

(別紙5)

整 理 番 号 2023P-132

補 助 事 業 名 2023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

精神障害に対する正しい知識の普及啓発を行い、もって社会福祉の増進に寄与する。

(2) 実施内容

https://www.comhbo.net/?post_type=infomations&p=6743 (URL)

1) 冊子体啓発誌および電子媒体ウェブマガジン「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 (URL)

- ・発行部数：毎月 8,000 部×12 ヶ月
- ・対象：精神疾患を持つ当事者とその家族、医療機関従事者、支援者、精神保健福祉関係者および一般の方
- ・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等の最新情報を掲載した。2023 年度は「自分のいいところ探し」「体調やこころの整え方」「家族・人間関係」「医療・病気」「生き方」「対応方法」「医療」など、多岐にわたるテーマを特集した。
- ・様式：B5 版 64 頁

②電子媒体啓発誌ウェブマガジン「こころの元気+」電子版の発行

→ https://www.comhbo.net/?page_id=104#densi (URL)

- ・毎月 15 日公開

③動画作成及び配信

- ・動画「あんなとき こんなとき じょうずにかわす怒りの気持ち」
(2023 年度作成：2 本 (⑰～⑱))
→ https://www.comhbo.net/?page_id=28985
- ・動画「特集1 新春対談「ほんわかといい感じに変えていきたい(203号)」」
→ https://www.comhbo.net/?page_id=40404

2) 冊子体啓発誌のグループ活用等促進・普及

①こころの元気+活用セミナー「こころの元気+まつり」

- ・1 回目 2023 年 12 月 16 日(土) 会場&オンライン開催 参加者 188 名
→ https://www.comhbo.net/?page_id=39714
会場：エッサム神田ホール 2 号館 3 階・大会議室
(東京都千代田区神田鍛冶町 3-24-5)

(別紙5)

- ・ 2回目 2024年 3月16日(土) 会場&オンライン開催 参加者 324名

→ https://www.comhbo.net/?page_id=40861

会場：星陵会館2階ホール（東京都千代田区永田町2-16-2）

- ・ 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
- ・ 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「こころの元気+」に連載していた「精神科の薬」。

香取牧子さんからベンゾジアゼピン系薬剤や薬剤師とのつきあい方、訪問支援(ACT)についてお話をいただき、また、渡邊博幸さんから共同意思決定(SDM)や剤形、抗精神病薬、薬の出荷停止とその影響など最新のトピックについてお話いただいたほか、寄せられた質問に回答した。

2回目 今回のテーマは「こころの元気+」2024年3月号で特集した『「考え方のくせ」を生活に活かしてみよう!』。田島美幸さんをお招きし、企業や教育現場等、さまざまな場面で活用されつつある認知行動療法の基本は、自身の「考え方のくせ」を知ること。「考え方のくせチャート」の作り方や、どう自分の「くせ」をとらえるかについて、実際のワークをとおして体験した。また、「5つのコラム」というワークで、自分の考え方や見方の変化をていねいにたどるというプロセスを学んだ他、寄せられた質問に回答した。

②評価調査(ニーズ・モニタリング評価調査)の実施

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、また若者のメンタルヘルスに関する課題も多様化しており、これらに対応に関連した信頼できる情報の必要性がますます高まっている。さらに、困ったときに支援を求めることができるよう、相談力・受援力を高めることも重要である。

このような観点から昨年度に引き続き、高等学校に勤務されている養護教諭ならびに保健体育教諭の方を対象に、アンケートを実施した。

今回、高等学校におけるメンタルヘルスに関する相談の実際や関連情報の必要性について、また、「精神疾患の予防と回復」の授業を行う際の課題や、生徒が関心をもつ内容などについて伺った。

また、当法人が発行しているメンタルヘルス啓発誌『こころの元気+』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尋ねた。(調査報告参照)

2 予想される事業実施効果

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により、オンラインイベントの開催が主流となったが、ようやく対面でのイベントも増えてきた。2023年度は会場およびオンラインで開催したが、まだ会場参加者は以前に比べて戻ってきていない。一方で、遠方の方や会場に来られないような方でもオンラインでなら参加できることもあり、こちらは参加者が増えている。当面は会場開催およびオンライン開催を行っていくことで、広く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が今後も期待できる。この事業を継続することで、孤立から他者とのつながりが生まれ、今後ますます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を期待して、今後も事業を行っていきたい。

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たことに伴い、2年目となる今年度は啓発誌の活用方法調査をさらに拡大した。教育現場では若者のメンタルヘルスに関する課題がさまざまあり、これらに対応するために信頼できる情報の必要性が高まっている。今回は19都道府県の高等学校の養護教諭と保健体育教諭宛てに、メンタルヘルスに関する相談の実際や関連情報の必要性について、また、「精神疾患の予防と回復」の授業を行う際の課題や、生徒が関心をもつ内容などについて伺ったが、教育現場での実際の様子やニーズを広く把握することができた。また、冊子体および電子媒体啓発誌の活用方法についても伺い、今後の参考になる意見をたくさんいただいた。2024年度はさらにアプローチを増やしていき、学校教育現場へのリカバリー理念の広がりや、リカバリー試行サービスの普及に貢献すると同時に、より社会にアピールしていきたい。

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等だけでなく、専門職・市民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。

(別紙5)

3 補助事業に係わる成果物

(1) 補助事業により作成したもの

1) 冊子体精神障害啓発冊子「こころの元気+」

毎月 8,000 部発行 (8,500 部/月×12 回/年)

→ https://www.comhbo.net/?page_id=104 (URL)

2023 年 5 月号 特集「いろんな自慢話」

6 月号 特集「ココとカラダを整える」

7 月号 特集「無理して生きてます」

8 月号 特集「暑いのだ！」

9 月号 特集「病気のサイン」

10 月号 特集「生きづらさをひも解く」

11 月号 特集「メンタルヘルスの謎」

12 月号 特集「うまく断れるようになりたい」

2024 年 1 月号 特集「今、変わりつつあること」

2 月号 特集「身体の点検大切です」

3 月号 特集「考え方のくせ」

4 月号 特集「おうちで受けられるサービス」



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

(別紙5)



啓発誌「こころの元気+」2月号

啓発誌「こころの元気+」3月号

啓発誌「こころの元気+」4月号

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 (URL)

- ・ 2023 年 5 月号電子版 → https://www.comhbo.net/?page_id=37511
- 6 月号電子版 → https://www.comhbo.net/?page_id=37829
- 7 月号電子版 → https://www.comhbo.net/?page_id=38051
- 8 月号電子版 → https://www.comhbo.net/?page_id=38373
- 9 月号電子版 → https://www.comhbo.net/?page_id=38784
- 10 月号電子版 → https://www.comhbo.net/?page_id=39232
- 11 月号電子版 → https://www.comhbo.net/?page_id=39717
- 12 月号電子版 → https://www.comhbo.net/?page_id=40117
- 2024 年 1 月号電子版 → https://www.comhbo.net/?page_id=40422
- 2 月号電子版 → https://www.comhbo.net/?page_id=40794
- 3 月号電子版 → https://www.comhbo.net/?page_id=41132
- 4 月号電子版 → https://www.comhbo.net/?page_id=41425

3) 動画作成及び配信

- ・ 動画「じょうずにかわす怒りの気持ち」
→ https://www.comhbo.net/?page_id=28985 (URL)
- ・ 動画「特集1 新春対談「ほんわかといい感じに変わっていきたい(203号)」」
→ https://www.comhbo.net/?page_id=40404

(別紙5)

(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 (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
(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3-5-1 トノックスビル2F

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>