

【大野裕先生(認知行動療法研修開発センター)の3月2日・紙上「コラム・こころコンディショナー」より】

10年以上前、「寂しい」というキーワードを打ち込む人が多く、いかがわしい情報が紹介されているということをきっかけに開発が始められ、AIも取り入れ先生のチームが開発された「こころコンディショナー」が東京都に正式に採用され、「東京こころといのちのほっとナビ〜ここナビ」で利用できるようになった。悩みを抱えて行き詰った時には人に相談する必要があるが、悩みを抱えたと相談をためらう人は多い。そうした人が最初にこころを整える助けになればと思いついたこのツールを開発されたという。しかしパソコンやスマホを使ってこころを整えるだけでなく、必要な時には人に相談してほしい。昔から「人薬」といわれるように、信頼できる人の存在は大切だ。とも、書かれている。

先生はよくご講演の中でも「人薬」のお話をされます。私たち家族会も訪れたご家族のこころのリカバリーに良く効く「人薬」とならんことを目指して・・・!



◆◆◇————みんなねつと情報————◇◆◆

◆一【募集】能登半島地震 義援金募集

当会では1月1日に起きた能登半島地震への災害対策本部を設置いたしました。石川県内をはじめ北陸地方にも家族会が多数あり、特に被害の大きかった石川県珠洲市にも家族会があります。しかし現在、状況を把握したくてもしきれず、その実態把握には至っていません。精神科病院などの被害状況も含めて、二次避難している精神障害者・家族をどう支援していくのか含め、今後の医療や生活のあり方の課題が残ります(小幡事務局長が2月10日、20~23日に現地視察に伺います)。当会では能登半島地震への義援金の募集をおこないます。全国のみなさまの温かいご支援ご協力をよろしく願います。

詳細はこちら <https://seishinhoken.jp/informations/01hnm1w0xgj0ffn7ar3f9btrs>

○義援金受付期間

第1次受付・2024年1月22日~3月31日まで

第2次受付・2024年4月1日~6月30日まで

○義援金郵便口座

【名義】公益社団法人全国精神保健福祉会

シャ)セ`ンコクセイシンホケンフクシカイレンゴウカイ (カナの場合法人格省略表記)

【ゆうちょから入金】記号:10160 番号:02155921

【他行から入金】 ゆうちょ銀行 (店名)〇一八(ゼロイチハチ)

(店番)018 (預金種目)普通預金 (口座番号)0215592

※この義援金は確定申告の際の寄付金控除の対象になります。年間2,000円以上の寄附の場合、県連や家族会でまとめて送金いただいた場合でも、氏名、住所、金額、送金日を連絡いただければ、受領証を発行いたします。

●~●~● コンボ情報 ●~●~●

●~メンタルヘルスマガジン「こころの元気+」編集部・「私のネタ話」募集! ~2024年6月号の特集~
6月号の特集テーマは「私のネタ話」。生活のなかで病気の症状や生きづらさなどが占める割合は100%ではありません。日常生活で起きたエピソードを中心に、「ちょっと聞いて!聞いて!この間こんなことがあったんだ。」と、仲の良い友達や家族に思わず話したくなるようなネタ話を募集いたします。

★特集の趣旨、募集要項詳細は、https://www.comhbo.net/?page_id=41351にて、ご確認ください。

※原稿締切: 2024/3/24(日)

※採用された方(『こころの元気+』に掲載させていただく方)には、原稿料として1000円と、掲載誌を2冊贈呈させていただきます。みなさん、ぜひ投稿してみてください。