

メンタルヘルスマガジン

こころの元気+ plus

◎特集

春を呼ぶ リカバリー文化祭

創刊

10周年
記念！

3

2017

今月の童謡

リカバリーをめざす食事と運動

べてるの家の当事者研究

ワールドリンク

いろいろ応用できる認知療法を

じょうずに使ってみませんか

おこまりですか？

では他の人に聞いてみましょう！

つつちーのショーガイ学習

境界性パーソナリティ障害とつきあう

私の働く生活ストーリー！

私のビョーキはトリプル

家族のストーリー

コミュニケーション実験道場

家族の相談カフェ

ちむダイアリー

ちょっとオススメ

今月もばびふべぽ

ちょっと知りたい！

コンボの動き

野村知可さん・柴田晃辰さん・岡村旭美さん



認定NPO法人 地域精神保健福祉機構・コンボ

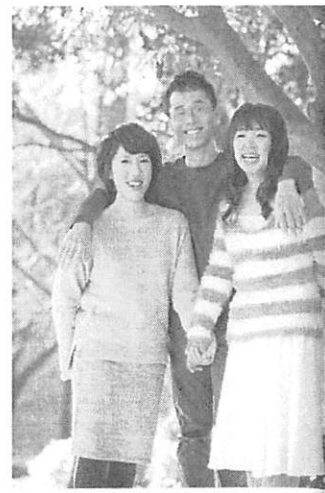
メンタルヘルスマガジン

こころの元気+^{plus}

3

C O N T E N T S

2017



【特集】04

春を呼ぶリカバリー文化祭

基調講演 リカバリーを取り巻く言葉

宇田川 健

4コマまんが展

川柳&謎かけ 発表会

イラスト展

リカバリーストーリー発表会 ～ 10年前の私と今の私

研究発表 『こころの元気+』からリカバリーを発掘する! 小平 朋江・いとうたけひこ

リカバリー写真展

私のリカバリーソング

04
08
12
14
16
21
24
26

【連載】

今月の童謡

リカバリーをめざす食事と運動

べてるの家の当事者研究

ワールドリンク

いろいろ応用できる

認知療法をじょうずに使ってみませんか
おこまりですか? では他の人に聞いてみましょう!

つつちーのショーガイ学習

境界性パーソナリティ障害とつきあう

私の働く生活ストーリー!

私のビョーキはトリプル

家族のストーリー

コミュニケーション実験道場

家族の相談カフェ

ちむダイアリー

ちょっとオススメ

COMHBOリンク 一読者投稿コーナー

今月もぱぴゅぱ

私モデルになっちゃいました!

ちょっと知りたい!

コンボの動き

編集後記

佐々木 寿信……………

功刀 浩……………

まりたん……………

相川 章子……………

大野 裕……………

土屋 徹……………

遊佐 安一郎……………

Sさん……………

稲垣 みさお……………

満天の星空……………

冠地 情……………

鈴木 高男……………

古謝 哲也……………

加藤 玲……………

すずき ゆうこ……………

野村知可・柴田晃辰・岡村旭美…

津野 稔一……………

02
28
30
34
38
40
44
46
48
50
51
52
53
54
55
56
60
61
62
63
64

『こころの元気+』から リカバリーを発掘する！

聖隷クリストファー大学 看護学部

小平朋江 (写真左)

和光大学 現代人間学部心理教育学科

いとうたけひこ (写真右)



ちなみに、まん中は向谷地生良さんです。

はじめに

私達は、統合失調症など精神障害をもつ人達の語りを手がかりにした研究に取り組んでいます。浦河べてるの家の「べてるまつり」や当事者研究の会に参加して、リカバリーの語りを聞いています。

1. 研究の目的

「なぜ、『こころの元気+』から発掘したいと考えたか？」

リカバリーした人はどんな気持ちか、どんな情報や知識がリカバリーを支えるのか、それを発掘すれば、みんな(当事者、家族、支援者)の役に立つのではないかと考えました。「私モデルになっちゃいました!」の記事の分析で、リカバリーした人の気持ちが変わり、毎号の特集タイトルの分析で、リカバリーを支えるための情報や知識は何か知ることができないのではないかと考えました。

2. 研究の方法

「どんな方法で何を知りたいか？」

人が話したり書いたりする単語や表現を数えたり、単語と単語の関係を調べるときに使う「テキストマイニング」という分析方法を用いました。テキストマイニングとは、集められたテキスト(文章)からマイニング(発掘)する、という意味です。

この方法により、どんな言葉が頻繁に使われているか、多く話題にされていることは何か、などを知ることができます。

『こころの元気+』の創刊号2007年3月号(通巻1号)から2015年7月号(通巻10号)までで、表紙モデルの人達の100個の記事(「私モデルになっちゃいました!」が発表されています。

この100個の表紙モデル

記事と2016年5月号(通巻3号)までの特集タイトルを分析しました。

3. 結果

「どんな結果が出たか？」

①「私モデルになっちゃいました！」の記事の分析

表紙モデル記事の分析では、リカバリーした(しつつある)人の気持ちを知らなかったで、形容詞に注目しました。多く出てきた形容詞の1位から3位は次のとおりです。

- 1位「よい」(74回)
- 2位「楽しい」(54回)
- 3位「うれしい」(33回)

これらの形容詞を含む原文は、たとえば、このような文章です。

・病気をもって今はよかったです。と思うからです。(菅原俊光さん「2013年6月号」)

・私が統合失調症と言われたのは、二〇代前半でした。

・何回も人退院をくり返しま

したが、今は毎日楽しくデ

イケアに通っています。(藤

崎伸一さん「2008年9月号」)

・夢は、自分が体験したつら

さを、苦しめる人のお役

にたてられたらうれしいで

す。(沼田大市さん「2013

年8月号」)

②特集タイトルの分析

特集タイトルの分析では、

リカバリーを支えるために必

要な情報や知識に関する単語

が出てくるので、名詞に注目

しました。

多く出てきた名詞の1位か

ら3位は次のとおりです。

- 1位「薬」(7冊)
- 2位「世界」(4冊)
- 3位「気持ち」「人」(同順位、それぞれ3冊)

これらの名詞を含む特集タ

イトルの原文は、たとえば、

このようなものです。

・薬の今を知りたい(201

2年3月号)

・見方が変われば世界が変わ

る(2011年1月号)

・もっと私の気持ちをわかつ

てほしい！(2008年6月号)

・人づきあいってムズカシイ

(2009年8月号)

4. 考察

「どんなことを結果から考えたか？」

記事には、モデル撮影中の

ワクワクした気持ちや人生のふり返りなどが書かれ、リカバリーを楽しみたい思いがあると考えました。

リカバリーした(しつつあ

る)人は、病気の経験をポジ

ティブにとらえ、その経験を

人々と共有したい思いから、

表紙モデルという形で表現し

ている姿がみえてきました。

このような表現は本人のリ

カバリーにとって意味があり、

読者が多様なリカバリーを知

る機会になるのだと考えまし

た。

特集タイトルの分析から、

リカバリーには、薬に関する

最新の情報や知識が必要なこ

と、人との関わり方や自分の

気持ちの伝え方を学ぶことが、

リカバリーを支えることにな

るのではないかと考えました。

医療に関する特集

- 2号：私の元気回復と医療 (0)
- 24号：リハビリについて知る
- 42号：身近になる認知療法 (少)
- 43号：精神科医療の最新情報 (0)
- 56号：精神科をめぐるときの情報 (少)
- 68号：躁うつ病のことを知りたい (0)
- 73号：お医者さんで苦労してます
- 81号：発達障害のことを知りたい (0)
- 83号：精神科医療の未来が知りたい (0)
- 89号：看護師さんは何をしているの？
- 96号：病名はどうやってつけてるの？
- 103号：人に紹介したくなる病院を増やしたい
- 119号：医療機関選びのコツ

薬に関する特集

- 4号：薬の副作用を減らして元気になる！
- 9号：薬との新しいつきあい方
- 15号：薬を減らして元気になりたい！
- 36号：薬のギモンQ&A
- 61号：薬の今を知りたい (0)
- 85号：薬を正しく処方してほしい (少)
- 93号：正しい薬の減らし方 (0)
- 111号：知っておきたい離脱症状

症状に関する特集

- 5号：私は眠れない！
- 12号：季節の変わり目、つらいです (少)
- 13号：生活しているとストレス感じます
- 25号：人に話にくい性の悩み
- 34号：不安なのです (0)
- 37号：役に立たないと感じます
- 46号：何をやっても眠れない！ (少)
- 57号：なかなか症状が改善しない！ (少)
- 64号：外に出られません (0)
- 94号：やめたくてもやめられない
- 106号：申し訳ないと感じます
- 110号：うつうつとしています
- 118号：症状について考える

就労に関する特集

- 22号：私は働きたい
- 31号：支援があれば働ける
- 58号：就職活動をしてみたい (少)
- 77号：働くことが不安です (0)
- 105号：できれば長く働きたい
- 114号：就労の福祉サービスを知る

生活に関する特集

- 17号：体を動かして元気になる (少)
- 26号：生活のやりくり
- 33号：健康管理の基礎知識 (少)
- 39号：親なき後に備える (少)
- 53号：みんな何を食べてるの？ (少)
- 72号：発表！ ストレス発散ランキング！ (0)
- 75号：からだにも元気をプラス！ (少)
- 80号：みんな毎日ぐったりだ (0)
- 88号：役所のことで苦労しています
- 90号：ベットに癒されたい
- 95号：安心して暮らしたいな
- 98号：食べること 動くこと
- 99号：お金に関する制度を活用する
- 112号：親なき後に備える (少)
- 116号：障害年金何が変わったの？

まんが特集

- 62号：入院してました
- 74号：私の気持ちをわかってください
- 86号：ああ！ コンプレックス！ (0)
- 97号：消えてしまいたい・逃げ出したい
- 109号：精神科病院の世界
- 117号：いやなこと苦手なこと

人間関係に関する特集

- 6号：なまけてる、って思わないで (0)
- 14号：恋愛もしたいし、結婚もしたい！ (0)
- 16号：もっと私の気持ちをわかってほしい！
- 20号：家族の絆について考えてみる
- 21号：自分の役割や居場所がほしい (0)
- 28号：自分の病気を理解してもらいたい (0)
- 30号：人づきあいてムズカシイ
- 38号：婚活のヒント (0)
- 44号：気持ちがわかる接し方 (0)
- 49号：私の苦手なことを教えてください (少)
- 52号：親子で同居しています
- 54号：もっと知りたい広げたいピアサポート (0)
- 63号：恋愛と結婚を本気で考える！ (少)
- 69号：親を支える
- 79号：家族も元気に！
- 84号：恋をしたい ときめきたい
- 91号：仲間の会のことを知りたい
- 92号：決めつけしないでください
- 102号：巻きこまれてしまう関係
- 113号：私の親は病気でず

対応法に関する特集

- 3号：私には私の元気行動回復プランがある (0)
- 8号：再発してもだいじょうぶ (0)
- 27号：当事者研究をやってみよう
- 29号：病気とのつきあい方とリカバリー (少)
- 32号：再発をしない生活
- 41号：今話題のACTってなんですか
- 45号：問題を解決するコツ (少)
- 48号：再発したらどうするの (少)
- 51号：いいとこさがしで元気になる
- 67号：元気回復行動プランをつくってみる (0)
- 70号：うちまで来てくれるサービス (少)
- 76号：自分の考え方のクセを知ろう
- 108号：いろいろなツールを使ってみる
- 115号：ちょっと元気をプラスしたい

生き方に関する特集

- 1号：あなたの夢はなんですか？
- 7号：失敗を自分のプラスにしよう (少)
- 10号：孤立しないで仲間と出会う (0)
- 11号：どん底体験があって、今がある (少)
- 18号：偏見をなくしたい (0)
- 19号：リカバリーってなんですか (少)
- 23号：生きていくチカラ
- 35号：小さな目標から始めてみませんか
- 40号：私の失敗談
- 47号：見方が変われば世界が変わる (0)
- 50号：ふみとどまって生きる (少)
- 55号：消えてしまいたいのです (0)
- 59号：病気の体験と私の生き方 (0)
- 60号：新しい時代をつくりたい！ (少)
- 71号：失敗しちゃいました (少)
- 78号：私は管理されたくない
- 87号：つらくて泣いています (0)
- 100号：あなたの夢はなんですか？
- 101号：こころの元気マイナス
- 104号：私の経験が役立つ

その他

- 65号：直前特集！ リカバリーフォーラム
- 66号：メンタルヘルスマんがの世界 (0)
- 82号：メンタルヘルス映画の世界 (少)
- 107号：コンボの2016年
- 120号：メンタルヘルスああ勘違い

くわしくは、コンボのHPかお電話
047-320-3870へ

5. おわりに

『こころの元気+』は、
多様なリカバリーを知る
ためのきっかけをつくっ
ていると思います。

今回の研究をとおして
わかったことは、リカバ
リーは、そのプロセスを
楽しむことに意味がある
のではないかということ
です。

最近、「リカバリー（回
復）はデイスカバリー（発
見）である」という認識
が広がってきつてありま
す。

読者のリカバリーのた
めに、さまざまなデイス
カバリーを伝えていくと
いう、『こころの元気+』
の姿がみえてきました。