精神障害をもつ人たちが 主体的に生きていくことができる 社会のしくみをつくりたい





高井高さん



澤田和子さん

めざすのはリカバリー

コンボは、2007(平成19)年2月にスタートした団体です。 英語名=COmmunity Mental Health & welfare Bonding Organization の頭文字をとって、通称、" COMHBO" (コンボ) と称しています。

<mark>私たちは、地域で活動するさまざまな人たちと連携して、リ</mark> カバリー理念の普及や科学的根拠に基づくプログラムを推進 する啓発事業を行っています。



3つの使命

精神障害をもつ人たちやその 家族等、当事者の視点を活動 の中心にすえる

2007年の設立以来、「こころの元 気+」を毎月 10,000 冊発行して おり、医学ジャーナリスト協会第 1 回特別賞を受賞しています。

精神障害当事者を表紙モデルに起 用することで、精神障害のイメージ を変えることに貢献してきたことが 評価されています。

科学的な根拠に基づく精神保 健医療福祉サービスの普及活 動を進める

ACT (包括的地域生活支援プログラム)・ IMR (疾病管理とリカバリー)・IPS (援 助付き雇用)、WRAP (元気回復行動プ ラン) 家族心理教育など科学的根 拠のあるプログラムの普及啓発活 動を行っています。

インターネットサイトでは、「精神 科医療機関の見える化システム」 として医療機関の情報を蓄積し公 開しています。

志を同じくする人や団体が 有機的に連携し、地域精神 保健福祉の向上をめざす

下記の団体と連携して事業を 行っています。

日本精神障害者リハビリテー ション学会、心理教育家族教室 ネットワーク、NPO法人全国精 神保健職親会 (vfoster)、ACT 全国ネットワーク、一般社団法 人日本うつ病センター、他多数。





はにゅけんままさん



森本降道さん

菅原俊光さん

田中久美子さん

役員・アドバイザリーボード

代表理事 事

理

理 事

理 車

理 事

理 事

理 事

事

宇田川健 認定 NPO 法人地域精神保健福祉機構 秋山裕海

大野裕

桶谷肇

加藤伸輔

矢部滋也

共同代表理事 伊藤順一郎 メンタルヘルス診療所しっぽふぁーれ院長 相川章子 聖学院大学心理福祉学部心理福祉学科教授 認定 NPO 法人地域精神保健福祉機構 市来真彦

東京医科大学 学生・職員健康サポートセンター長 一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長 認定 NPO 法人地域精神保健福祉機構前事務局長 ピアサポートグループ在

こころのクリニック ウィズ所長 理 事 後藤雅博 理 車 佐々木理恵 WRAP ファシリテーター・ピアスタッフ 理 事 中川均 理 事 丹羽大輔

NPO 法人全国精神保健職親会理事長 認定 NPO 法人地域精神保健福祉機構 一般社団法人北海道ピアサポート協会代表理事 山口創生

渡邉博幸 理 事 車

地域・司法精神医療研究部 精神保健サービス評価研究室長 学而会木村病院院長 遊佐安一郎 長谷川メンタルヘルス研究所所長

アドバイザリボード

大熊由紀子 佐藤光源 寺谷隆子 樋口輝彦

チャールズ・ラップ フィリス・ソロモン ジャーナリスト・国際医療福祉大学教授

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所

東北大学名誉教授/医療法人恵風会高岡病院特別顧問 社会福祉法人 JHC 板橋会理事長

一般社団法人日本うつ病センター名誉理事長

カンザス大学社会福祉学部

ペンシルバニア大学社会政策・社会実践学部・教授









COMHBOFILMS



<mark>新刊本の編集・出版・販売</mark>

▶ 月刊メンタルヘルスマガジン「こころの元気+」の発行 表紙モデルは当事者。当事者による Q&A、マンガ、エッセイ、病 気とのつきあい方等コンボライターが多数執筆。独自の視点による 特集企画

● 出版

家族心理教育テキスト標準版として定評のある「じょうずな対処・ 今日から明日へ」(家族版) や、「あせらず・のんびり・ゆっくりと」(当 事者版)をはじめとした独自出版のほか、講談社や NHK 厚生文化 事業団とタイアップした書籍・DVD なども販売しています。

リカバリー全国フォーラムの開催

「リカバリー」という考え方をテーマに、20 を超す分科会と 1400 人以上の参加者で毎年開催しています。プログラムの一部を動画で 公開、また、人気の分科会を「リカバリーフォーラム地方版分科会」 として、各地で開催しています。

● リカバリーストーリー動画

「リカバリー Tube (チューブ)」では、リカバリーストーリーの投 稿動画を公開しています。

こんぼ亭の開催

メンタルヘルスに関して毎回多彩なゲストを招いて、楽しくために なるトークライブを開催しています。年に7~8回の開催です。

■ 精神科医療機関の「見える化」システム

自分にあった医療機関を探すこと は、なかなか困難です。コンボの調 査では、信頼できる担当医に出会う までに、5年~10年かかった人が 20%、10年以上の人は23%とい う結果が出ています。このような状 況を少しでも改善するために、医療 機関を利用している当事者による評 価システムを提供しています。







リカバリー全国フォーラムを毎年開催

● ACT-IPS センター

ACT(包括的地域生活支援プログラム)の普及のため、研修会や立 ち上げ支援活動を行っています。

● ピアサポートグループ支援

ピアサポートグループを全国に普及するための活動を行っていま す。ホームページでは、全国のピアサポートグループの情報を掲載!

●「家族による家族学習会」の普及

家族同士で泣いたり笑ったりしながら学びあい語りあう「家族によ る家族学習会」は、知識と体験の共有・共感によって家族に勇気と 力を与えます。今、全国の家族会に広がっています。全国精神保健 福祉会連合会(みんなねっと)とともに普及に取り組んでいます。

ホームページによる情報提供

医療機関選びに役立つ精神科医療機関の見える化システムや、統合 失調症再発予防ネットセミナー、家族支援のページ、ピアサポート グループなどホームページによる情報発信を行っています。

メールマガジンによる情報提供

「コンボお知らせメール便」を月 4~5回配信しています。ご希望 の方は、ホームページからご登録ください。(登録無料)

● 他団体との連携事業



「こころの元気+」を

賛助会員を募集しています お問い合わせ・お申し込みはコンポまで!

「精神障害をもつ人たちが主体的に生きていくことができる社会のしくみをつくる」。このことに賛同し、 コンボとともに社会を変えたいと願う仲間を募集しています。 賛助会員には「こころの元気+」を毎月 お届けします。また、コンボ主催のイベントの参加費割引など、各種特典があります。

■ 賛助会員お申込みは…

電話・ファックス・ホームページ (約2週間で、雑誌と郵便振替用紙を COMHBO という名称のみ記載した封 筒でお届けします)

お支払いについて

郵便局でお振り込み (郵便振替用紙を同封します) ホームページからのお申込みは、カード決済も選べます。

1年間の会費 6.000円 (毎月1冊12回)



〒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://comhbo.net