


# 将来も安心して 地域で暮ら すために

認定NPO法人  
地域精神保健福祉機構  
コンボ  
代表理事 宇田川 健



3.	<a href="/?page_id=4370">/?page_id=4370</a>	薬の量を計算しましょう（C P換算値）   COMHBO地域精神保健福祉機構
4.	<a href="/?p=13813">/?p=13813</a>	居場所がなく眠です   COMHBO地域精神保健福祉機構
5.	<a href="/?p=13903">/?p=13903</a>	タバコを減らしたいです   COMHBO地域精神保健福祉機構
6.	<a href="/?page_id=10670">/?page_id=10670</a>	抗コリン薬の離脱・減薬（医師）   COMHBO地域精神保健福祉機構
7.	<a href="/?page_id=10685">/?page_id=10685</a>	自分で断薬（本人）   COMHBO地域精神保健福祉機構
8.	<a href="/?page_id=12492">/?page_id=12492</a>	自傷、OD等から、P S Wへ   COMHBO地域精神保健福祉機構
9.	<a href="/?page_id=13115">/?page_id=13115</a>	躁状態をコントロールできるか？（Q & A）   COMHBO地域精神保健福祉機構
10.	<a href="/?page_id=13149">/?page_id=13149</a>	精神科医はなぜ薬を断しているのか（医師）   COMHBO地域精神保健福祉機構
11.	<a href="/?page_id=23686">/?page_id=23686</a>	昔の記憶がよみがえり、こまります（QA）   COMHBO地域精神保健福祉機構
12.	<a href="/?page_id=3130">/?page_id=3130</a>	うつ病・統合失調症薬の副作用イラスト集とその使い方（医師）   COMHBO地域精神保健福祉機構
13.	<a href="/?page_id=3207">/?page_id=3207</a>	病気の症状と不眠の関係   COMHBO地域精神保健福祉機構
14.	<a href="/?page_id=3389">/?page_id=3389</a>	WRAP（元気回復行動プラン：ラップ）が大切にして...と（専門職）   COMHBO地域精神保健福祉機構
15.	<a href="/?page_id=3480">/?page_id=3480</a>	精神疾患をもつ人が疲れやすい3つの理由（医師）   COMHBO地域精神保健福祉機構
16.	<a href="/?page_id=5803">/?page_id=5803</a>	自傷のことを誤解しないで～自傷理解の基本（医師）   COMHBO地域精神保健福祉機構
17.	<a href="/?page_id=6064">/?page_id=6064</a>	「死にたい」と思ったとき話してみませんか（専門職）   COMHBO地域精神保健福祉機構
18.	<a href="/?page_id=6190">/?page_id=6190</a>	サトラレ べてるの家の当事者研究 連載84号（本人）   COMHBO地域精神保健福祉機構


相談できない  
困りごとは困ったときに発生  
する



これは  
2022-02-19 3.26.35  
直前30分間分の  
[www.comhbo.net](http://www.comhbo.net)  
へのアクセス



ページ	ページタイトル
1. /?page_id=10663	抗うつ薬の離脱・減薬（医師）   COMHBO地域精神保健福祉機構
2. /?page_id=20658	休み方がわかりません（Q & A）   COMHBO地域精神保健福祉機構
3. /?page_id=4370	薬の量を計算しましょう（C P 換算値）   COMHBO地域精神保健福祉機構
4. /?p=13813	居場所がなく眠です   COMHBO地域精神保健福祉機構
5. /?p=13903	タバコを減らしたいです   COMHBO地域精神保健福祉機構
6. /?page_id=10670	抗コリン薬の離脱・減薬（医師）   COMHBO地域精神保健福祉機構
7. /?page_id=10685	自分で断薬（本人）   COMHBO地域精神保健福祉機構
8. /?page_id=12492	自傷、OD等から、P S Wへ   COMHBO地域精神保健福祉機構
9. /?page_id=13115	躁状態をコントロールできるか？（Q & A）   COMHBO地域精神保健福祉機構
10. /?page_id=13149	精神科医はどうやって診断しているのか（医師）   COMHBO地域精神保健福祉機構
11. /?page_id=23686	昔の記憶がよみがえり、こまります（QA）   COMHBO地域精神保健福祉機構
12. /?page_id=3130	うつ病・統合失調症薬の副作用イラスト集とその使い方（医師）   COMHBO地域精神保健福祉機構
13. /?page_id=3207	病気の症状と不眠の関係   COMHBO地域精神保健福祉機構
14. /?page_id=3389	WRAP（元気回復行動プラン：ラップ）が大切にして...と（専門職）   COMHBO地域精神保健福祉機構
15. /?page_id=3480	精神疾患をもつ人が疲れやすい3つの理由（医師）   COMHBO地域精神保健福祉機構
16. /?page_id=5803	自傷のことを誤解しないで～自傷理解の基本（医師）   COMHBO地域精神保健福祉機構
17. /?page_id=6064	「死にたい」と思ったとき話してみませんか（専門職）   COMHBO地域精神保健福祉機構
18. /?page_id=6190	サトラレベてるの家の当事者研究 連載84号（本人）   COMHBO地域精神保健福祉機構
19. /?page_id=7528	躁うつ病の人とのつきあい方（友人・家族）   COMHBO地域精神保健福祉機構
20. /?page_id=8473	薬は慎重に減らしたい（本人）   COMHBO地域精神保健福祉機構



深夜になつてはじめて  
本当の困りごとが見え  
てくる  
のでは？

A 3D rendered maze with dark grey walls and a light grey floor. A small, dark blue, stylized human figure stands in a path that leads towards a bright light source at the end of the maze. The scene is lit from the top-left, creating strong shadows and highlights.

とりあえず検索

# 午前3時の困りごとの検索





ちなみに  
コンボのウェブサイト  
の検索ワードTOP50  
(過去16ヶ月)





1～10	11～20	21～30	31～40	41～50
レキサルティ 突然死	地域精神保健福祉機構	涙が止まらない 精神状態 仕事	涙が止まらない 仕事	涙止まらない 仕事
リスパダール 突然死	統合失調症 薬 副作用 死亡	combo	ゼプリオン cp換算	涙 止まらない
コンボ	comhbo	うつ病 涙が止まらない	レキサルティ 致死量	ゼプリオン150mg cp換算
涙が止まらない	リスパダール 死亡例	光トポグラフィー 誤診	うつ 寛解 きっかけ	ゼプリオン 死亡
涙が止まらない 精神状態	工作中 涙が止まらない	npoコンボ	工作中 涙が出る	毎日泣いてしまう
ジプレキサ 飲み続けると	ジプレキサ やばい	鬱 涙が止まらない	うつ病 涙	工作中涙が止まらない
涙が止まらない うつ	うつ病 治るきっかけ	毎日泣いてる	wrap 元気回復行動プラン pdf	小松川さくらホール アクセス
レキサルティ 死亡	リスパダール 普通の人が飲むと	うつ 涙が止まらない	こんぼ	combo 精神
コンボ 精神	うつ脱出 きっかけ	小松川さくらホール	訳もなく涙が出る	毎日涙が止まらない
仕事 涙が止まらない	親亡き後の支援ハンドブック	考え方のクセ チャート	うつ病 寝たきり 脱出	ハロマンズ cp換算

1～10	11～20	21～30	31～40	41～50
薬・身体合併・突然死	固有名詞	薬・身体合併・突然死	うつ・なみだ	うつ・なみだ
薬・身体合併・突然死	薬・身体合併・突然死	固有名詞	薬・身体合併・突然死	うつ・なみだ
固有名詞	固有名詞	うつ・なみだ	薬・身体合併・突然死	薬・身体合併・突然死
うつ・なみだ	薬・身体合併・突然死	医療・強制	うつ・なみだ	薬・身体合併・突然死
うつ・なみだ	うつ・なみだ	固有名詞	うつ・なみだ	うつ・なみだ
薬・身体合併・突然死	薬・身体合併・突然死	うつ・なみだ	うつ・なみだ	うつ・なみだ
うつ	うつ・なみだ	うつ・なみだ	リカバリー	固有名詞
薬・身体合併・突然死	薬・身体合併・涙	うつ・なみだ	固有名詞	固有名詞
固有名詞	うつ・なみだ	固有名詞	うつ・なみだ	うつ・なみだ
うつ・なみだ	固有名詞	認知行動療法	うつ・なみだ	薬・身体合併・突然死



午前 3 時の困  
りごとにだれ  
が相談にのれ  
ますか？

訪問？

ピア？

市町村？

保健所？

保健セン  
ター？

精神科クリ  
ニック？

精神科病  
院？

地域の事業  
所？

？

？

？



助けてが言えない  
状態にある人は相  
談できる場所に出  
て行けますか？



対面式の申請主義の  
窓口  
私達の側が出向いて  
行かなければ何も起  
こらない  
その組み合わせ





ピアサポートグループ  
はSNSやリモートへ

公的な窓口も  
SNSがとっつ  
きやすい





# 医療者は医療行為以外 していいの か（がんの 経験より）

---

医療は契約のもとにはじめてできる

---

医療行為ができるのは医療者のみ。

---

医療行為を受けない契約をする権利は患者側にある

---

武器を持つ側と持たざる側に別れているのに、伴走？

---

医療の身体的・社会経済的侵襲性をわきまえて、医療行為を最小限の期間にするのが、腕の見せどころ・自分の意志に関係なく退院する（がん治療の経験より）

---

私達は、サバイバーとコンシューマーとクライアントと名乗ることができる

# ピアの活用

- ・ Tokenismの問題を認識している人がどれだけいるか



# tokenism

- ・ 申し訳程度 [形ばかりの] 努力
- ・ 《要求・原則などを無視していないことを示す》しるしばかりの譲歩
- ・ 名ばかりの差別撤廃 《被差別側の人員をほんの少数受け入れて平等を装うなど》

(研究社リーダーズプラスより)

- ・ 政府や企業などが形式上の平等のために少数の黒人や女性などを雇用すること。時として目立つところに配属されるためshowcase black(woman)と呼ばれることもある

(英辞郎より)

あなたはここにいなさい、でもしゃべっちゃダメ


あなたはここではたらしきなさい、でもモノ言っちゃダメ

→tokenとなって言い訳として雇用されるピア

フリーランスとしてのピアサポーターの登場

事業主としてのピアサポーターの登場



A large field of dark blue umbrellas, with one colorful umbrella (red, green, blue) on the right side. The umbrellas are arranged in rows, creating a sense of depth and repetition. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows, giving the scene a somber and contemplative atmosphere.

現在の問題  
を将来に持  
ち越すか

# 地域の形





# ピラミッドの中にいた私たち



男性

女性

1970  
出典：国立社会保障・人口問題研究所ホームページ  
(<https://www.ipss.go.jp/>)

人口 (万人)

後期老年人口

前期老年人口

生産年齢人口

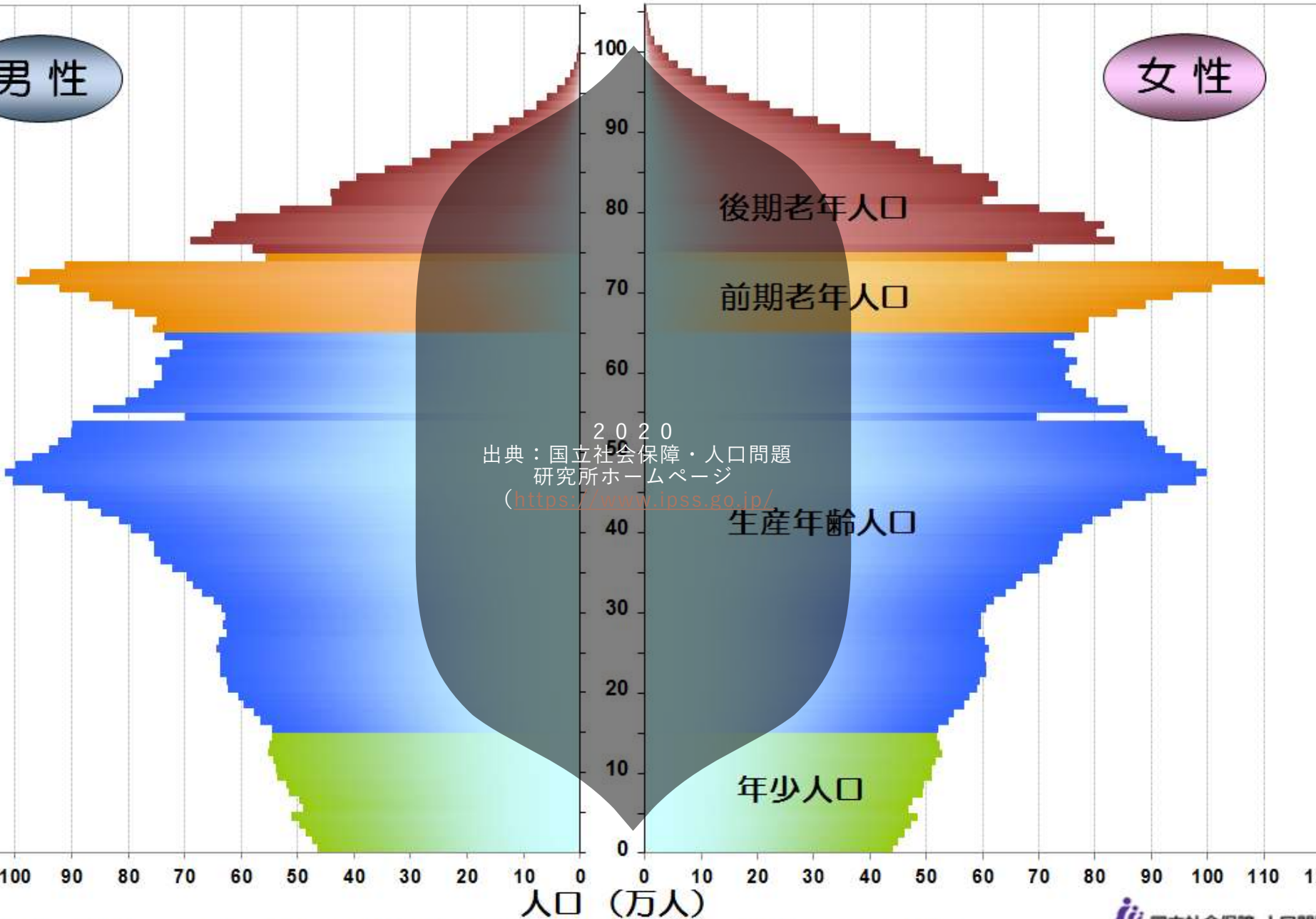
年少人口

資料：1965～2015年：国勢調査、2020年以降：「日本の将来推計人口（平成29年推計）」。

2020

男性

女性



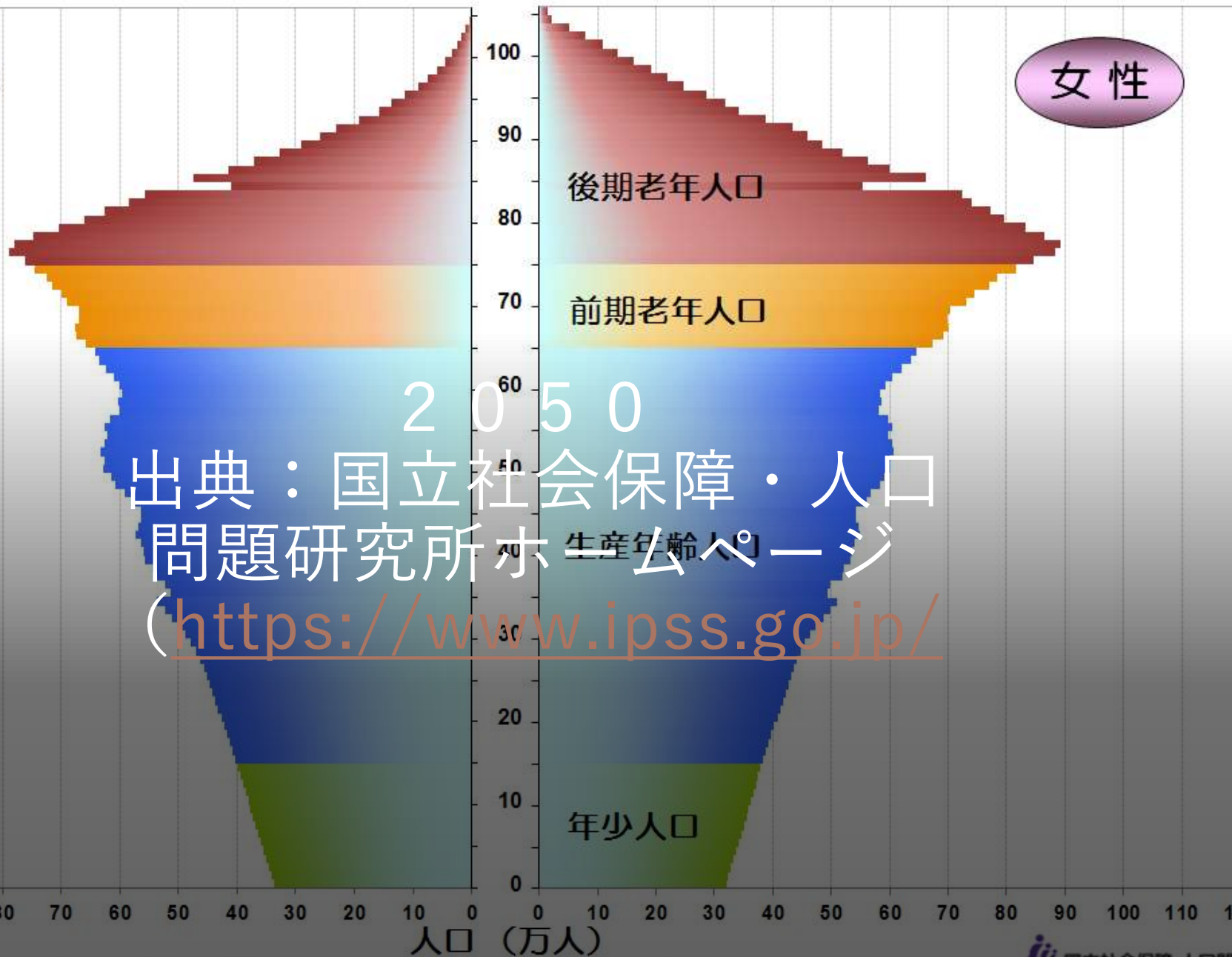
2020  
出典：国立社会保障・人口問題  
研究所ホームページ  
(<https://www.ipss.go.jp/>)



2050

男性

女性



2050

出典：国立社会保障・人口問題研究所ホームページ

(<https://www.ipss.go.jp/>)

人口 (万人)



ピラミッドから  
漏斗へ

今あるものを組み合わせ、重層的なシステムを作っても、10年後、20年後、私が安心して生き残れるとは思えない



安心して地域で、一生を送りたい私たち





# 疑

働く人が減る？

税金減る？

公務員給料払えなくなる？

福祉制度お金回る？

5080問題は80世代問題に？

病院から地域へ？

地域の将来像を見据え？

地域から病院へ？



吉林

辽宁

北朝鮮

평양

日本海

石金病院

下田クリニック

서울

大韓民国

부산

精神科

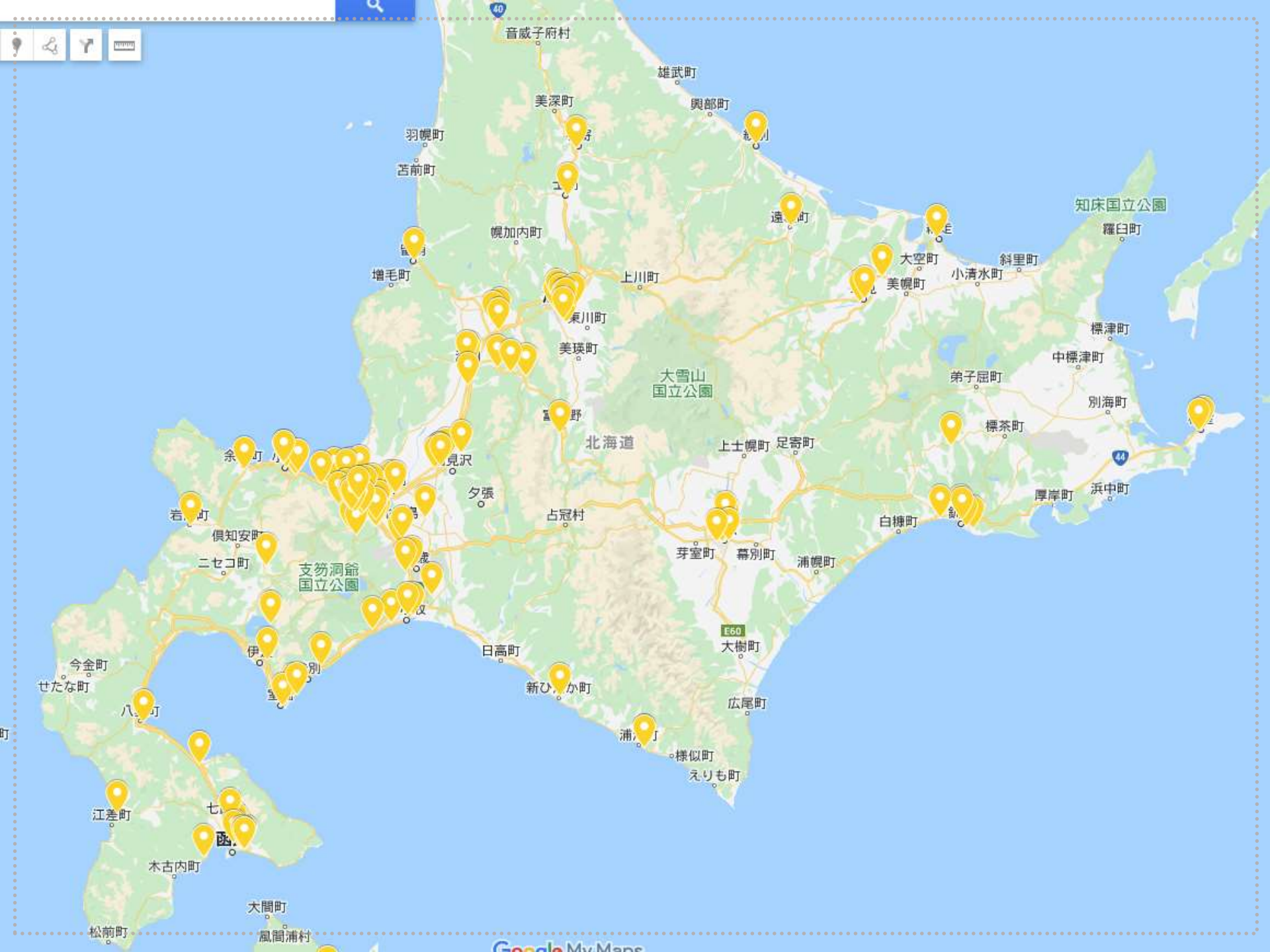
岡部診療所

関病院

病院・診療所分布

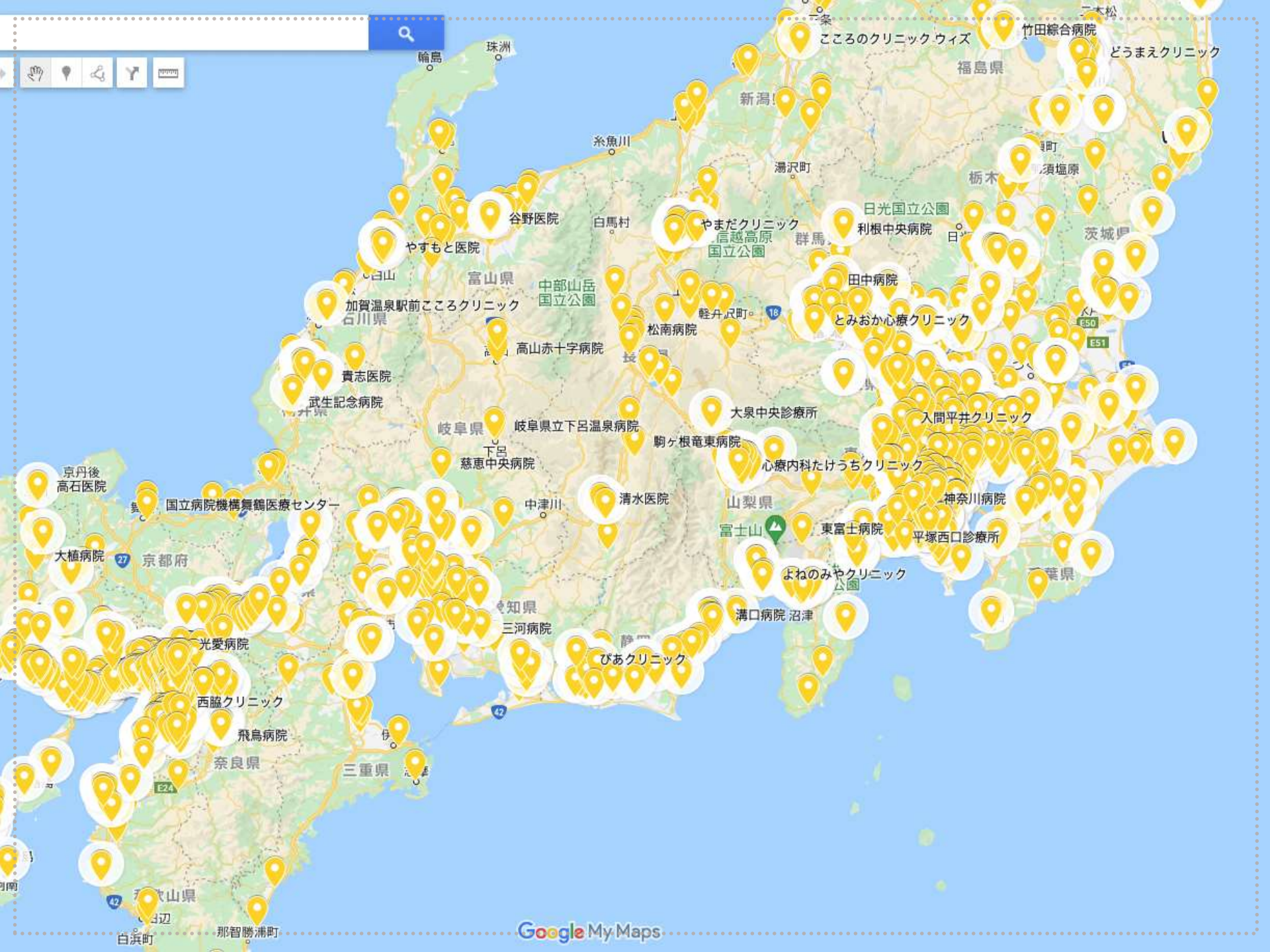
萩病院

제주

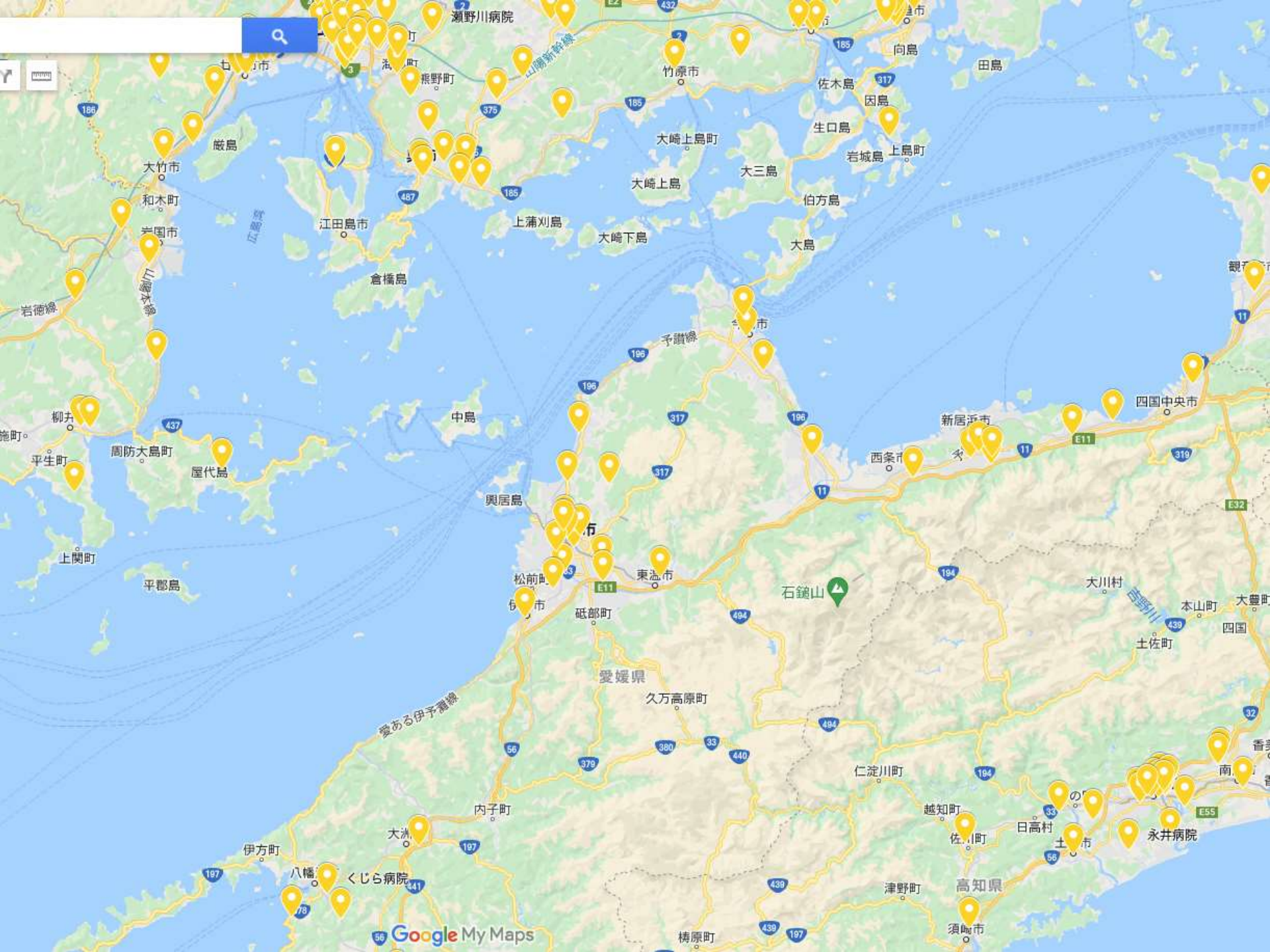












Search bar with a magnifying glass icon.

Navigation icons for home, location, and zoom.

Google My Maps





主要道路・交通網  
から付かず離れず





# 地域での マンパワー 減ります

出向かない  
出かけない

スマホ一つでまるっと



A network patch panel with yellow cables. The panel has a grid of ports, some of which are labeled with numbers like 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20. There are also labels like 49, 56, 57, 64, 65, 80, 81, 88, 107, 115, 129, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150. The text "システムネットワーク 仕組み" is overlaid in the center.

システム  
ネットワーク  
仕組み

重層的

システム・仕組み



外からの眼（民間・常識・人的、金銭  
的、時間的コスト感覚）



外からの眼によるコンペティション



現状のメンタル  
ヘルスは今いる  
人の、出口なき  
パイの取り合い



出口戦略ありきで、仕  
組みは作らないと、人、  
金、時間取られすぎ  
(作る過程も)

出口なき、パイの取り合いの仕組みづくり  
はやめましょう

すべての人のメンタルウェルビーイングの  
ため仕組みは支援・相談という言葉ではな  
い言葉で語られるのではないのでしょうか

みんなで集まって話し合うほど、マンパ  
ワー・時間はあるのでしょうか。その成果  
を評価する仕組みは？

システム・仕組みづくりは民間コンペ  
ティションから新しいものが生まれてく  
るのではないのでしょうか

