD 摂食障害の回復に向け、本人・家族ができること」は近日発行予定です。



[2013 年度発行の出版物 & DVD]



4 月発行

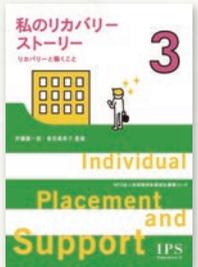
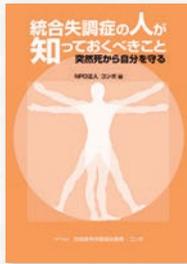
躁うつ病のことを
もっと知りたい!

価格 **3500円+税** (送料別)

5 月発行

統合失調症の人が
知っておくべきこと
～突然死から自分を守る～

価格 **1200円+税** (送料別)



IPS
ブックレット3

6 月発行

私のリカバリーストーリー
リカバリーと働くこと

価格 **1800円+税** (送料別)

8 月発行

摂食障害を知る心理教育テキスト家族版
摂食障害からの回復を
ささえる家族のちから

価格 **1000円+税** (送料別)



8 月発行

iPS細胞の研究は精神疾患の
治療に何をもたらすのか?

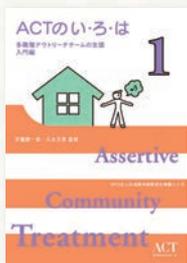
価格 **3500円+税** (送料別)

9 月発行

ACT
ブックレット1

ACTのい・ろ・は
多職種アウトリーチチームの支援 入門編

価格 **1300円+税** (送料別)



11 月発行



家族による
家族学習会ガイド

～精神障害をもつ方の家族のために～

価格 **600円+税** (送料別)

多彩な活動をしています

上記の事業を常勤職員 6 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、やってきました。このような活動をさらに発展させ、日本の精神保健福祉がリカバリー志向になり、精神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。年間 5,000 円の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。最近は、ご寄付をくださる方も増えています。とても感謝しております。どうぞよろしくお願いいたします。

【賛助会員】 年会費は、5,000 円です

(3 人以上でお申込みいただくと、1 人 4,500 円になります)。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されます。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

特定非営利活動法人 **地域精神保健福祉機構** 
“COMHBO” 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 <http://comhbo.net>