

# 競輪補助事業完了のお知らせ

この度、2025年度の競輪の補助を受けて、以下の事業を完了いたしました。

本事業の実施により、精神疾患をもつ当事者、家族、支援者、医療従事者および一般の方に、精神疾患に関する科学的な根拠に基づく正しい情報を提供することができ、理解を深めることができました。

また、啓発誌の活用セミナーを通じて、啓発誌の活用法について多くの方と共有することができたほか、高等学校の養護教諭ならびに保健体育教諭を対象にメンタルヘルスに関する相談の実状や、関連情報の必要性、合理的配慮に関する取り組みなどについて調査し、今後の事業へのヒントを得ることができました。

1. 事業名 : 2025年度 障がいのある人が幸せに暮らせる社会を創る活動 補助事業
2. 事業の内容 :
  - ①冊子体啓発誌および電子媒体啓発誌ウェブマガジン「こころの元気+」の発行
  - ②冊子体啓発誌のグループ活用等促進・普及
3. 補助金額 : 6,680,384 円
4. 実施場所 : 当法人事務局(千葉県市川市平田 3-6-2)
5. 完了年月日 : 2026年3月31日

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

(別紙5)

整理番号 2025P-111  
補助事業名 2025年度 障がいを持つ人が幸せに暮らせる社会を創る活動 補助事業  
補助事業者名 特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構

1 補助事業の概要

(1) 事業の目的

精神疾患をもち困難な状況となった当事者やその家族、支援者、医療機関従事者、教育機関および一般に対して、科学的根拠をもつ正しい情報や豊富な経験をもつ当事者の体験談を伝えることで、主体的な生き方を追求する当事者を増やし、もって精神保健福祉の増進に寄与する尊を目的とする。

(2) 実施内容

[https://www.comhbo.net/?post\\_type=infomations&p=6743](https://www.comhbo.net/?post_type=infomations&p=6743) (URL)

1) 冊子体啓発誌および電子媒体啓発誌ウェブマガジン「こころの元気+」の発行

①冊子体啓発誌「こころの元気+」の発行

→ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=104](https://www.comhbo.net/?page_id=104) (URL)

- ・発行部数：毎月 6,000 部×12 ヶ月
- ・対象：精神疾患を持つ当事者や家族、医療機関従事者、支援者、医療機関従事者及び一般の方
- ・内容：精神疾患に関して科学的に根拠のある情報や当事者や家族の体験談の他、メンタルヘルスに関わる最新情報を掲載した。2025 年度は「ピア」「社会・文化」「生き方」「薬」「病気の症状」「自分の気持ち」「家族・人間関係」「対応方法」「ひきこもり」「自分らしさ」「幻聴・妄想」など、多岐にわたるテーマを特集した。
- ・様式：B5 版 64 頁(2025 年 4 月～10 月)、B5 版 48 頁(2025 年 11 月～2026 年 4 月)

②電子媒体ウェブマガジン「こころの元気+」の発行

→ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=104#densi](https://www.comhbo.net/?page_id=104#densi) (URL)

- ・毎月 15 日公開

2) 冊子体啓発誌のグループ活用等促進・普及

①研修・広報セミナーの開催(2回開催)

- ・1回目 2025 年 7 月 19 日(土)「あなたの力が家族を変える！」  
会場&オンライン開催 参加者 232 名  
→ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=45184](https://www.comhbo.net/?page_id=45184)  
会場: エッサム神田ホール 2 号館 3 階大会議室(東京都千代田区内神田町 3-24-5)
- ・2回目 2025 年 11 月 24 日(月・祝)「壮大な話 オープンダイアログ&おこまりですか？」 会場&オンライン開催 参加者 141 名  
→ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=46019](https://www.comhbo.net/?page_id=46019)  
会場: エッサム神田ホール 2 号館 3 階・大会議室  
(東京都千代田区内神田 3-24-5)
- ・対象: 「こころの元気+」を読んだことがある方、今後読みたい方、グループで活用している方および、グループ活用してみたい方

(別紙5)

- ・参加形態：会場&オンライン開催

- ・内容：○1回目 今回のテーマは「回復力を高める聴き方、伝え方」

講師の高森さんは90歳を超えて今もなお現役で全国を飛び回り、支援者や家族、当事者達に大切な「関わり方」を伝え続けており、やさしくおだやかな語り口の中に、人の心を揺さぶる深さと力強さがあり、「高森マジック」を感じる講演となった。ふだんは、高森さんのお話とグループワークを組み合わせた構成が多いが、今回はあえて講演だけに集中した3時間構成。ゆっくりじっくりと、「聴くこと」「寄り添うこと」とは何かについて考える貴重な時間となった。

- ・報告→[https://www.comhbo.net/?page\\_id=46049](https://www.comhbo.net/?page_id=46049)

- 2回目 今回のテーマは「壮大な話 オープンダイアログ&おこまりですか？」。

講師として『こころの元気+』で「壮大じゃない話」を連載されている星野概念さんをお招きし、「壮大じゃないのに、壮大な話」と題して、オープンダイアログの魅力を語った。日常の何気ない対話が回復の力となることをていねいに示してくださり、「今までの印象が大きく変わった」「対話の意味を実感できた」「考え方が軽くなった」といった前向きな声がアンケートに多く寄せられた。対話を中心に据える精神医療への関心の高まりを感じる時間となった。

- ・報告→[https://www.comhbo.net/?page\\_id=46979](https://www.comhbo.net/?page_id=46979)

## ②評価調査(ニーズ・モニタリング評価調査)の実施

2022年度から高等学校で「精神疾患の予防と回復」に関する授業が開始されたことに加え、若者のメンタルヘルスに関する課題が複雑化・多様化している中で、信頼できる情報へのニーズはますます高まっている。困ったときに支援を求める力(相談力・受援力)を育むことも、重要なテーマとなっております。これは、精神的な困難がある生徒に対する合理的配慮に関する取り組みにもつながっていく。

不登校、自傷行為、希死念慮、家庭環境、SNSトラブルなど、学校現場で対応が求められる内容は広がり続けており、学校は生徒にとって最も身近な支援資源として、多様な役割を担っている状況である。特に、養護教諭および保健体育教諭は、授業を通じた予防教育から、個別相談、危機対応、医療機関との連携、合理的配慮に関する調整まで、幅広い支援を担っていると推察される。このような背景から、2025年度も引き続き、高等学校に勤務されている養護教諭および保健体育教諭の方々を対象に、アンケートを実施した。調査では、高等学校におけるメンタルヘルスに関する相談の実情や関連情報の必要性、「精神疾患の予防と回復」の授業に関する課題や生徒の関心の高い内容、合理的配慮に関する取り組みなどを伺った。また、当法人が発行しているメンタルヘルス啓発誌『こころの元+』は、精神障害のある方やご家族の声や経験などを発信するとともに、リカバリーに役立つ取り組みについても当事者の視点で情報を提供している。『こころの元気+』を高等学校のメンタルヘルスに関する啓発や相談、また、授業で活用していただくことができないかと考え、その可能性についても今回の調査で伺った。また、当法人のウェブサイトについても、活用可能性についても伺った。

- ・調査票配布数： 4,901件

- ・配布先：全国47都道府県の高等学校の養護教諭および保健体育教諭

## 2 予想される事業実施効果

### 1) 冊子体啓発誌及び電子媒体ウェブマガジン「こころの元気+」の発行

これまで発行してきた冊子体啓発誌「こころの元気+」は、1冊の頁数が64頁、11月号から48頁。創刊号から2026年4月号(第230号)までの総頁数は14,624頁となり、精神保健福祉に関して科学的根拠に基づく膨大な量の情報を提供してきた。

近年、紙媒体出版物の売上が減少している。電子媒体への移行が進むなど、多くの情報をWEBから入手できるようになり、当団体でもWEBによる情報発信に取り組んでいる。

WEB上で気軽に多くの情報を得られるようになったが、その反面、科学的根拠に乏しいものや、不正確な情報も見受けられる。個々の情報リテラシー能力が求められるようになり、さまざまな情報を正確に判断し、取捨選択できる能力を身につける必要が求められるが、孤立しがちな当事者や高齢な家族等にはなかなか困難である。これらをサポートする環境は限られており、当団体でも何ができるのか検討をしている。

また、当事者や高齢のご家族の中には、WEB環境を利用できない、あるいは活用が困難な方が多く、冊子体啓発誌の利用を希望する方は多い。研修会やグループ活動等での学び合いの場では、紙媒体を利用する方が、情報共有をしやすく、理解を深め合える。

今後、ますます情報収集能力の格差の広がりが予想され、WEBを利用できない方は社会から取り残され、孤立が深まるという、2極化が進むと思われる。

それゆえ今後も冊子体啓発誌を発行し続け、どんな環境の方にも科学的根拠に基づく正しい情報を届けるため、事業を継続していきたい。また、WEBによる情報提供も改善していき、効果的な啓発活動を展開していきたいと考えている。AIを利用した啓発活動の展開も模索している。

### 2) 冊子体啓発誌のグループ活用等促進・普及

冊子体啓発誌の利点は複数名、あるいは大人数でのグループで活用し、情報を共有しやすい点である。有効な活用方法を提案するため年に2回活用セミナーを開催しており、今年度も多くの参加者に恵まれた。

新型コロナウイルス感染症の流行以降、対面でのイベントの参加者は増えていない。グループ活動が停滞し、人とのつながりが希薄化しつつある。

一方、この数年でオンラインイベントが容易に開催できるようになった。遠方の方や会場に来られないような方でもオンライン上で参加できるようになり、参加者は増加している。当面は会場開催およびオンラインのハイブリッド開催を行い、あらゆる手段で参加できる機会を設けていきたい。

会場やオンラインで精神疾患を持つ当事者や家族、支援者、医療機関従事者など、幅広い立場の方が一同に会して知識や経験を交流する機会を作り、啓発誌の活用方法を共有しあうことで、効果的な情報収集と活用能力が高まることは今後も期待できる。この事業を継続していくことで、孤立化している方が他者とつながり、リカバリー志向活動・サービスを推進していくためのネットワークが構築されていくことが期待できるため、今後も事業を継続していきたい。

また、2022年度より「精神疾患の予防と回復」の授業が高等学校で開始され4年目となる今年度は調査件数を全国4,901校にし、補助事業審査・評価委員による主な意見にあった「合理的配慮」について調査を行った。

毎月発行している冊子体啓発誌「こころの元気+」9月号の特集「合理的配慮って何?」。「合理的配慮」について、当団体ならではの切り口で広く周知した。調査を行うことで、さまざまなご意見や教育現場の実例を把握することができた。

(別紙5)

当団体では「リカバリー」の概念とリカバリー志向活動・サービスの普及の普及を目的とし、冊子体および電子媒体の啓発誌の発行を基盤にして、深刻なニーズを持つ当事者だけでなく、家族や支援者、医療機関など幅広い層の関係者に対して、科学的根拠に基づくリカバリー志向サービスとその文化を日本社会の中に広く浸透・普及させることを目的として活動してきた。

今後も、この活動を継続することで、当事者が望むサービスへ促す流れになることが期待され、さらに将来、正しい知識の普及啓発と精神障害者への認識不足や誤解を払拭することができ、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づくりという社会的課題の達成を目指していきたい。

### 3 補助事業に係る成果物

#### (1) 補助事業により作成したもの

冊子体精神障害啓発冊子「こころの元気+

毎月 6,000 部発行 (6,000 部/月×12 回/年)

→ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=104](https://www.comhbo.net/?page_id=104) (URL)

- |       |      |                   |
|-------|------|-------------------|
| 2025年 | 5月号  | 特集「私達は経験の専門家」     |
|       | 6月号  | 特集「メンタルヘルス大喜利」    |
|       | 7月号  | 特集「生きている意味がわからない」 |
|       | 8月号  | 特集「聞けなかった薬の話2」    |
|       | 9月号  | 特集「合理的配慮って何？」     |
|       | 10月号 | 特集「始めるのがしんどい」     |
|       | 11月号 | 特集「それ、わかるう！」      |
|       | 12月号 | 特集「ああ、承認欲求！」      |
| 2026年 | 1月号  | 特集「ごきげんセルフケア」     |
|       | 2月号  | 特集「ひきこもりながら生きる」   |
|       | 3月号  | 特集「自分らしさがわからない」   |
|       | 4月号  | 特集「幻聴・妄想はマボロシ？」   |



啓発誌「こころの元気+」5月号



啓発誌「こころの元気+」6月号



啓発誌「こころの元気+」7月号

(別紙5)



啓発誌「ココロの元気+」8月号



啓発誌「ココロの元気+」9月号



啓発誌「ココロの元気+」10月号



啓発誌「ココロの元気+」11月号



啓発誌「ココロの元気+」12月号



啓発誌「ココロの元気+」1月号



啓発誌「ココロの元気+」2月号



啓発誌「ココロの元気+」3月号



啓発誌「ココロの元気+」4月号

(別紙5)

2) 電子媒体啓発冊子「こころの元気+」電子版

→ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=104#densi](https://www.comhbo.net/?page_id=104#densi) (URL)

- 2025年 5月号 → [https://www.comhbo.net/?page\\_id=44814](https://www.comhbo.net/?page_id=44814)
- 6月号 → [https://www.comhbo.net/?page\\_id=45070](https://www.comhbo.net/?page_id=45070)
- 7月号 → [https://www.comhbo.net/?page\\_id=45472](https://www.comhbo.net/?page_id=45472)
- 8月号 → [https://www.comhbo.net/?page\\_id=45579](https://www.comhbo.net/?page_id=45579)
- 9月号 → [https://www.comhbo.net/?page\\_id=45818](https://www.comhbo.net/?page_id=45818)
- 10月号 → [https://www.comhbo.net/?page\\_id=46023](https://www.comhbo.net/?page_id=46023)
- 11月号 → [https://www.comhbo.net/?page\\_id=46277](https://www.comhbo.net/?page_id=46277)
- 12月号 → [https://www.comhbo.net/?page\\_id=46404](https://www.comhbo.net/?page_id=46404)
- 2026年 1月号 → [https://www.comhbo.net/?page\\_id=46659](https://www.comhbo.net/?page_id=46659)
- 2月号 → [https://www.comhbo.net/?page\\_id=46947](https://www.comhbo.net/?page_id=46947)
- 3月号 → [https://www.comhbo.net/?page\\_id=47187](https://www.comhbo.net/?page_id=47187)
- 4月号 → [https://www.comhbo.net/?page\\_id=47457](https://www.comhbo.net/?page_id=47457)

(2) (1) 以外で当事業において作成したもの

- ・メンタルヘルス相談等に関するアンケート◆養護教諭の方用◆
  - ・メンタルヘルス相談等に関するアンケート◆保健体育教諭用◆
  - ・「こころの元気+」活用セミナー開催案内チラシ
- [https://www.comhbo.net/?post\\_type=infomations&p=6743](https://www.comhbo.net/?post_type=infomations&p=6743) (URL)

4 事業内容についての問い合わせ先

団 体 名 : 特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構  
(トクヒ)チイキセイシンホケンフクシキコウ)

住 所 : 〒272-0031 千葉県市川市平田3-6-2

代 表 者 : 代表理事 宇田川 健 (ウダガワ ケン)

担 当 部 署 : 事務局 (ジムキョク)

担 当 者 名 : 事務局長 寺本 育男 (テラモト イクオ)

電 話 番 号 : 047-320-3870

F A X : 047-320-3871

E - m a i l : pr@comhbo.net

U R L : <https://www.comhbo.net>