

# BOOKS&DVD

くわしくは  
こちら



## コンボの書籍・DVDのご案内



**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

本のタイトルの色

● 青色：コンボの出版物 ● 緑色：コンボが勧める他社の出版物

コンボの情報提供の指針 ● 新しく、正確で、わかりやすい情報提供 ● 他の人の体験に学ぶことができる情報提供 ● 障害への希望と勇気が湧いてくる情報提供



## 新刊 生きづらさをひも解く 私たちの精神疾患

編著 YPS 横浜ピアスタッフ協会、コンボ、蔭山正子

監修 夏莉郁子、笠井清登



### 前代未聞！日本で初めて体験者だけが書いた教科書

体験者だけで精神疾患の教科書を作る——そう考えて、コンボがその無謀なチャレンジを始めたのが2019年2月。体験者だけの教科書作りは実に困難を極めました。体験者は経験を書くことはできても、精神疾患を解明するような一般化した文章を書く訓練はしてないからです。その困難を乗り越え、4年半の歳月をかけてついに完成したのがこの本です。実をいうと、当事者や家族に読んでもらうために企画した本ですが、できあがってみたらお医者さん・専門職や支援者にも読んでもらいたい本になっていました。なぜなら、お医者さんですら気がつかなかったさまざまなことを体験者の視点からひも解いているからです。

精神疾患がもたらす生きづらさ、そしてその生きづらさをどうやったら軽減することができるのか。それがこの本のテーマです。体験者だけが書いた前代未聞の精神疾患の教科書。ぜひお読みください。

ためし読み  
できます！



こちらにアクセスすると、自分の感想を書いたり、他の人の感想を読んだりすることもできます。

1980円 (税込・送料別)

- 発行：コンボ
- A5判・216頁



## マンガでわかる！ うつの人が見ている世界

【監修】大野裕 / NPO法人地域精神保健福祉機構(コンボ)

うつの症状やその感覚は、なかなか言葉で説明することは難しく、ご家族や周りにはなかなか実感を持って理解することができません。

そのために、ご家族やご友人、同僚など周りの人は「どう手助けすべきなのか」「なんと声をかけたらいいのか」がわからずに話しかけるのを躊躇したり、ご本人との関係がギクシャクしてしまうことがあるのではないのでしょうか。

「マンガでわかる！ うつの人が見ている世界」は、「わかりたいのにわからない」「わかってほしいのに伝えられない」という、ご本人と周りの人の心のもやもやを軽減するために、うつを経験していない人でも、その感覚を想像できるような本です。「うつの人の世界」を知ることで、大切な人の、そして自分自身の心を守ることもつながることを願っています。

1738円 (税込・送料別)

- 発行：文響社
- A5判・192頁

- この本の体験談は、『こころの元気+』（コンボ）読者の協力によるものです。
- 事前の当事者の方へのアンケートで、95%の共感を頂きました。



当事者・家族のための

## わかりやすいうつ病治療ガイド

本の内容と  
試し読みは



おすすめできない治療を受けないための情報満載  
日本うつ病学会「うつ病治療ガイドライン」初めての解説書

ご存じですか？ うつ病の治療には、ガイドラインがあります。

世界中のさまざまな研究から、効果の高い治療や根拠のない治療がかなりわかってきています。そうした研究から、導き出されたのが日本うつ病学会がインターネットで全文を公開している「うつ病治療ガイドライン」。

このガイドラインは、専門知識のない人が読みこなすにはかなりむずかしいので、今回、日本で初めて当事者・家族向けにわかりやすく解説したのが、「当事者・家族のためのわかりやすいうつ病治療ガイド」です！

読売新聞の他、全国各地の新聞で紹介されました！

- 発行：コンボ
- A5判・124頁
- 編集：日本うつ病学会 当事者のためのガイド小委員会

1430円（税込・送料別）



ピアサポート講座テキスト

## ピアサポートを文化に！

解説動画1と  
試し読みは  
こちらから



10年以上かけて作りあげたテキストついに出版！  
わかりやすい100以上の図解・5つの解説動画付き

この本は、相川章子さん（ピア文化を広める研究会代表）が各地の「ピアサポート講座」で10年以上使用し、バージョンアップをしてきたテキストをまとめたものです。3日間の講座なので、テキストは3日分に分かれています。また、グループで話し合うための課題、グループで話し合った内容や感想を書き込むためのスペースなどもあります。わかりやすくまとめた図が100以上。講座に参加できない人のために、相川章子さんらによる解説動画もあります。ピアサポートのことを深く理解し、さらには、ピアサポートを文化としていくためのテキストです。

- 発行：コンボ
- B5判・128頁
- 著：相川章子・ピア文化を広める研究会

1650円（税込・送料別）



5つの解説動画も  
ご覧いただけます



## 全改訂第1版 じょうずな対処今日から明日へ

学びあい 支えあい リカバリー

内容は同じでサイズは2種類。小さくても文字は大きいです！

コンボのロングセラーである心理教育テキスト「じょうずな対処今日から明日へ」が持ち運びがしやすいA5サイズになって登場しました。内容、お値段共に通常サイズと同じになります。通常サイズのA4判も引き続き販売しております。

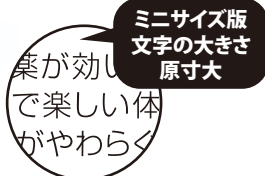
このテキストでは、当事者だけでなく、家族のリカバリーもしっかり伝えています。「まず入院」ではなく、可能な限り生活の場で、病とつきあひながら、市民としての暮らしを続けることの工夫や対処を伝えています。病をもった本人の体験はどのようなものかということ、なるべくくわしく書き込み、そのような本人に周囲の人々がどのように関わるとよいか分かるような内容です。勉強会でも活用できるよう、読み手としての家族を意識し、専門用語は極力少なくしました。全面カラーにし、大きな文字でイラストや図と共に説明してあります。

1320円（税込・送料別）  
（通常サイズ、ミニサイズ共に）

- 発行：コンボ
- A5判・94頁（ミニサイズ）
- A4判・94頁（通常サイズ）
- 監修：心理教育・家族教室ネットワーク みんなねっと

### 本書の内容

- 第1章 統合失調症を知りましょう はじめの一步
- 第2章 統合失調症の経過・状態とその対処
- 第3章 統合失調症の支援と治療
- 第4章 住みたい町で暮らし続けるために
- 第5章 家族自身が元気を保つために
- 付録 イラスト版 薬の副作用







## つっちーのショーガイ学習

未来は変えられる編

障害があっても生涯元気で過ごしたい！  
その極意は経験者たちが教えてくれる。

土屋徹さんからの  
動画メッセージ ▶



「病気や障害があるから、あれができない、これができない!」ではなく、「病気や障害、そして今までの人生の経験を活かして自分らしい人生を歩むことができる」——この本は伝えています。筆者の土屋徹さんは、全国各地でさまざまなワークショップを開催しています。そのなかで、障害があっても、プラス思考で生活している人達とたくさん出会ってきました。この本には、筆者が出会った多くの経験者から学んだこと、気づいたことが、たくさん描かれています。それは特別なことではなく、だれもが自分らしい人生を歩むことができることを教えてくれます。「過去は変えられないけれど、未来は変えられる可能性がある」——これがこの本を通じて伝えたいメッセージなのです。

- 発行：コンボ
- A5判・144頁
- 著：土屋徹（Office 夢風舎 舎長）
- イラスト：小田島六軒

本の内容と  
試し読みは ▶



1320円（税込・送料別）



精神障害をもつ人のための

## わかりやすい障害年金入門

増補改訂版

～申請から更新まで～

こんなことがあっても、あきらめないでください！

この本は、障害年金の申請の仕方から更新までをわかりやすく説明した本です。また、次のようなことがあってもどうすればよいかわかります。 ●障害年金を自分で申請したい ●初診日がわからず年金がもらえない ●更新のときに等級が下がった ●不支給になってしまった ●症状が重くなり、更新の前に等級を変更したい…そうしたことがあっても、あきらめないでください！ 障害年金のプロがそんなときにどうしているのか「打ち手」をお伝えします。

### 本書の内容

1章 まずは年金の歴史や制度について知ろう：年金制度の基本的な知識 2章 障害年金の基本的なことを知ろう：障害年金の申請から更新までの流れ。また初診日がわからなかったり、等級が下がってしまったときの対応方法など 3章 請求事例：うつ病、統合失調症、発達障害の方達の請求事例 4章 障害者が利用できる各種制度：傷病手当金など、障害年金以外の制度の紹介 5章 Q&A：働くことと支給停止になるの？など26の質問に回答 6章 資料編 令和の書式に対応

2200円（税込・送料別）

- 発行：コンボ
- B5判・200頁
- 著：井坂武史  
(特定社会保険労務士)



精神障害をもつ人のための

## 親なき後に備える

みんなの知恵と経験を集めた本 20以上の新聞で紹介されました！

「親なき後に備える」ために、何を話し合い、何をすればよいかわかる本。「親なき後のことは今の問題」として考える必要があります。この本では、当事者・家族・専門家の人達がそれぞれの立場から具体的な体験と知恵を語っています。そのため、いろいろなヒントをもらうことができ、自分にもできること、今しておいたほうがよいことなど、一人で考えているだけではどうにもならないことについて、行動を始めるきっかけになります。「親なき後」に備えるためには、まず家族での話し合いから始まりますが、どんなことを話し合えばよいかなかなか整理がつかないと思います。この本の巻末には、お金のやりくり、家の管理、家事のこと、などなどの話し合いのための項目のリストもついてます。当事者、家族、支援者に役立ててもらいたい一冊です。

### 本書の内容

- 親がなくなった方達の体験談 ●親なき後で困ったこと体験談 ●親なき後に備えて私がしていること
- 生活力・経済的なこと・心理的なさびしさに関するQ&A ●親なき後に備えるための制度など
- 地域で暮らしていく生活力 ●家族で親なき後のことを話し合うためのヒント——などなど

1320円（税込・送料別）

- 発行：コンボ
- A5判・124頁

ラップ

# WRAP®のリカバリーストーリー

～それぞれの物語～

ラップ

WRAP®にかかわってきた  
21人の物語を集めました

本書では、今日までWRAPと関わってきた21名のリカバリーストーリーを紹介しています。そこには、自分を知り、お互いの経験を共有することによってつながっていく、不思議な人間関係も垣間見えます。

WRAPが日本に入ってくるまでの経緯、その後の普及の歴史、さらには将来へ向けての可能性までを織り込んで、WRAPの本質に迫ろうとする1冊です。

■発行：コンボ ■A5判・164頁  
■編著：坂本明子（久留米大学）・認定NPO法人コンボ



1870円  
(税込・送料別)

# 科学者が脳と心をつなぐとき

父と母と私が織りなす50年の物語

臨床家・科学者であり、家族でもある  
筆者が解き明かす脳と心の物語

本書の前半は、統合失調症の原因を解明しようとする糸川チームが発見した、体に作用する新しい統合失調症治療薬開発ストーリー。後半は、糸川先生と家族のリカバリーの物語。大人になって初めて知った母親の統合失調症。亡き母の人生と症状を調べるなかで、「すべての症状には意味がある。その人の人生の文脈を理解したときに、その人の尊厳が回復する」と思い至ります。

■著：糸川昌成  
■発行：コンボ



1540円  
(税込・送料別)

■四六判・144頁

IMR  
ブックレット1



## IMR入門 疾病管理とリカバリー

仲間と一緒に  
リカバリーゴールをめざす！

重い精神障害のある方が、病気について知り、自分の病気を管理する方法を学び、リカバリーの道を歩んでゆくプログラムであるIMR (Illness Management and Recovery) ブックレットシリーズの入門書。IMRの魅力、理念、技法から始まり、各施設等での実践例、参加された当事者の皆さんの声、などを収録しています。

1870円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ  
■A5判・136頁

IMR  
ブックレット2



## IMRの実践 一人ひとりのリカバリーのために

変わっていくのは  
利用者だけではありません

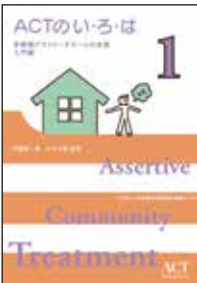
IMRブックレットシリーズの実践編。デイケア、精神科病院の病棟、地域活動支援センター等で、IMRを実践している方の経験談と、IMRを他のプログラムと一緒に実践している事例等によって構成。IMRの実践を通して変わっていくのは利用者だけではなく、それに関わっていく支援者自身もこのように変わっていくという過程を本書から読み取ってください。

2420円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ  
■A5判・200頁

監修 大島 巖（地域精神保健福祉機構コンボ・日本社会事業大学）  
加藤 大慈（戸塚西口りんどろクリニック）

ACT  
ブックレット1



## アクト ACTのい・る・は 多職種アウトリーチチームの支援 入門編

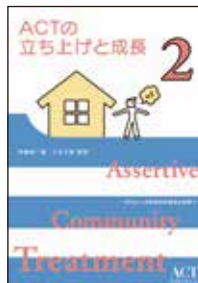
孤立することなく、  
地域で暮らしていくためのサポート

ACT(包括型地域生活支援プログラム)について、具体例を交えながらわかりやすく解説するACTブックレットシリーズの第1弾。ACTはどんなプログラムなのか？ ACTを始めたいが、本当にできるのか？ など、さまざまな疑問をお持ちの方、ACTに関する知識を深めたい方におすすめの一冊。

1430円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ  
■A5判・112頁

ACT  
ブックレット2



## アクト ACTの立ち上げと成長

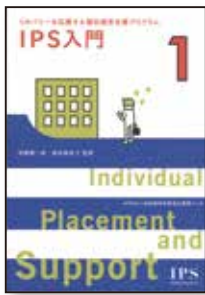
地域で生まれ、そこで成長するACT

本書は、ACT(包括型地域生活支援プログラム)の立ち上げや、ACTのチームとして活動していく中での変化や課題について、各地のチームの実体験を交えながら解説している、ACTブックレットシリーズの第2弾です。ACTを立ち上げるにはどんな準備が必要なのか、どんな制度が使えるのか、どのように活動を展開していくのかなど、さまざまな疑問に答えています。ACTの実際、ACTづくりのヒントを知りたい方に必須の一冊です!!

1485円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ  
■A5判・144頁

監修 伊藤順一郎（国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所）  
久永文恵（地域精神保健福祉機構コンボ・ACT-IPSセンター）



IPS  
ブックレット1

## リハビリを応援する個別就労支援プログラム IPS入門

『働きたい』という気持ちを持つ限り、働くことができる

精神の病を抱えながら生活している方を応援するために、アメリカで開発された援助付き雇用IPS(Individual Placement and Support)の入門書。実際に日本でIPSに関わる専門家が、実践例を盛り込みながらやさしく解説しています。これからIPSを導入したいと考えている専門職の皆さん、IPSを利用したいと考えている当事者、ご家族の皆さんに最適の一冊です。

1571円  
(税込・送料別)

- 発行：コンボ
- A5判・112頁



IPS  
ブックレット2

## 就労支援マニュアル 実践ツール集

「あなたはまだ働けない/もう働ける」でなく、「どんな仕事なら、やる気をもって働けるのか」を本人と一緒に考える

援助付き雇用IPSを、日本の社会や企業風土にあわせて試行錯誤を重ねながら実践してきた支援者によるツール集。職場開拓や面接のコツから、退職後の支援まで、さまざまな就労支援の場面に役立つ内容。後半では、最新版のフィデリティ尺度を収録。

1980円  
(税込・送料別)

- 発行：コンボ
- A5判・148頁

監修

伊藤順一郎 (国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所)  
香田真希子 (地域精神保健福祉機構コンボ・ACT-IPSセンター)



IPS  
ブックレット3

## 私のリカバリーストーリー リカバリーと働くこと

働く精神障害者のリカバリーと、それを支える人、それぞれの物語

13人の当事者による求職・就労体験、6組の当事者と支援者の二人三脚の物語、4人の企業関係者によるIPSへの期待、そして就労支援者、医師、研究者など様々な立場からみたIPSの現状を収録。多くの就労、就労支援の体験談で構成。当事者、就労支援の重要性に気づき始めている支援者の皆さんの背中を押すような一冊です。

1980円  
(税込・送料別)

- 発行：コンボ
- A5判・144頁

## 訪問による生活訓練 事業の進め方

暮らしの中に届ける福祉

仕組みから実際までがよくわかる！

本書は、訪問看護、ACT、ホームヘルプとともに精神障害者を地域で支える訪問サービスの一つとして近年注目されている「訪問による生活訓練事業」の解説書です。著者は、実際に地域でこの事業に取り組む支援者が中心で、事例を豊富に掲載しています。この事業は精神障害者が実際に地域で生活していくためのスキル向上のために有効なサービスとして、これから広がっていくものと考えられています。

- 発行：コンボ
- B5判・208頁
- 編著：品川眞佐子 (NPO法人ほっとハート)

吉田光爾 (国立精神・神経医療研究センター)、武田牧子 (南高愛隣会)



3300円  
(税込・送料別)

## あなたの力が 家族を変える

高森信子・著

精神疾患をもつ方に、どのように接したらよいか分かる本！

外に出ない、幻聴がある、不安を抱えている、妄想がある……。精神疾患をもつ方に、どのように接したらよいか悩んでいませんか？ 接し方の基本は、とてもシンプルです。

【この本を読むと…】

- 幻聴・妄想などがある人への接し方がわかるようになります
- 病気の方の気持ちか理解できるようになります
- 病気の方の回復力が高まる接し方がわかるようになります
- 再発を減らす工夫がわかるようになります



1467円  
(税込・送料別)

- 発行：コンボ
- B6判・224頁

## メンタルヘルス相談室

問題を解決する経験者たちの知恵

前代未聞！  
36の質問に167の回答！

生活上の出来事や医療に関する悩みまで、問題を解決した経験者の知恵を最大限。どんな悩みでも、同じような悩みを解決した人はたくさんいます。一つの悩みには、答えもたくさんあるはず。本書は、36の質問に167の体験者による回答を掲載。

本書の内容

- 生活の中で困っていること
- 家族の関係で困っていること
- 病気のこと困っていること
- 自己コントロールで困っていること
- 医療や薬のこと困っていること



1540円  
(税込・送料別)

- 発行：コンボ
- 四六判・330頁



## レッツ! 当事者研究1

べてる  
しあわせ研究所・著

「べてる」では、  
みんなの苦勞が詰まった  
言葉が生まれ育ちます。  
あなたも自分の  
苦勞の主役になれます!!

皆さんは、どんな苦勞を抱えていますか？  
当事者研究の一番の特徴は、自分の抱える苦勞への対処を、専門家や家族に丸投げしたり、あきらめたりするのではなく、自分らしい苦勞の取り戻しをして、「苦勞の主役」になろうとすることです。皆さんも、この本を読んで、自分の苦勞への対処法を見つけてください!



1362円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ  
■四六判・264頁

## レッツ! 当事者研究2

べてる  
しあわせ研究所・著

当事者研究はついに日本各地から、  
世界に飛び火!  
自分の苦勞の正体の見つけ方、  
読めばわかります!

「レッツ! 当事者研究1」の第2弾。  
当事者の皆さんは、コミュニケーション、  
幻覚・妄想、人づきあい、恋愛、就労、  
依存などなどさまざまな苦勞を抱えています。  
当事者研究は、こうした苦勞を  
持ち寄り、その背景にある事柄や経験、  
意味などを分析して、自分にあった  
解決方法——つまり、自分の助け方や  
理解を見つけ出す研究です。



1430円  
(税込・送料別)

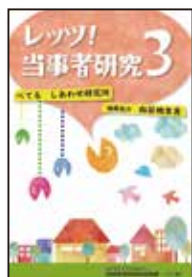
■発行：コンボ  
■四六判・248頁

## レッツ! 当事者研究3

べてる  
しあわせ研究所・著

待望の第3弾! 7年ぶりの新刊

「レッツ! 当事者研究2」から7年ぶりの  
新刊! 当事者研究は、統合失調症  
や依存症などの精神障害を持ちながら  
暮らす中で見出した生きづらさや体験  
を持ち寄り、それを研究テーマとして  
取り上げます。「問題行動」といわれる  
状況は、その人なりにつらい状況から  
抜け出そうとする“もがき”と“つながり  
の渴望”さらには対処行動としての  
意味があり、そこには、「人間としての  
苦悩」が内在化されている——と当事  
者研究では考えます。



1650円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ  
■四六判・310頁

## 統合失調症の人が 知っておくべきこと

突然死から  
自分を守る

世界中から集めた  
データからわかったこと

統合失調症の人の突然死は、何十年  
も前から起きていますが、原因がわか  
らず、情報がありませんでした。しかし、  
ここ数年で突然死に関する事が具体的  
にわかってきました。突然死には未然  
に防ぐ手だてがあります。薬の量を見  
直したり、血液検査や心電図の検査を  
定期的にするなどのモニタリングを欠  
かさないとことです。内外のデータを  
もとに、どうすれば突然死を防げるの  
かを具体的にお伝えします。



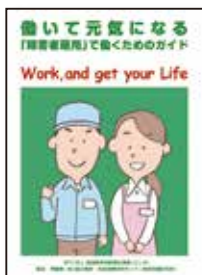
1320円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ  
■四六判・176頁

## 働いて元気になる 「障害者雇用」で働くためのガイド

働きたい、復職したい方のために

この冊子は、企業の「障害者雇用」の  
制度を使って働くためのガイドブックで  
す。「働いてみたい」「また仕事に戻りたい」  
と思ったら、この冊子を読んで最初の一  
歩を踏み出してください。この冊子には、  
制度を活用して働いている方の体験談、  
働きたいときにどんな窓口にいけばよい  
のか、職場を探すにはどうしたらよいの  
か、など具体的なことがわかりやすく紹  
介されています。



220円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ  
■A5判・32頁

■監修：伊藤順一郎

## メンタルヘルス 12の福祉サービス

知って安心! 精神科ソーシャル  
ワーカーと一緒に読もう!

この冊子は、精神疾患を持つ方が利用  
できる福祉サービスを、12項目に整理  
し、わかりやすく紹介したものです。精  
神の病気の問題は医療だけではなか  
な解決しないことが多いので、福祉制  
度やサービスをじょうずに組み合わせて  
利用することが大切です。冊子では、サ  
ービス利用者から実際に集めた声を左  
ページのイラストで紹介し、右ページで  
具体的なサービスの利用法を解説して  
います。



126円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ  
■A5判・32頁

■監修：日本精神保健福祉士協会

## あせらず・のんびり・ゆっくりと

著：土屋徹  
坂本明子  
内野俊郎

統合失調症のご本人が、病気を理解するためのテキスト

筆者は、病気の方がどうすれば、うまく病気とつきあうことができるかを長年にわたり研究・実践されている方たちです。その3人が普段使用しているテキストをさらに、加筆・訂正したのがこのテキストです。統合失調症とつきあうためには、病気のことを理解する必要があります。この本は必要な知識をたくさんのイラストや図などを盛り込んで、わかりやすく説明しています。



524円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ  
■A4判・40頁

## 摂食障害を知る心理教育テキスト 家族版 摂食障害からの回復を ささえる家族のちから

関わり方の具体的な方法がわかる本

摂食障害のご家族は、なかなか改善がみられないなかで、焦りと本人と関わる難しさに疲弊してしまいます。家族が一番ほしい情報は、本人とどのように関わっていけばいいのかという具体的な方法です。病状と日常生活の中で家族を巻き込んで起こる様々な問題や困難にどのように向き合うのか、家族がどのように支援できるのか——編集委員に家族も入り、その知恵と工夫をまとめました。



1100円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ  
■A4判・88頁  
■監修：伊藤順一郎

## 双極性障害Q&A

人生行ったり来たりがリカバリー！



試し読み

双極性障害とのつきあい方を 経験者とお医者さんがお伝えします

この本は、Q&Aですが、1つの質問に、病気の経験者(加藤伸輔さん)と精神科医(秋山剛さん)が回答。ポイントの1つは、「読者にとって必要なのは、医者の説教ではなく、ある困りごとに他の人たちがどう立ち向かっているかというストーリー」という考え方から、回答の多くは加藤さんの方が長めであること。もちろん、医療的な知識はしっかりと伝えられています。生活上の悩みへのアドバイス、最新の医療的な知識などをわかりやすく解説した本。日本うつ病学会による「双極性障害(躁うつ病)とつきあうために」もすべて収録。



1540円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ  
■A5判・152頁  
■加藤伸輔・秋山剛

## 心理社会的介入プログラム実施・普及ガイドラインに基づく 心理教育の立ち上げ方・進め方 ツールキットII 研修テキスト編

心理教育プログラムを 習得するための研修テキスト！

本書では、まず、日本における心理教育プログラムの基本的な位置づけと可能性を示すとともに、このテキストの主な読者である心理教育スタッフ(目指している方を含めて)の基本的な心得をまとめています。その上で、具体的な心理教育の進め方を、複合家族グループを中心に詳しく解説し、さらに本人への心理教育グループ、他の心理教育モデルの取り組み方を含めて、わかりやすく、詳細に提示しました。



1886円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ  
■A4判・90頁

■監修：伊藤順一郎 ■編集：大島巖・福井里江ほか

## 元気回復行動プラン WRAP(ラップ)

この本を用いて、元気回復行動プランを作ってみませんか？

元気になり、自分であり続け、なりたい自分になるための、自分で作る自分のための行動プラン、WRAP。アメリカの精神的な困難を持つ方たちによって作られたものですが、誰にとっても役立つことが報告されています。この本は、「元気に役立つ道具箱」と6つの行動プランからなるWRAPの作り方を多くの実例を交えて説明しています。



1047円  
(税込・送料別)

■著：メアリー・エレン・コーブランド  
■訳：久野恵理  
■発行：道具箱  
■A5判・100頁

## Evidence-Based Practices 科学的根拠に基づく実践プログラム EBPツールキット

アメリカ連邦保健省薬物依存精神保健サービス部(SAMHSA)では、科学的根拠に基づく実践プログラム(EBP: Evidence-Based Practices)の実施・普及を進めるために、EBP実施・普及ツールキットを制作。その日本語版です。精神保健福祉に関わる関係者の皆さまが、EBPの実施・普及を進める一助として、ご活用いただけます。



■全巻セット(全9冊+DVD5枚)  
12000円(税込・送料別)  
■第1巻 1000円(総論1冊/税込・送料別)  
■第2巻～5巻 各3000円(各巻とも本編1冊・ワークブック1冊・DVD1枚、5巻のみDVD2枚/税込・送料別)

全5巻  
実践紹介ビデオDVD付  
(Total: 7時間18分32秒)





# オープンダイアログが教えてくれる とっても大切なこと

DVDです。本ではありません

## 満員御礼となったこんぼ亭を完全収録したDVD！

オープンダイアログ（開かれた対話）は、さまざまな精神疾患の治療に際して、できるだけ薬剤を使用せず、大きな効果を上げています。そのため、精神疾患に対する考え方を根本から問い直すような衝撃を世界中に与えています。オープンダイアログでは、聴く・話すのプロセスを繰り返し、多様なものの見方が大切にされます。このような場合は、日本の伝統的な精神医療のあり方と対極にあるように思われます。このDVDは、当事者研究、ひきこもりの支援、アウトリーチを牽引してきた3人が、オープンダイアログについて話し合い、満員御礼となった講演（こんぼ亭）を収録したものです。

（収録日 2019年5月18日）

- 発行：コンボ
- DVD・150分
- 出演：斎藤環（筑波大学／オープンダイアログ・ネットワークジャパン）、向谷地生良（浦河べてるの家／オープンダイアログ・ネットワークジャパン）、伊藤順一郎（メンタルヘルス診療所しっぽふぁーれ）

サンプル動画を  
ご覧いただけます▶



3850円（税込・送料別）



## 本人・家族のための 新しい！ 統合失調症講座



DVDです。本ではありません

ご家庭で。  
心理教育の教材として。  
みんなで。

統合失調症は、病気の特徴や対処方法を本人・家族が理解することが改善に役立つといわれています。このDVDは本人・家族が病気のことをわかりやすく理解を深めるためのDVDです。病気に関する知識をもち、病気だけではなく、自分の生き方を考えていくことで、健康な部分をどんどん増やしていくことの大切さもお伝えします。

5500円  
（税込・送料別）

- 発行：コンボ
- DVD・220分



## いろいろ応用できる 認知行動療法



DVDです。本ではありません

生活のなかで使える問題解決の  
コツをわかりやすく伝授！

全国の講演会で大人気の大野先生のお話をまるごと収録。認知行動療法の基本的な内容から、日常生活で活用できる問題解決のコツまで、わかりやすく具体的に伝授。大野先生の本を読み、実際に試したところ、その「破壊的な威力」に驚き、とまどってしまった宇田川健（コンボの共同代表）との対談も収録。

3850円  
（税込・送料別）

- 発行：コンボ
- DVD・120分
- 出演：大野裕ほか



## 心はどれくらい脳なのか？



DVDです。本ではありません

科学者であり、家族でもある  
糸川先生が脳と心を解き明かす！

心は脳にあるの？ 脳がなければ聞こえないし見えないし、悲しくも嬉しくありません。だから、「心の病」は「脳の病気」だと考え、脳に効く薬が心を治すと考えます。でも、心は脳より大きい。すなわち、心には脳の部分と、脳以外の部分があるようです。心と脳の間をわかりやすくお伝えします。

3850円  
（税込・送料別）

- 発行：コンボ
- DVD・124分
- 出演：糸川昌成、吉田聡



## こんなときにはどうするの？ 回復力を高める 関わり方の基本



DVDです。本ではありません

回復力を高める高森マジック！

高森信子さんは、精神疾患のある方への接し方に特化した研修会を、1年間に300日も行っている方です。そのため、精神疾患のある人にどのように接したらよいか、ということを熟知しています。高森さんの「関わり方」のノウハウの特徴は非常に具体的でシンプル、しかも効果が高いため、高森マジックとも呼ばれているほどです。その高森さんのこんぼ亭の講演会の様子を完全収録しました。

3850円  
（税込・送料別）

- 発行：コンボ
- DVD・133分
- 出演：高森信子





## あなたの生活を変える ちょうどよい 薬の量のはなし



DVDです。本ではありません

人それぞれに  
ちょうどよい薬の量がある

薬の量が変わると、生活の質が変わります。抗うつ薬、抗不安薬・睡眠薬、抗パーキンソン薬、抗精神病薬などのちょうどよい薬の量に近づくためのポイントをわかりやすくお伝えします。また、薬の量が多すぎないかを調べるための計算方法もわかりやすくお伝えします。薬の一覧表と計算方法がわかる附録つきです。

3850円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ ■DVD・127分 ■出演：渡邊博幸ほか



## 躁うつ病のことを もっと知りたい!

病気とのつきあい方から診断・治療・最新研究まで



DVDです。本ではありません

新しい時代の躁うつ病理解の  
全貌が明らかになる!

躁うつ病（双極性障害）の診断、治療、最新研究は、10年前とは大きく変わってきています。新しい時代の躁うつ病理解の全貌を、日本の第一人者である加藤忠史先生がわかりやすく解説。双極性障害当事者の久賀さやかさんの「自分の調子グラフ」や、ご家族の立場の漫画家・稲垣みさおさんによる、漫画紙芝居も大好評。

3850円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ ■DVD・120分 ■出演：加藤忠史ほか



## 発達障害の人の 可能性を広げよう!

人間関係を変えるコミュニケーション



DVDです。本ではありません

お互いに理解しあえる  
関係をつくって楽になる!

ワークショップが大人気の発達障害当事者会代表の冠地情さんが、自分の魅力を見つけ、可能性を広げる方法を語ります。また、ペアレントトレーニングのバイオフィラ藤井和子さんが、「子どもの発達障害、親の役割」をわかりやすく解説。イライラが減っていくペアレントトレーニングの基本的な内容をお伝えします。

3850円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ ■DVD・105分 ■出演：冠地情・藤井和子



## 自傷をやめたい! でもやめられない



DVDです。本ではありません

見える傷の背後には  
見えない傷がある!

本人2人による体験談と松本先生の講演。自傷は「誰かの気をひく周囲へのアピール」とは正反対の意図から行われる行為だと松本先生は分析しています。松本先生からは、自傷をする本人の気持ち、周囲の人ができることなどが、具体的に語られます。

3850円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ ■DVD・127分 ■出演：松本俊彦ほか



## 摂食障害からの回復

本人家族にできることを考える



DVDです。本ではありません

あなたにしかできないけれど、  
あなただけではできない

摂食障害は治らない病気ではありません。回復は発症と同時に始まっており、さまざまな体験が回復への手立てとして役立ちます。その体験が積み重ねられ、回復のプロセスを自覚できるようになります。「あなたにしかできないけれど、あなただけではできない」という生野先生のメッセージは回復へのヒントに満ちています。

3850円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ  
■DVD・114分 ■出演：生野照子（浪速生野病院）ほか

## うつま日記。

原作も、まんがも、編集担当者も、  
精神疾患をかかえる3人の女性!  
これは世界初の奇書かも知れない?




実話をもとにした日常生活まんが  
NHK「ハートネットTV」で紹介!

うつ病をかかえながら子育て…。すごくたいへんです。でもなんとか生活しないと生きていけません。たいへんだけど、うまく手抜きをしたり、息子とそれなりに向き合って、なんとか生活できるようになる様子、離婚の危機、薬をたくさん出す主治医や方針の違う医師との関係などを、明るくユーモアいっぱい描いた実話のまんが化です。新聞や雑誌などでも紹介されて、話題になりました。

1320円  
(税込・送料別)

■発行：コンボ  
■A5判・112頁 ■原作・まつもとあけみ ■漫画・佑実

 賛助会員になって、コンボを支えてください。

会員誌 **メンタルヘルスマガジン**

# こころの元気+<sup>plus</sup>

賛助会員のご自宅へ毎月お届けします。

表紙を飾るのは読者モデル！



読売・朝日・毎日・産経・中日など  
全国紙・主要地方新聞、合計約30紙、  
NHKや日本テレビのニュース番組で  
紹介されました！

本人・家族の気持ちが  
よくわかるようになる

病気ご本人・ご家族の体験談を毎回たくさん掲載しているため、当事者やご家族  
たちの気持ちがよくわかるようになります。

信頼できる医師・専門家  
などによる連載

医療から日常生活のことまで、信頼できる医師・専門家が最新の知識をお伝えします。

医療から生活上のことまで  
特集でくわしく解説

毎月の特集では、医療に関する内容だけでなく、生活上の出来事も深く、真剣に  
考えています。



もっと詳しい  
情報はこちら

## ご注文とお支払方法は・・・

- 賛助会員の方には「こころの元気+」などさまざまな情報をお届けします。

「こころの元気+」は、**コンボの賛助会員にお届けする雑誌**です。コンボはさまざまな情報提供・調査・研究を行って  
います。こうしたコンボの活動を資金面で支えるのが賛助会員です。

- 年間 6000円の賛助会費で、「こころの元気+」を毎月お送りします。



インターネットからの  
お申込みはこちら

- お申し込み方法

お申し込みは、①お名前、②ご希望の人数、③ご住所、④電話番号を、ハガキか、ファックスでご連絡ください。  
電話 (047-320-3870) やホームページからもお申し込みいただけます。

- お支払方法 お支払いは、雑誌に郵便振込用紙を同封いたしますので、郵便局にてご送金ください（ホームページでの申込はクレジットカードでも支払えます）。

- 安心封筒でお届けします… 封筒には、「精神」などの文字は使用しておりませんので、安心してお取り寄せ  
いただいております。

『こころの元気+』は、電子版もあります。賛助会員はネットで全文を読むことができます。

(2021年2月号から)

## 賛助会員になると

「こころの元気+」が届くほかに

リハビリ全国  
フォーラム  
の参加費割引



わかりやすい  
メンタルヘルス講座  
「こんぼ亭」  
の事前申込の  
参加費割引



体調管理の  
サポートシステム  
「SPISEエビス」  
のご利用  
ができます



ネットで  
こころの元気+電子版  
が読めます



ネットで  
賛助会員限定ページを  
見たり、投稿や書き込みが  
できます



認知行動療法  
「こころのスキルアップ  
・トレーニング」  
の特別割引



会員証を  
発行いたします







これからも活動を継続していくために、  
ご寄付をお願いします。

コンボは、認定 NPO 法人ですので、寄付金は、所得税・都道府県民税・市町村住民税の控除の対象になります。寄付金から 2,000 円を引いた額の最大 50% (所得税 40%+住民税 10%) が戻ってきます。



クレジットカードでも  
ご寄付が可能です

郵便振替：00150-3-372934  
加入者名：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



認定特定  
非営利活動法人

### 地域精神保健福祉機構 (コンボ) とは

2007年1月にスタートした認定特定非営利活動法人(NPO法人)です。英語名=COmmunity Mental Health & welfare Bonding Organization の頭文字をとって、COMHBO (コンボ) と称します。私たちは以下のことを使命として活動しています。

## 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りたい

コンボの  
ホームページはこちら



そのために、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の普及に貢献します。

- 精神障害をもつ人たちやその家族等、当事者の視点を活動の中心にすえる
- 科学的な根拠に基づく精神保健医療福祉サービスの普及活動を進める
- 志を同じくする人や団体が有機的に連携し、地域精神保健福祉の向上をめざす



## NPO コンボの事業

- 情報誌の発行：メンタルヘルスマガジン「こころの元気+」
- 書籍販売  
家族心理教育テキスト標準版と定評のある「じょうずな対処・今日から明日へ」(家族版)や「あせらず・のんびり・ゆっくりと」(当事者版)をはじめとした独自出版を行っています。
- DVD の制作・販売  
「新しい統合失調症講座」、「こんぼ亭」シリーズなど。
- ACT・IPS センターおよび保健福祉研究所の設置・運営  
リカバリーの文化が精神保健福祉の領域であたりまえになるように、ACT、IPS、IMR の実施・普及や、さまざまな実践的・政策的な調査・研究に取り組みます。
- 講演会・研修会の実施
- ホームページによる情報提供
- 他団体との連携事業



認定 NPO 法人 地域精神保健福祉機構 (コンボ) 役員・アドバイザーボード 五十音順

■代表理事 宇田川健 (認定 NPO 法人地域精神保健福祉機構) ■共同代表理事 伊藤順一郎 (メンタルヘルス診療所しほふあーれ院長) ■理事 相川章子 (聖学院大学心理学部心理学福祉学教授) 秋山裕海 (認定 NPO 法人地域精神保健福祉機構) 市来真彦 (東京医科大学 学生・職員健康サポートセンター長) 大野裕 (一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長) 桶谷肇 (認定 NPO 法人地域精神保健福祉機構前事務局長) 加藤伸輔 (ピアサポートグループ在) 後藤雅博 (こころのクリニック ウィズ院長) 佐々木理恵 (WRAP ファシリテーター・ピアスタッフ) 中川均 (NPO 法人全国精神保健職親会理事長) 丹羽大輔 (認定 NPO 法人地域精神保健福祉機構) 矢部滋也 (一般社団法人北海道ピアサポート協会代表理事) 山口創生 (国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 地域精神保健・法制度研究部 精神保健サービス評価研究室長) 渡邊博幸 (学而会木村病院院長) ■監事 遊佐安一郎 (長谷川メンタルヘルス研究所所長) ■アドバイザーボード 大熊由紀子 (ジャーナリスト・国際医療福祉大学院教授) 佐藤光源 (東北大学名誉教授 / 医療法人恵風会高岡病院特別顧問) 寺谷隆子 (社会福祉法人 JHC 板橋会理事) 樋口輝彦 (一般社団法人日本うつ病センター名誉理事長) チャールズ・ラップ (カンザス大学社会学部) フィリス・ソロモン (ペンシルバニア大学社会学政策・社会実学学部・教授)



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

〒272-0031 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

NPOコンボ

検索

<https://www.comhbo.net/>

賛助会員・書籍・DVD申込票 FAX 047-320-3871



〒272-0031 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://comhbo.net

コンボの活動を賛助会員としてご支援ください

- 個人賛助会員 年会費…6000円
  - 団体賛助会員 年会費…5400円×3人以上の人数分 (3人以上のグループでお申し込みいただいた場合には割引があります)
- さんじょ 賛助会員になります 人 (数字を記入してください)

商 品 名	定価 (税込)	注 文 数
生きづらさをひも解く 私たちの精神疾患	1980 円	冊
マンガでわかる! うつの人が見ている世界	1738 円	冊
当事者・家族のための わかりやすいうつ病治療ガイド	1430 円	冊
ピアサポート講座テキスト ピアサポートを文化に!	1650 円	冊
つっちーのショーガイ学習 未来は変えられる編	1320 円	冊
じょうずな対処今日から明日へ (通常版) 学びあい 支えあい リカバリー	1320 円	冊
じょうずな対処今日から明日へ (ミニ) 学びあい 支えあい リカバリー	1320 円	冊
精神障害をもつ人のための 親なき後に備える	1320 円	冊
わかりやすい障害年金入門 ~申請から更新まで~ [増補改訂版]	2200 円	冊
あなたの力が家族を変える	1467 円	冊
IMR ブックレット1/IMR 入門 疾病管理とリカバリー	1870 円	冊
IMR ブックレット2/IMR の実践 一人ひとりのリカバリーのために	2420 円	冊
DVD/ 本人・家族のための 新しい! 統合失調症講座	5500 円	本
DVD/ オープンダイアローグが教えてくれるとっても大切なこと	3850 円	本
DVD/ 回復力を高める関わり方の基本 こんなときにはどうするの?	3850 円	本
上記以外のご注文の商品名と ご注文数はこちらにお書きください		

お申込日 年 月 日

お名前(ご担当者様)	メールアドレス
電話番号	コンボお知らせメール便(コンボメルマガ)に登録する(登録無料) <input type="checkbox"/> 登録する <input type="checkbox"/> 登録しない <input type="checkbox"/> 登録済み
住所 〒 <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 自宅以外	この案内をどこでもらったか番号に○をつけ( )に名称等をお書きください ①コンボから送られてきた ②講演会・研修会などで ③コンボのイベント ④その他 ②~④ ( ) の内容 ( )
振込方法のどちらかに <input checked="" type="checkbox"/> をつけてください。 ( <input type="checkbox"/> がない場合は郵便局にいたします。)	
<input type="checkbox"/> 郵便局での振込(納品請求書つきの郵便振込用紙を同封します) <input type="checkbox"/> 銀行での振込(見積書・納品書・請求書を同封します)	
※自宅以外に送る場合、職場名・部署名を必ずお書きください。	

お支払いにつきまして

書籍の送料は別途実費を申し受けます。代金は商品到着後にお支払いください。振込手数料はお客様のご負担になります。ご不明の点はお電話にてお問い合わせください。

2024-02