

はじめに

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 宇田川健

『こころの元気+』をどう呼んでいますか? NPOコンボではほとんどの人が、元気+と呼んでいます。別の場所で、ココカラ、ゲンカラ、ココゲンと呼ぶ方に出会ったことがあります。役に立つメンタルヘルスマガジンを作りたい。当事者、家族の知恵、専門家の科学的根拠に基づく知識、当事者、家族の本音を伝えるために、どんなことができるか、私たちもいつも考えています。そんな呼び方を聞いたときには、『こころの元気+』が手元にあって役に立てもらっているのかなあと思います。漫画得意とする方、イラスト得意とする方、文章、詩などいろいろなことを得意とする方、それぞれが活躍できる、『こころの元気+』でありたいと願っています。

話はすれますが、『こころの元気+』の人気コーナー、「おこまりですか?」では他の人に聞いてみましょう! で、お風呂に入れませんというおこまり事がありました。

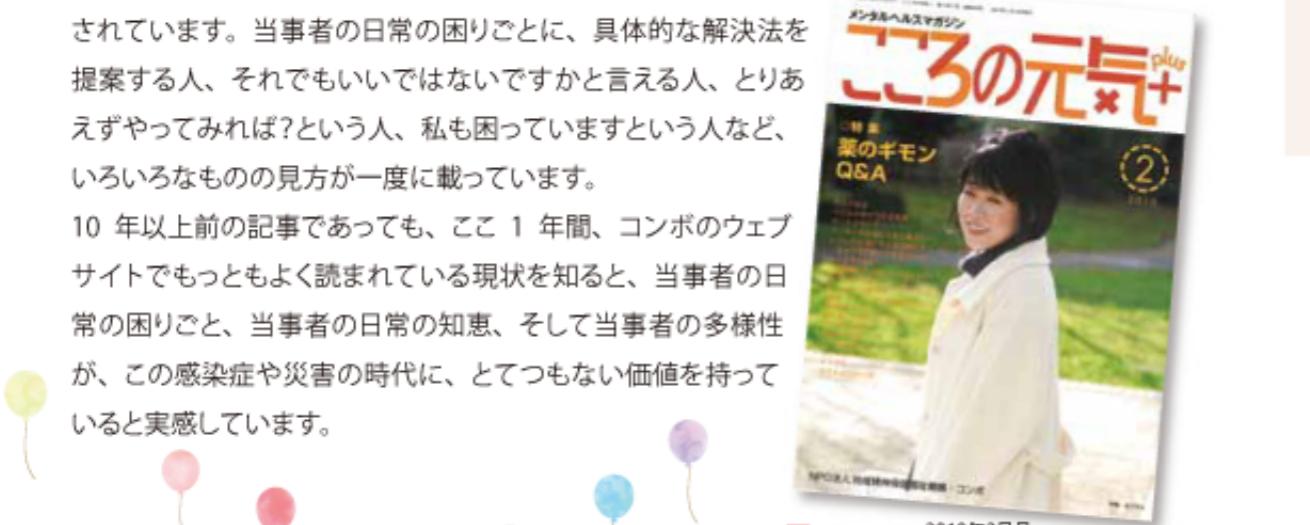
この記事はコンボのウェブサイトで公開されていて、ここ1年間、常にアクセス数で上位にランクインしています。

答えてているのは、全員当事者です。ウェブで読んでいる人は、当事者に限らない、似たような困りごとを検索した、なんでもない人です。

ここ数年の感染症や災害の時代。当事者、家族の知恵が、これまで、精神疾患に関心を持たなかった人たちの役に立ち、求められている現状があります。

お風呂に入れませんというおこまり事は、2010年2月号に掲載されています。当事者の日常の困りごとに、具体的な解決法を提案する人、それでもいいですかと言える人、とりあえずやってみれば?という人、私も困っていますという人など、いろいろなもの見方が一度に載っています。

10年以上前の記事であっても、ここ1年間、コンボのウェブサイトでもっともよく読まれている現状を知ると、当事者の日常の困りごと、当事者の日常の知恵、そして当事者の多様性が、この感染症や災害の時代に、とてもない価値を持っていると実感しています。



「こころの元気+」は、統合失調症、うつ病、双極性障害、発達障害などをもつ方(ご本人)・ご家族・支援者・医療関係者向けの情報誌です。2007年の創刊以来、信頼できる情報を幅広くお届けしているメンタルヘルスマガジンです。



「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



こころの元気+活用パンフレット

2022(令和4)年3月31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>



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

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。

家族、友人に病気の人がいたので。



れんさん

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。



のりだーさん

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。



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。



坂爪なを美さん

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。



みーちゃんさん

テレビで紹介されて読んでいくうちに、自分に役に立つ情報があったから。



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。



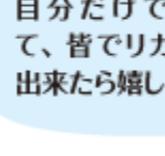
ニーナさん

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にあげたりしている。



びかりんさん

自分だけではなくて、皆でリカバリー出来たら嬉しいから。



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。



凛子さん

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スタイルです。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。

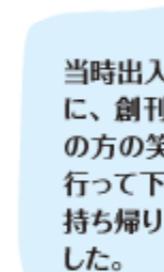


毎号違うテーマの特集が載っているので、話題選びに苦労したときに頼りになりました。



びろりんさん

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。



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。



自分や息子たちのことや身近な問題について役立っている。



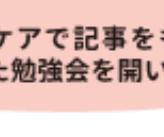
yumiさん

作業所にあったのがきっかけで活用している。



内容がためになったから。

デイケアで記事をもとにした勉強会を開いた。



まゆかんさん

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



今回活用法を共有してくださった皆様、どうもありがとうございます。

「こころの元気+」をあらゆる形で活用してくだ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くださっている方が多くいらっしゃるのが印象的でした。

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+」をよろしくお願ひいたします。

