

こころの元気^{plus} 活用パンフレット



はじめに

代表理事 宇田川健

『こころの元気+』の創刊号が出来上がったときの編集後記に、私は「手にとって、すぐに役立つメンタルヘルスマガジンを目指します」と書いたおぼえがあります。今回、こころの元気+活用セミナー※では、グループで『こころの元気+』を役立ててもらっている方々にどうやって行っているかをお話いただき、みんなで学んで、みんなで質問し、みんなで知恵を出し合って考える場を持つことができました。ピアグループ、施設、病院などで、グループ活用に関する様々なアイデアを一緒に考えてみる場を作ってみました。

会場を借りて多くの方に、質問したり、発言してもらってセミナーができればよかったのですが、今回はオンラインでの開催となり、こちらも手探りで行いました。いろいろな不備もあったかと思えます。ごめんなさい。

なんとか双方向性を持つために色々工夫をしてみたのですが、もっと話したかったという方もいらっしゃると思います。そんな皆様とは、時期が来たら実際に会って、いろいろとお話を聞かせていただければと思います。

話はずれます。ずーっと昔。英語の翻訳をしていた時期があります。数種類の電子辞書を使っていました。英語からリアルによくある日本語をひねり出す仕事です。その時一番役に立ったのが、新編英和活用大辞典。英語と日本語が実際にどのように使われているのかがたくさん並んでいる辞書です。で、何が言いたいかというと、なんにせよきちんとした結果や「もの」を出すためには、それが実際にどんな風にリアルに使われているかということ、たくさん知ることが大切な作業だったのです。

今回、『こころの元気+』をどのように役に立ててもらっているのかを4つのグループを代表する方に発表してもらいました。それぞれが、いろいろな使い方をされていて、リアルにどのように役立っているのか、グループでどのように使っているのかを私たちも学ぶことができました。実際にどんな風に使うのか、役立ててもらっているのか、という例をこれからもたくさん学ぶことで、作る側の私たちも、手にとってすぐに役に立つ『こころの元気+』を作り続けたいと思います。

皆さんもぜひこのパンフレットを参考に、『こころの元気+』をグループで活用してみてください。また、新たな活用法を私たちと共有してくださると嬉しいです。

※こころの元気+活用セミナー

第1回 みんなで元気+! 2021年2月20日開催

第2回 みんなで元気+! 2021年3月13日開催



創刊号表紙



活用法その① 病院(デイケア)での活用法

公益財団法人復康会 鷹岡病院(静岡県富士市) 看護師 中村正子さん

平成 8 年にデイケアを開設した当時から担当の心理士が心理教育のプログラムを実施しており、「こころの元気+」が創刊されてからは積極的に活用してきました。また、心理士がカウンセリングを受けている方に参考になりそうな記事を紹介したり、自分自身も「こころの元気+」を読むことで、患者さんがどんなことに困っているのかなどを学ぶ道具としていました。

心理教育を始めたきっかけは？

当時は病気や薬のことを当事者自身が話せない雰囲気強く、丁寧な説明がないまま治療を受けさせられているという印象がありました。そこで、当事者が元気になる素材を提供するようになり、そのひとつが「こころの元気+」でした。

心理教育開始当時は、週 1 回「病気について」というプログラムをおこなってきました。

平成 27 年 4 月からは、「今日は何の日おはなしの会(今日は何の日?)」として、現在も月 1 回おこなっています。

今日は何の日? の進行

- ① 資料配布
- ② 参加にあたっての約束
 - ・いやなら聞かなくていいです。
 - ・こうしたら良くなるもみんなに当てはまるわけではないです。
- ③ 「こころの元気+」から抜粋してコピーした資料を心理士が解説しながら読む。途中質問は自由に発言してもらっている。
- ④ 休憩
- ⑤ 今日は何の日?の資料を使ってクイズ形式で答えてもらう。
- ⑥ 感想



心理教育で「こころの元気+」を活用して良かったことは

当事者目線が徹底しているので、以前よりすんなり話が受け入れられるようになったと感じます。また、患者さんがどんなことで困っているかが載っているのが共有しています。

最新の研究についても掲載されているので、それを当事者にわかりやすく伝えることができる教材になっています。

おわりに… 担当の心理士さんより

お医者さんに言われたことは守らなくては!と思っている人、受け身の人もありますが、例えば、連載にある「当事者研究」を学ぶことで、主体的に自分の病気に向き合ってもいいんだという気づきの場を提供できています。また、自殺やリストカットなど、直接扱うには厳しい内容が含まれていることもありますが、第三者の体験談なので、1対1で話題に出すことが難しい人にも、情報を提供できていると思います。

「こころの元気+」の記事にある体験談に自分自身の経験を重ねて、「自分もこうでした」と、自分の体験を表出しやすくなっているように感じます。

みんなが元気になるので、「こころの元気+」のグループ活用はオススメです!

コンボより一言

病院などでの活用についてのヒントがたくさんつまっていますね。「こころの元気+」を活用している背景についていろいろと教えていただき、とても嬉しかったですし、今後の紙面づくりにもヒントを与えてくれました。



活用法その② コロナ禍で通所ができなくなった人たちの在宅学習の教材として

一般社団法人北海道ピアサポート協会 多機能型事業所 PEER+design(北海道札幌市)
代表理事・管理者 矢部滋也さん

もともと事業所の本棚には「こころの元気+」を置いていましたが、あまりメンバーさんが読んでいる様子はなく、「こころの元気+」をどのように活用したらよいかということに関しては悩んでいました。昨年、新型コロナウイルス感染症の流行拡大の影響で通所が出来なくなってしまったメンバーさんたちが出てきました。また、ご本人の就労につながる活動の一環として在宅学習が認められるということもあり、以下のように「こころの元気+」を活用し始めました。

対象者は？

就労継続支援 B 型事業所のメンバーさんと、ピアサポーターを育成している自立訓練（生活訓練）のメンバーさんの在宅学習として導入しています。

こんな風に活用しています

- ①「こころの元気+」を対象者に郵送。
- ②在宅学習当日は学習をスタートする際に、メンバーさんから事業所に電話かメールで連絡して、在宅学習を開始。
- ③メンバーそれぞれが興味のあるトピックを「こころの元気+」から選ぶ。
- ④「在宅学習ワークシート」に①選んだトピック、②トピックを読んで感じたこと、③どのように自分にいかすことができそうか、④その他「こころの元気+」で学んだことなど自由記述、を記入。
- ⑤在宅学習終了の連絡。「在宅学習ワークシート」を提出してもらう。

人気のあるトピックは？

- その号の特集や連載記事を選択する方が多い
連載の例（終了したものも含む）
 - ・「私の働く生活ストーリー！」
 - ・「まんが・私のビョーキはトリプル」
 - ・「境界性パーソナリティー障害とつきあう」 などなど
- 特定のトピックを選択した理由
 - ・「私の病気だから…」
 - ・「どちらかというと私もそうだから…」



おわりに

当事者の生の声が多く書かれている「こころの元気+」を読むことで、当事者自身が「振り返れる機会」となっていることが、改めて分かりました。

コンボより一言

新型コロナウイルス感染症が収束しても、通所が難しいメンバーさんにつながりつづける方法として、活用できそうですね。



川口市精神障害者の会よつば(埼玉県川口市) 会長 片山理さん

「川口市精神障害者の会よつば」は、2005年4月に発足したピアサポートグループです。「あせらず のんびり ゆっくり のほほ〜ん」をスローガンに活動しています。2017年にはその持続的で安定した活動が認められ、埼玉県精神保健福祉事業功労団体県知事賞を受賞しました。以下の図にあるように、よつばでは月4回のつどいがありますが、そのうちのひとつ「キュポ・ラの会」で2017年頃より「こころの元気+」の活用を開始しました。

どんな風に活用していますか？

「キュポ・ラの会」は、10人程度のグループで2時間ぐらいの会ですが、その中で「こころの元気+」を活用しています。参加者に「何か話し合いたい話題はありますか?」と問いかけた際に何も出てこない場合に、「こころの元気+」の記事を話題提供の材料として利用しています。

記事を読んで、「どんな印象を受けましたか?」「どんな風に考えましたか?」ということなどについて、共有する時間を取っています。また、事前に「次は何月号の特集記事からお題を出します」と予告しておく、当日までにその記事を読んできてくださる方もいます。そうすると、「あの記事が載っていたね」「自分はこんな風に思った」など、対話につながっていきます。

特集記事は身近に感じる記事もあるし、難しいと思う記事もありますが、参加者の皆さんとの話しの方向性を見出していくことや、話が広がっていくことに役立っています。

今後に向けて

「こころの元気+」の電子版も今後は活用していきたいと考えています。

コンボが発信しているメールマガジンなども話題提供の材料として使わせてもらえればとも思っています。

おわりに

当事者の立場から書かれている印刷物は少ないので、「こころの元気+」は当事者にとって有効な雑誌・出版物だと思っています。

コンボより一言

参加者同士の会話が活発になるきっかけに「こころの元気+」の記事が役立っているように感じました。電子版の活用についても、また一緒に考えていけたら嬉しいです。



川口市精神障害者の会 **よつば** (埼玉県)

月4回の集い

- ★ 定例会 第4木曜日 14:00~ サポートステーションほっと
- キュポ・ラの会 第2日曜日 13:15~ 川口市立幸栄公民館
- ★ ナチュラルー 第3水曜日 14:00~ サポートステーションほっと
(4月からは第3月曜日)
- オンラインの会 第3月曜日 20:00~ Zoom
(4月からは第1月曜日 19:30~)

★印は、世話人が対等な立場で参加(川口市または川口市委託事業所の支援員)



長崎ウエスレヤン大学(長崎県諫早市)

専任講師 力久愛さん

「こころの元気+」は学生時代から読んでいて、「ワールドリンク(現在は終了)」など好きな連載もありました。恩師より創刊号からの「こころの元気+」を譲り受け、大学の授業の中で活用してみようと思いました。

活用のきっかけは？

- 当事者や家族の方々想いや生活、専門家による病気や障害の説明、制度やサービスなどが、わかりやすく丁寧に記載されている。
- デザインやレイアウトが明るくて馴染みやすく、講義等で学生向けに活用できるのではないかと。
- 今、精神医療保健福祉を学んでいる学生が気になるテーマや関心をもつ特集内容はなんだろうか？

こんな風に活用しています

- コンボのホームページから興味・関心のあるテーマを検索し、感想レポートを提出。
- これまでの「こころの元気+」から興味・関心のあるテーマ・記事を選択し、感想レポートを提出。
- ゼミでのディスカッション：ゼミでは「読んでどうだった？」というような問いかけをして、感想を共有したりしています。



学生からの意見のまとめ

- 特集テーマのタイトルが斬新で、読んでみたくなった。
- 読みやすい分量、明るい写真やレイアウトが、読んでいて楽しく感じた。
- シリーズ化されているものは、とても気になる内容のものが多かった。
- 身近な日常生活における想像しやすいテーマを選択した(睡眠、趣味、ストレス、就職、家族など)。
- 実際の症状やその対応について、読んで初めて知ること、学ぶことが多い。
- 記事の内容は、当事者の方だけではなく、誰でも同じように抱える課題や不安が多いと気づき、物事をよく考えたり、様々な対処法を参考にしたりするようになった。
- 当事者や家族の方々の様々な体験や意見を読み、その後どうなったのか知りたいと思った。

「こころの元気+」活用に向けて

- 教科書や専門書に比べ、学生にとっては手に取りやすく、読みやすさもある。
- インターネットのホームページ上の記事は、気軽に早く検索ができ、よく読んでいます。
- 精神疾患や障害に対するこれまでの思い込みや、全く知らなかったことを自覚し、驚きとともに更なる学びへの意欲が促進されている。
- 当事者への理解が深まるとともに、支援者としてどうすべきか、何が必要なかを考えるきっかけになっている。
- 課題や講義を通して、「こころの元気+」を読むきっかけや活用の機会を設定しなければ、なかなか学生自らが読み始めることは少ないようである。
- 学年が異なるにつれて、内容の更なる掘り下げやテーマ別ディスカッションに取り組んでいきたい。

コンボより一言

今回「こころの元気+」の活用法だけでなく、実際に雑誌を読んだ学生さんの反応などを知ることができ、とても参考になりました。教育現場で「こころの元気+」の活用が普及するよう取り組んでいきたいと思いました。



(2021年2月20日&3月13日に開催)

こころの元気^{plus}活用セミナー

参加者からの活用についてのアイデアなどのご紹介

引きこもりの方にも届ける方法はないかなと思います。
電話ならはなせる方が多いので。



meeさん

ZOOMを使って、「こころの元気+」の読み合わせも一番いいのかなと思いました。



もつさんさん

記事を読むだけでなく、音読してもらうのは良いと思いました。発言しなくても読み上げることだけでも参加ができるので取り入れやすいです。



おおみちさん

学校(高校?)などで、保健の時間の精神に関する学習教材として活用してもらうとかはいかがでしょうか。



吉岡洋さん

本が読めなくなつたとおっしゃる方が多いので、「こころの元気+」を用いる座談会の前には、漫画を切り口としています。今後は特集のキャッチコピーが見やすいように、雑誌の置き方も工夫したいです。(表紙が見やすいように。且つスペースも取らず。)



ぼつけさん

今後は当事者研究の記事を利用して、自分の調子を整えたりやりたいことを応援したり、自分の病状の理解が深まるようなかわりをグループで利用してみたいと考えています。

いつも全国の方の記事をテイクアメンバーと読んで、楽しく話し合いのネタにさせていただいています。



「こころの元気+」を購読したい方はこちら➡
https://www.comhbo.net/?page_id=104



「こころの元気+」電子版がはじまりました!
スマホからもご覧いただけます。詳しくはこちら➡
https://www.comhbo.net/?page_id=27864



メンタルヘルスマガジン「こころの元気+」は、毎月掲載されている記事のおよそ7～8割が当事者の体験に基づくものです。このスタイルを14年間続けてきました。

「読み続けていて、勇気をもらいました」という感想をよくいただきます。おそらく、「勇気」というのは、「今までなかなか何かをすることができなかつたけれど、一歩前に踏み出す勇気が湧いてきた」——そんな意味ではないかと感じています。これまでに掲載された何千人もの体験談に接するという事は、まさしくピアサポートのようだと思います。

このたび、「こころの元気+活用セミナー」で「こころの元気+」をグループで活用するための経験を分かち合うことができました。病院のデイケアでの活用、コロナ禍のなかでのオンライン活用、ピアグループの話し合いの題材としての活用、大学での授業での活用と、さまざまな場でグループ活用の様子を伝えてもらうことができました。そして、参加者のみなさんからは、さまざまな質問や意見を交換することができ、活用方法のさらなる可能性が広がりました。

こうした機会を通じて、「こころの元気+」のなかにつまんでいる多くの人たちの経験がさらに多くの人たちが一歩前に踏み出すきっかけとなってくれたらいいなと改めて感じています。

2021年3月25日



こころの元気+活用パンフレット

2021（令和3）年3月25日発行

発行者 認定特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構（コンボ）

代表理事 宇田川健

〒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://www.comhbo.net>

KEIRIN 競輪の補助事業
このパンフレットは
競輪の補助を受けて
作成されました