

今月初め「鬼(コロナ)が少ない間の洗濯」とばかり、県北にある道の駅に「新蕎麦を食べに行こう！」と、家族3人で一年半振りのドライブです。地味でも私の運転では精一杯の遠出です。天気は晴れ。前面に群馬の山々、梨園や大きな池の横を通り、この日は雲隠れの富士山が見えるポイントも有り、広々とした田園風景をのんびり満喫できるこの道はこれまでも何度も通いました。まずは冬の花・ストックやビオラの苗を買い求め、お昼はここではいつも「カレーうどん」の息子が美味しそうに黙食する姿をアクリル板越しに見て、親も「新蕎麦」を堪能しました。



あ那时的花大きくなりました

#### ◆◇—<みんなねっとオンライン交流会>

昨年9月末から稼働している「みんなねっとサロン」の利用者が想定を超えた勢いで伸びています。このようなコミュニティサイトをご利用いただいている精神疾患・精神障害のある方のご家族を対象にZoomを使用したオンライン交流会を開催します。

【開催日時】 2021年12月14日(火) 13時～15時30分 【参加費】 無料

【対象者】 精神疾患・精神障がいがある方の家族向けコミュニティサイト(みんなねっとサロン、PureLight、encourage)利用の方。今回のオンライン交流会は初めて参加する方限定です。

【締切日】 先着順のため、満席になり次第終了 ※プログラムに沿って進行するため途中退席等不可

【申し込み方法等】 詳細は右記サイトをご覧ください。 <https://forms.gle/H9b3zkPuS5vNqDYk6>

#### ◆◇—<「リモート版家族による家族学習会」5グループで参加者募集>

【プログラムの詳細やお申込み】右記のサイトをご覧ください。 <https://forms.gle/SX7nKaWP9ZKmiV8UA>

#### ◆◇—<日弁連10月15日「精神障害のある人の尊厳の確立を求める決議」を発表>

[https://www.nichibenren.or.jp/document/civil\\_liberties/year/2021/2021.html](https://www.nichibenren.or.jp/document/civil_liberties/year/2021/2021.html)

#### ◆◇—<精神障がい者と家族のための市民公開講座(みんなねっと共催)>

働いてみたい!を叶えるために ～最初の1歩を踏み出すための支援と医療～

【オンデマンド配信】12月1日(水)12:00～12月15日(水)12:00まで。下記URLからご視聴ください。(事前のお申し込みは不要です) <https://www.smilenavigator.jp/information/forum/>

#### ●～●～● 第76回 こんぼ亭月例会

☆お申込 <https://comhbotai76.peatix.com>

『睡眠薬・抗不安薬ベンゾジアゼピン Q&A! ～きちんと知って薬とつきあう～』

☆ 12/10(金)までに申し込んだ方には特典つき! ☆ 参加者の皆様から質問を募集! ☆

【日時】 2022年1月15日(土) 13:00～15:00 オンライン開催

今年5月に反響が大きかったため第2弾を企画。ベンゾ系薬剤は長く服用することで様々副作用が出たり、やめるときに離脱症状が生じたり、また、眠気、足元のふらつき、転倒など、日常生活に支障が出ることも。精神科以外の科では2018年度に使用に一定の制限が設けられましたが、精神科ではそうした制限がありません。そのため、私たちはこの薬のことをきちんと知った上でつきあう必要があり、今回は、事前に皆様からご質問を募集し、さまざまな立場の方からご回答いただきます。

☆詳細はコンボのHPに [https://www.comhbo.net/?page\\_id=31187&utm\\_source=mm&utm\\_medium=email](https://www.comhbo.net/?page_id=31187&utm_source=mm&utm_medium=email)

☆案内チラシはこちらから <https://www.comhbo.net/wp-content/uploads/2021/10/comhbotai76.pdf>

◆==「睡眠薬・抗不安薬の継続・中止に関する意識調査」 <https://forms.gle/pK3g55mHvnEdE1k18>

各地の大学病院の先生方が中心となり、睡眠薬・抗不安薬に関する調査を行うことになりました。コンボからも協力のよびかけをすることになりました。無記名、数分で回答アンケートです。※期限11/26迄

◆==ワンポイント動画シリーズ・「じょうずにかわす怒りの気持ち」・配信中

「こころの元気+」の人気連載「じょうずにかわす怒りの気持ち」を執筆していただいている安部寛明さん(山形県立保健医療大学 看護学科教授)によるワンポイント動画シリーズです。現在第5回まで配信中です。連載とあわせてご覧ください!(視聴無料) → [https://www.comhbo.net/?page\\_id=28985](https://www.comhbo.net/?page_id=28985)