

「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3号  
No.3

2015年  
1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3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。

### コンボのシンボルマークができました



**COMHBO**  
地域精神保健福祉機構

コンボのホームページで4パターン12種類の候補の中から、ホームページで人気投票を行い、初めてコンボのシンボルマークが決まりました。いろいろなところで使っていきますので、どうぞ、お見知りおきください。人気投票の結果や募集の経緯などはコンボのホームページでご紹介させていただきます。

▶ <http://www.comhbo.net>

### 「こころの元気+」で正しい薬の減らし方を特集

11月号は、「正しい薬の減らし方」。抗精神病薬、抗うつ薬、抗不安薬・睡眠薬について第1級の精神科の先生が解説しています。また、薬を減らして元気になった体験やマンガなど盛りだくさん。

10月から始まった多剤処方の診療報酬減算制度の報告も掲載されています。「仲間の会のことを知りたい」(9



こころの元気+11月号

月号)も読み応えがあります。各地の会の連絡先や自分で立ち上げる方法も紹介されています。当事者の時代といわれていますが、一人ひとりがつなげると力が湧いてきます。なお「こころの元気+」は公益財団法人JKAから平成26年度の競輪の補助を受け毎月1万部を発行。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。

▶ [http://www.comhbo.net/mental\\_energy/index.html](http://www.comhbo.net/mental_energy/index.html)

### リカバリー全国フォーラム 2014 に 1,450 人

1,450人が一堂に会し、「リカバリー」という言葉や考え方に出逢い、人と、仲間と語り合った2日間となりました。暑さ厳しい中、ご参加いただいた皆さま、ご出演いただいた皆さま、そしてスタッフとしてご協力いただいた皆さまに、心よりお礼申し上げます。

記念公演のゲストとしてお招きしたユミコ・イクタさんは、日系二世で両親とも日本人。父親の仕事の関係でニューヨークで生まれました。二度にわたるうつ病エピソードを乗り越えて、現在はニューヨーク市健康・精神衛生部リハビリテーションプログラムのディレクターを勤めています。講演は日本語で行われ、親しみを感じました。イクタさんは、2014年9月15日付 読売新聞朝刊にも紹介されました。

▶ <http://www.yomidr.yomiuri.co.jp/page.jsp?id=105167>

また、トークライブも参加者が次々と舞台上がり、盛り上がりました。ちょっと前まで入院していた方、自分を変えようと思って上がった方、友達一杯作りたいという方などさまざまな顔ぶれがあり、それぞれの気持ちをこのトークライブでぶつけてくれました。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。リカバリーフォーラムの公式サイトでは、各プログラムの報告を掲載しています。▶ <http://recoveryforum.net/>

## こんぼ亭月例会



1月31日のこんぼ亭

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；

国立精神・神経医療研究センター）がつとめます。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。今年度の実施は、下記のとおりです。

### ▶ こんぼ亭月例会日程(2014-2015)

- 終了**  
5/24 (土) ちょうどよい薬のはなし(第22回/江戸川区東部フレンドホール) ▶渡邊博幸(千葉大学精神科)、ほか(終了しました)
- 終了**  
10/18 (土) 住まいをめぐる支援：一人で暮らす方法(第23回/グリーンパレス) ▶阪井ひとみ(阪井土地開発株式会社)、ほか(終了しました)
- 終了**  
11/22 (土) うつ病に効く食生活と運動(第24回/なかのZERO) ▶功刀浩(国立精神・神経医療研究センター)、ほか(終了しました)
- 終了**  
12/20 (土) 働き続けるコツと就労継続支援のツボ(第25回/すみだリバーサイドホール) ▶宇田亮一(立教大学心理教育相談所研究員・臨床心理士)、ほか(終了しました)
- 1/31 (土)** 自傷や依存 やめたい! でもやめられない(第26回/船堀タワーホール) ▶松本俊彦(国立精神・神経医療研究センター)、ほか
- 2/28 (土)** 発達障害者の就労をめぐる(第27回/船堀タワーホール) ▶加藤進昌(昭和大学附属烏山病院病院長)、ほか

※タイトル及び出演者は変更する場合があります。

◎こんぼ亭の最新情報はこちら：

▶ [http://www.comhbo.net/event/report/report\\_20140805.html](http://www.comhbo.net/event/report/report_20140805.html)

## 第11回リリー賞表彰式に松本ハウス登場!

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。今回の表彰式&セミナーは、**2015年3月20日(金)**に開催します。



松本ハウスのふたり

プレゼンターは、松本ハウスのお二人。NHKでドラマに出演したり、ライブイベントで新作のネタを披露したりと、今や人気コンビに。表彰式ではどんなことになるのかご期待です。詳しくは当会ホームページをご覧ください。

## 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。2014年度は全国8か所での研修会開催を予定しています。

- PNPPin 埼玉 (2014年7月15日：埼玉県川口市＝終了)
  - PNPPin 札幌 (2014年11月28日：かでの2・7＝終了)
  - PNPPin 広島 (2015年1月15日：中特会館＝終了)
  - PNPPin 栃木 (2015年1月27日：宇都宮市保健所)
  - PNPPin 沖縄 (2015年2月3日：みずプラッサB棟3F厚生会館)
  - PNPPin 東京 (2015年3月31日：かつしかシンフォニーヒルズ)
- 他2か所調整中。開催地の最新情報は、「こころの元気+」やホームページ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 @ 清瀬」は、**毎月第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きます。



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、2015年3月6日(金)~7日(土)に、心理教育・家族教室ネットワーク第18回研究会名古屋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。「家族による家族学習会」の分科会もあります。

## 学校MHLプログラム普及事業

コンボでは、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10数校で実施中です。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。プログラムを実施する学校開拓や学校向け説明会なども実施しており、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。インストラクター養成研修会や学校向け説明会などの情報は、コンボのホームページをご覧ください。

## ACTガイド2を発行



ACTガイド2  
900円+税(送料別)

ACT(包括型地域生活支援プログラム)の考え方や全国各地でのACTチームの活動を紹介するACTガイド2を発行。立上げ中のチームも紹介しています。コンボではACT全国ネットワークと連携して行っているフィデリティ調査(ACTチームの評価のための調査)事業も行っています。また、ACTスタッフ研修を全国6か所で開催、チームリーダー研修も行っています(いずれも日本財団助成事業)。

## 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。他には次のイベントを予定しています。詳細は、ホームページをご覧ください。

- リカバリーミーティングinいわて  
2015年3月7日(予定):盛岡市
- 地域生活支援研修会  
2015年3月10日~11日:福島県郡山市 磐梯熱海温泉 清稜山倶楽部
- リカバリーミーティング@みやぎ  
2015年3月22日:仙台市 エル・パーク仙台

## 出版&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。

### ▶ 2014年度発行の主な出版物&DVD

①こんぼ亭DVD「摂食障害からの回復～本人・家族にできることを考える～」

②ACTの立ち上げと成長～ACTブックレット2～

③こんぼ亭DVD「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～」

④ACTガイド2



ご注文はパンフレット、WEBで承っております

▶ <https://x172.secure.ne.jp/~x172042/shop/main.cgi?mode=cart&sid=1>

### ▶ 新刊の出版物&DVD



## あなたの生活を変える ちょうどよい薬の量のはなし



### あなたの生活を変えよう！

薬には人それぞれの「ちょうどよい量」があります。ちょうどよい量に近づくポイントで、あなたの生活が劇的に変わるかもしれません。渡邊先生は、服用する皆さんの気持ちや生活への影響を考え、量を決めるといふ「心配り」をしながらの薬の処方に定評のある先生です。

**3500円+税 (送料別)**

## ACTガイド2

包括型地域生活支援プログラム



### ACTガイドブック第2弾！

「訪問中心の24時間365日サポート」などの概要は知っていても「実際に何をしていたら日本のどこで行われているのか」ということについては、情報が十分に伝わっていません。どのようなプログラムで、現状がどうなっているのかなど、コンパクトにまとめたガイドブックです。

**900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。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

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** 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