

メンタルヘルスマガジン

こころの元気^{plus}

活用パンフレット: ネット編

♪ 一人ひとりのウェルビーイングにつなげよう ♪



COMHBO

認定特定非営利活動法人
地域精神保健福祉機構
Community Mental Health & welfare Bonding Organization





「こころの元気+」とコンボの
ウェブサイトと一緒に使うと、
お役立ち度がさらにアップ!!

「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・医療関係者向けのメンタルヘルスマガジンとして、2007年に第1号が創刊されました。今年（2023年）の10月には200号を迎えます。これまで多くの方々とともにこの冊子をつくりあげ、さまざまな立場の方にご愛読いただいております。

近年、メンタルヘルスに関する情報はインターネットを中心にあふれていますが、信頼のおける情報や自分に役立つ情報を見つけ出すのが難しい側面もあります。でもご心配なく! 「こころの元気+」とコンボのウェブサイトを組み合わせると、お役立ち度がさらにアップします! 今回はウェブサイトの「サイト内検索」と「動画のページ」についてご紹介します。

① 「こころの元気+」で読んだことについて、もう少し情報がほしい …「サイト内検索」を使ってみよう!

コンボのウェブサイトのトップページにある「サイト内検索」をクリックして、調べたい言葉などを入力して検索してみましょう。これまで「こころの元気+」に掲載された関連記事などが出てきます。

こころの元気を「+」する

精神障害をもつ人たちが 主体的に生きて行くことができる社会のしくみをつくるため
私たちは地域で活動するさまざまな人たちと連携し
科学的に根拠のあるサービス普及に取り組んでいます



ここからも
アクセスで
きます



「こころの元気+」と コンボのウェブサイト



② 文字を読むのがしんどいときや、

映像でいろいろな情報を知りたいときは…「動画のページ」へ

「じょうずにかわす怒りの気持ち」 ワンポイント動画

「こころの元気+」の人気連載「あんなとき、こんなとき！じょうずにかわす怒りの気持ち」著者の安保寛明さん（山形県立保健医療大学）によるワンポイント解説です。記事と一緒にどうぞ！



NPOコンボチャンネル

NPOコンボチャンネルは、YouTube内のコンボ公式チャンネルです。役立つ動画が随時追加されます。チャンネル登録をおすすめします。

上記以外にも動画がたくさん！

コンボ動画のページ

https://www.comhbo.net/?page_id=31828



「こころの元気+」の活用術！



「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+」電子版についてはこちら ➡

https://www.comhbo.net/?page_id=27864



こころの元気+活用パンフレット

2023年（令和5年）4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

〒272-0003 | 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

競輪の補助をうけて

作成しました