

2023年8月1日(火)受付開始

# こんぼ亭リターンズ! 2023

NPO 法人コンボ主催のわかりやすいメンタルヘルス講座シリーズこんぼ亭月例会は2020年8月よりオンラインでの開催を続けてきました。例外を除いて、毎回「見逃し配信」もしています。このたび、これまでのオンラインこんぼ亭の中から、お問合せやご要望が多かったテーマのうち3本をアーカイブ配信(再配信)することになりました。見逃した方、もう一度見たい方、こんぼ亭のことを最近になって知った方、などなど、ぜひお申込ください!

参加費	賛助会員	1000円(1回)	1500円(1回/本付き)	2500円(3回通し)
	一般	1500円(1回)	2000円(1回/本付き)	4000円(3回通し)

第七十二回こんぼ亭 こんぼ亭主宰 市来真彦

睡眠薬・抗不安薬

どうなる? どうする?  
ベンゾジアゼピン  
系の薬

吉村健佑 先生

千葉大学病院・次世代医療構想センターセンター長

3回通し  
チケット  
あります

申込期間 2023年8月1日(火)～9月20日(水)

配信期間 2023年9月1日(金)～9月21日(木)

睡眠薬や抗不安薬の多くは、ベンゾジアゼピン系の薬です。ベンゾジアゼピン系の薬は、長く服用することで、副作用が現れたり、身体依存ができ、やめるときに離脱症状が生じたりすることがあるため、精神科以外の科では、2018年にその使用に一定の制限がかけられるようになりました。精神科では日常的に多くの方が処方されているベンゾジアゼピン系の薬剤——こんぼ亭では、ベンゾジアゼピン系の薬

剤の問題にくわしく、厚生労働省の医療政策にもかかわった吉村健佑先生に、ベンゾジアゼピン系の薬には、どのような問題があるのか、精神科領域でも使用に制限が設けられるようになっていくのかということについてお話をいただきました。そしてさらには、睡眠薬や抗不安薬を使っている方はこれからどうしたらよいのかということについてもお話を伺います。

くわしい内容やお申し込みはコチラ

<https://comhboteireturns202309.peatix.com>



精神科医療のあり方に疑問を持っている  
精神疾患の経験者、研究に活かしたい  
精神科医療の実態調査に関心がある

7000人の  
声は  
教えてくれる  
精神科医療の「謎」と進むべき道



夏苺郁子さん

第七十五回こんぼ亭 こんぼ亭主宰 市来真彦

申込期間 2023年8月1日(火)～10月22日(日)

配信期間 2023年10月2日(月)～10月23日(月)

母と私自身が当事者だったことを公表して、約10年になります。当事者としても家族としても、鬱屈した想いを誰にも話せなかった私でした。そうした想いを持つ人が、この日本にはどれだけのいるのでしょうか。精神科医として30年間、自分は何をやってきたのか? 「当事者の生活は、医療と福祉が両輪となって支えられる」と言われますが、本当に両輪となっているのでしょうか? 公表後、全国を回り診察室にいるだけでは見えなかった日本の精神科医療の7つの謎(矛盾)を知りました。私なりの謎解きをしてみたいと思います。2015年に実施した「精神科担当医の診察態度」についての調査も、謎解きの1つです。ネット回答も含め7000人以上の方々から貴重な声をいただきました。こんぼ亭では新たにわかったことを報告させていただきます。(夏苺郁子)

くわしい内容やお申し込みはコチラ

<https://comhboteireturns202310.peatix.com>



第八十五回こんぼ亭 こんぼ亭主宰 市来真彦



増田史さん

精神科医/滋賀医科大学 精神医学講座 助教  
ストップいじめ! ナビ特任研究員

過去のいじめが  
今でも  
つらい

申込期間 2023年8月1日(火)～11月29日(水)

配信期間 2023年11月10日(金)～11月30日(木)

このテーマをお話いただくのは、いじめの問題に取り組んでいる精神科医の増田史さん。いじめ被害は受けているだけでなく、その後長期間に渡り被害者に影響をもたらす、不安、うつ、自傷、自殺念慮などと関連していることが近年の研究で明らかになっています。こうしたいじめ被害による生活の質の低下などは、50歳頃まで残っている人がいるとも報告されています。近年の研究では、いじめのように、繰り返されたトラウマ体験により引き起こされる複雑性PTSDとの関連もわかってきました。記憶がよみがえったり、悪夢、不安や緊張、イライラ感などに加えて、感情を整えるのがむずかしい、自分を否定的にとらえる、対人関係がうまく取れないなどの症状が複雑性PTSDの特徴です。過去のいじめが今でもつらい方が、どんなふうにしてそうした状況や自分自身と向きあっていったらよいのかを一緒に考えていきたいと思っています。

くわしい内容やお申し込みはコチラ

<https://comhboteireturns202311.peatix.com>



# お申込み方法

## お申し込み

この裏面に書かれているそれぞれの回のPeatixのサイトからお申し込みください。  
※クレジット決済、コンビニ支払いに対応。  
※お支払い後のキャンセルにつきましては、ご返金いたしません。ご了承ください。  
※お申し込みの個人情報は各種手配・手続き、コンボからの各種お知らせ以外には使用いたしません。

## 参加費

この裏面をご覧ください(3回通しチケットには本付チケットはありません)。

## 本付チケットについて

(それぞれ下記の本をお送りいたします)

配信内容	睡眠薬・抗不安薬 どうなる? どうする? ベンゾジアゼピン系の薬
本の内容	『こころの元気+』2021年12月号特集「ベンゾ系薬剤とのつきあい方」
配信内容	7000人の声は教えてくれる 精神科 医療の「謎」と進むべき道
本の内容	『こころの元気+』2023年9月号 夏苺先生の調査報告2ページが含まれています
配信内容	過去のいじめが今でもつらい
本の内容	『こころの元気+』2020年8月号「いじめが今でもつらいです」

## 視聴方法

- パソコン、スマートフォン、タブレットでご視聴いただけます。
- チケットをお申し込み後、配信期間になりましたら、すぐにイベント視聴ページにアクセスできるようになります。
- アクセスするには、チケットお申し込み時に利用したPeatixピーティックスアカウントにログインし、チケット画面(「マイチケット」)にて該当するイベントの「イベントに参加」ボタンをクリックします。
- また、Peatixがお送りするお申込詳細メールからも、イベント視聴ページにアクセスできます。
- チケットを購入していない場合は、イベント視聴ページにはアクセスできません。
- PeatixはPeatix社によって運営されているイベント管理システムです。こんぼ亭リターンズのチケットはこのPeatixのサイトでお申込みいただけます。そのため、初めてPeatixのサイトを使う方は「新規登録」をしてからお申し込みください。

## ご注意

- 今回、配布資料はありません。
- お問い合わせには、土日祝日にご連絡いただいた場合、直後の平日にご案内いたします。ご了承ください。
- 事務局からのメール(comhbotei@gmail.com)が届くよう、あらかじめ受信設定、迷惑メール設定の確認をお願いいたします。
- ・スマートフォンをお使いの方は、事務局からのメールが受信できないという現象が時々ありますので、特にご注意ください。

## 注意事項

今回の配信URLを第三者へ提供、ならびに録音、録画・撮影(スクリーンショットなど)は禁止とさせていただきます。ご了承ください。

くわしくは、コンボのウェブサイトで。

こんぼ亭リターンズ 🔍

[https://www.comhbo.net/?page\\_id=72](https://www.comhbo.net/?page_id=72)

