

(別紙5)

整理番号 2024P-121
補助事業名 2024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

精神疾患となり困難な状況になった当事者やその家族、支援者、医療機関、教育機関等に対して、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、もって公益の増進に寄与する。

(2) 実施内容

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

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

- ・発行部数：毎月7,500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。2024年度は「セルフ・コンパッション」「さまざまな体験」「人間関係」「躁状態」「グループホーム」「病気の症状」「話を聞いてもらうコツ」「メンタルヘルス」「親なき後の生活」「オーバードーズ」「食事と栄養」など、多岐にわたるテーマを特集した。
- ・様式：B5版64頁

②電子媒体ウェブマガジン「こころの元気+」の発行

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

- ・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 2024年12月7日(土) 会場&オンライン開催 参加者232名
→ https://www.comhbo.net/?page_id=42862
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)
- ・2回目 2025年2月24日(土) 会場&オンライン開催 参加者170名
→ https://www.comhbo.net/?page_id=43420
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)
- ・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「あなたの力が家族を変える」。高森信子さんをお招きし、精神疾患を持つ方にどのように接したらよいか、簡単なコミュニケーションテクニックを学び、体験した。うまくいかない親子の関係を劇的に変えてしまう関わり方について、お話をいただき、また、ワークショップで実践したほか、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+」2021年10月号で特集した「ピアサポートを文化にしたい!」。相川章子氏をお招きし、ピアサポートについて学び、体

(別紙5)

験した。ピアサポートは仲間同士の支え合いの営みだが、ピアサポートをブームで終わらせるのではなく、文化として位置づけるためにできることは何かを考える内容であった。講演や簡単なワークショップを行った他、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た。若者のメンタルヘルスに関する課題は多様化しており、これらの対応にするため、信頼できる情報の必要性がますます高まっている。また、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を対象にアンケートを実施した。今回は高等学校におけるメンタルヘルスに関する相談の有無や相談内容、関連情報の必要性について伺った。

また、当法人が発行しているメンタルヘルス啓発冊子『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が、『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の活用可能性についても尋ねた。

- ・調査票配布数： 4,908 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、創刊号から2025年4月号(第218号)までの総頁数は13,952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、電子媒体への移行が進んでいる。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による効果的な情報発信に取り組んでいる。

WEBから気軽に多くの情報を得られるような社会となったが、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取捨選択す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にはなかなか困難な状況である。

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が多い。大人数の研修会や、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、情報共有をしやすい。

今後、ますます情報収集能力の格差が広がり、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。そのため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、今後もWEBによる情報提供にも力をいれ、互いの利点を融合させた効果的な啓発活動を展開していきたい。AIを使った啓発活動も模索している。

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大人数、あるいは少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流行の影響で、グループ活動など人とのつながりが希薄化した。ようやく対面でのイベントも行っているが、まだ会場参加者は以前に比べて戻ってきていない。

(別紙5)

一方、この数年でオンラインイベントの開催が容易にできるようになった。遠方の方や会場に来られない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。当面は会場およびオンラインのハイブリッド開催を行い、多くの方が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、リハビリ志向活動・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3年目となる今年度は調査件数を全国4908校に拡大した。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47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生徒からの相談内容や対応に困っていること、関連情報の必要性や、ニーズ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。さらに、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。2025年度はこの結果を元に、さらに学校教育現場へのリハビリ理念の広がりや、リハビリ試行サービスの普及を目指し、より社会にアピールしていきたい。

当団体では「リハビリ」の概念とリハビリ志向活動・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ハビリ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 補助事業に係わる成果物

(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7,500部発行(7,500部/月×12回/年)

→ https://www.comhbo.net/?page_id=104

2024年	5月号	特集「自分のためにセルフ・コンパッション」
	6月号	特集「私のネタ話」
	7月号	特集「人間関係を心地よくする」
	8月号	特集「テンション高めの世界を知りたい」
	9月号	特集「グループホームってどんなところ？」
	10月号	特集「ありがとう」
	11月号	特集「ため息が止まらない」
	12月号	特集「誰かに話を聞いてもらいたい」
2025年	1月号	特集「メンタルヘルス ここが知りたい」
	2月号	特集「親なき後の生活」
	3月号	特集「生き残りのためのオーバードーズ」
	4月号	特集「食事と栄養」

(別紙5)



啓発誌「ココロの元気+」5月号



啓発誌「ココロの元気+」6月号



啓発誌「ココロの元気+」7月号



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「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

2) 電子媒体啓発冊子「ココロの元気+」電子版

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

2024年	5月号	→ https://www.comhbo.net/?page_id=41741
	6月号	→ https://www.comhbo.net/?page_id=41942
	7月号	→ https://www.comhbo.net/?page_id=42195
	8月号	→ https://www.comhbo.net/?page_id=42481
	9月号	→ https://www.comhbo.net/?page_id=42649
	10月号	→ https://www.comhbo.net/?page_id=42851
	11月号	→ https://www.comhbo.net/?page_id=43008
	12月号	→ https://www.comhbo.net/?page_id=43157
2025年	1月号	→ https://www.comhbo.net/?page_id=43432
	2月号	→ https://www.comhbo.net/?page_id=43693
	3月号	→ https://www.comhbo.net/?page_id=43905
	4月号	→ https://www.comhbo.net/?page_id=44242

3) 動画作成及び配信

- ・動画「ぐっと身近になる研究の話」～研究はみんなの困りごとから始まる～」2本

(ココロの元気+2024年5月号～2025年4月号まで連載)

→ https://www.comhbo.net/?page_id=43898

(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◆
- ・「ココロの元気+」活用セミナー開催案内チラシ

→ https://www.comhbo.net/?post_type=informations&p=6743

(別紙5)

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>