

皆さんの「こころの元気+」の活用法

私の活用法

活用のきっかけ

体調が悪いときの対処法など、他の人の意見を参考にしている。



さっこさん

治療者、専門の支援者だけでなく、当事者の意見、体験も聴いてみたいと思ったから。また、自分の体験も発信したかったから。

障害者施設で働いているので支援の際に参考にしている。



れんさん

家族、友人に病気の人がいたので。

自分ではマイノルマとして、毎号必ず2回は隅から隅まで目を通して勇気と知恵をもらっている。自分の投稿が掲載されてコンボから3部頂いた号のうち、2部を個人的な友人にあげたり、所属している地元のピアサポートグループの仲間へあげたりしている。



ぴかりんさん

自分だけではなく、皆でリカバリー出来たら嬉しいから。

毎号違うテーマの特集が載っているので、話題選びに苦労したときに頼りになりました。



ぴろりんさん

基本的には、一人で読むだけです。ときおり、友人との会話やピアグループでのテーマに使わせてもらっています。

自分や息子たちのことでわからないことや身近な問題について役立っている。



yumiさん

作業所にあったのがきっかけで活用している。

自分の関心事が記事となっていて話しやすから。



まゆかんさん

デイケアで記事をもとにした勉強会を開いた。

読んで良かったことを同じ精神の病気の友達に伝えている。



街の灯りさん

内容がためになったから。

ブログに感想や考察を書き、公開している。掲載されていた実践法などを実行している。



のりだ-さん

掲載されている内容（同じ精神病の方の意見等）が、自分の役に立つと思った。

この雑誌に出会うまでは医療と自助努力だけでなんとかしようと思っていましたが、その限界を感じていた頃に当事者が表紙を飾る雑誌、という当時の私にとって衝撃的なキャッチフレーズが飛び込んできて、「読んでみよう」と思ったことがきっかけです。



坂爪なを美さん

周囲にピアの人がいないので、ピアの人の話を聞くようなつもりで読んでいる。

自分だけではなく、他の当事者の考えを知りたいとき。どんな見方があるのか、どういう切り口があるのか、よくわかることが多いので。



のらちゃんさん

精神疾患ひとつにとっても、凄い奥が深いと思った。もっと良く知りたいという願望から。

当時出入りしていた、行政の行なうデイケアに、創刊号が、何冊か置いてあって、表紙の方の笑顔に魅せられて、「どうぞ、持って行って下さい」と言うことだったので、即、持ち帰り、即読んで、投稿するようになりました。



川北誠さん

自分が投稿して掲載されたものを、友人知人に見せたり、精神の業界以外の人たちに、自分の書いた文章を、読んでもらったりしています。

両親に渡して読んでもらったり、自分の書いた記事が載っていたら、こんなことを思ってたんだよって言って読んでもらいます。



み-ちゃんさん

テレビで紹介されて読んでいくうちに、自分に役立つ情報があつたから。

特集記事について話し合う。

話題が豊富で、事例もあり活用しやすいと思ったから。



ニ-ナさん

休日に車中で朝マックをしながら無理のない範囲で読んでいます。私にとって最高のリラックスタイムです。情報収集も兼ね、当事者の仲間の様子などを知って元気をもらっています。



凜子さん

コンボより

今回活用法を共有して下さった皆様、どうもありがとうございました。

「こころの元気+」をあらゆる形で活用して下さっている様子を知ることができました。

誌面を通してピアサポートのように活用して下さっている方が多くいらっしゃるの印象的でした。

悩んだときにページを開いて参考にしている方や、ご両親やお友達との会話のきっかけにしていることが分かりました。

今後も「こころの元気+」をよろしくお願いいたします。