

精神障害をもつ人たちが
主体的に生きていくことができる
社会のしくみをつくりたい

写真は「こころの元気+」表紙モデルのみなさん



めざすのはリカバリー

コンボは、2007(平成19)年2月にスタートした団体です。
英語名=COMmunity Mental Health & welfare Bonding Organizationの頭文字をとって、通称、"COMHBO"(コンボ)と称しています。

私たちは、地域で活動するさまざまな人たちと連携して、リカバリー理念の普及や科学的根拠に基づくプログラムを推進する啓発事業を行っています。

3つの使命

1 精神障害をもつ人たちがその家族等、当事者の視点を活動の中心にする

2007年の設立以来、「こころの元気+」を毎月10,000冊発行しており、医学ジャーナリスト協会第1回特別賞を受賞しています。精神障害当事者を表紙モデルに起用することで、精神障害のイメージを変えることに貢献してきたことが評価されています。

2 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

ACT(包括的地域生活支援プログラム)・IMR(疾病管理とリカバリー)・IPS(援助付き雇用)・WRAP(元気回復行動プラン)家族心理教育など科学的根拠のあるプログラムの普及啓発活動を行っています。インターネットサイトでは、「精神科医療機関の見える化システム」として医療機関の情報を蓄積し公開しています。

3 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

下記の団体と連携して事業を行っています。日本精神障害者リハビリテーション学会、心理教育家族教室ネットワーク、NPO法人全国精神保健職親会(vfoster)、一般社団法人日本うつ病センター、他多数。



役員・アドバイザリーボード

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っぽあーれ院長
理事	相川章子	聖学院大学心理福祉学部心理福祉学科教授
理事	秋山裕海	認定 NPO 法人地域精神保健福祉機構
理事	後藤雅博	こころのクリニック ウィズ所長
理事	佐々木理恵	WRAP ファシリテーター・ピアスタッフ
理事	中川均	NPO 法人全国精神保健職親会理事長
理事	丹羽大輔	認定 NPO 法人地域精神保健福祉機構
理事	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
監事	遊佐安一郎	長谷川メンタルヘルス研究所所長

アドバイザリーボード

大熊由紀子	ジャーナリスト・国際医療福祉大学教授
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 板橋会理事長
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	カンザス大学社会福祉学部
フィリス・ソロモン	ペンシルバニア大学社会政策・社会実学学部・教授





メンタルヘルスマガジン
このころの元気+



COMHBO FILMS
DVD
VIDEO



新刊本の編集・出版・販売

● 月刊メンタルヘルスマガジン「このころの元気+」の発行
表紙モデルは当事者。当事者による Q&A、マンガ、エッセイ、病気とのつきあい方等コンボライターの多数執筆。独自の視点による特集企画

● 出版

家族心理教育テキスト標準版として定評のある「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のほか、講談社や NHK 厚生文化事業団とタイアップした書籍・DVD なども販売しています。

● リカバリー全国フォーラムの開催

「リカバリー」という考え方をテーマに毎年開催しています。プログラムの一部は動画で公開しています。

● リカバリーストーリー動画

「リカバリー Tube (チューブ)」では、リカバリーストーリーの投稿動画を公開しています。

● こんぼ亭の開催

メンタルヘルスに関して毎回多彩なゲストを招いて、楽しくためになるトークライブを開催しています。年に 7～8 回の開催です。

● 精神科医療機関の「見える化」システム

自分にあった医療機関を探すことは、なかなか困難です。コンボの調査では、信頼できる担当医に出会うまでに、5 年～ 10 年かかった人が 20%、10 年以上の人は 23% という結果が出ています。このような状況を少しでも改善するために、医療機関を利用している当事者による評価システムを提供しています。



リカバリー全国フォーラムを毎年開催

● ACT-IPS センター

ACT (包括的地域生活支援プログラム) の普及のため、研修会や立ち上げ支援活動を行っています。

● ピアサポートグループ支援

ピアサポートグループを全国に普及するための活動を行っています。ホームページでは、全国のピアサポートグループの情報を掲載！

● 「家族による家族学習会」の普及

家族同士で泣いたり笑ったりしながら学びあい語りあう「家族による家族学習会」は、知識と体験の共有・共感によって家族に勇気と力を与えます。今、全国の家族会に広がっています。全国精神保健福祉会連合会 (みんなねっと) とともに普及に取り組んでいます。

● ホームページによる情報提供

医療機関選別に役立つ精神科医療機関の見える化システムや、統合失調症再発予防ネットセミナー、家族支援のページ、ピアサポートグループなどホームページによる情報発信を行っています。

● メールマガジンによる情報提供

「コンボお知らせメール便」を無料で配信しています。ご希望の方は、ホームページから登録ください。(登録無料)

● 他団体との連携事業



「このころの元気+」を
毎月ご自宅にお届け！

さんじょ

賛助会員を募集しています

お問い合わせ・お申し込みはコンボまで！

「精神障害をもつ人たちが主体的に生きていくことができる社会のしくみをつくる」。このことに賛同し、コンボとともに社会を変えたいと願う仲間を募集しています。賛助会員には「このころの元気+」を毎月お届けします。また、コンボ主催のイベントの参加費割引など、各種特典があります。

■ 賛助会員お申込みは…

電話・ファックス・ホームページ
(約 2 週間で、雑誌と郵便振替用紙を COMHBO という名称のみ記載した封筒でお届けします)

■ お支払いについて

郵便局でお振り込み (郵便振替用紙を同封します)
ホームページからのお申込みは、カード決済も選べます。

1 年間の賛助会費 6000 円 (毎月 1 冊 12 回)
2025 年 4 月から 7200 円 / 年に改定



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 3-6-2
Tel.047-320-3870/Fax.047-320-3871 <https://comhbo.net>