

サンプル（各所省略しています）

2015年8月号

ノーチラス会からのお知らせ



今月号のトピックス

理事長よりお知らせ

薬物療法に関するアンケート結果（その3）

集いへ参加される皆さんへ

第2回家族会（公開） 8/9（日）

神戸支部設立 8/23（日）

第12回日本うつ病学会の報告

リカバリーパレード

募集：支部世話人/お手伝いさん、相談員、事務局お手伝いさん

新規募集 Dr. 佐藤の精神保健福祉の相談室、表紙タイトル

目次 (各所(会員向け記事等)省略の為、ページ番号は実際と異なります)

ノーチラス会の予定(8・9月カレンダー)	304
無料電話相談今後の予定	305
催し物、本部(品川区西大井)/支部の集い	306
第2回家族会開催のお知らせ 8/9(日) 集い(公開)同時開催	307
集いへ参加される皆さんへ(集いの約束事)	307
支部・地方会の開催予定 神戸支部設立 8/23(日)	308
支部世話人/お手伝いさん募集のお知らせ	311
理事長よりお知らせ メッセージ	312
第12回日本うつ病学会の報告 シンポジウム指定発言報告	314
平成27年度会費納入のお願い	317
薬物療法に関するアンケート結果(その3) リチウムについて	318
皆さんの声 集い・研修会・支部報告	323
相談員募集のお知らせ	325
皆さんからの相談・意見・質問・情報 体験談	326
Dr. 鈴木の薬の質問箱 効果と副作用、睡眠薬	326
精神科診療室の扉を開けて デイケア	329
楽園への追放	330
連載エッセイ みんな生きるために生まれてくる	335
他団体の活動などの紹介 リカバリーフォーラム リカバリーパレード	338
表紙タイトル募集のお知らせ	340
事務局お手伝いさん募集のお知らせ 会誌印刷・発送、集い	341
本誌原稿等募集のお知らせ New Dr. 佐藤の精神保健福祉の相談室	342
編集後記	343
事務局・集いの会場の地図	345


















[【メール会員のみなさまへ】\(リンク機能\)](#)








見出しをクリック(またはタップ)すると各記事へジャンプします。記事末尾の「目次へ戻る」クリックで戻ります。印刷せず画面上で、読みたい記事や空いた時間に少しずつ読む時などにお使いください。

[【郵送会員のみなさまへ】\(メール会員への移行のお願い\)](#)

メール配信されるPDFファイルは、タブレットやスマホでも読めます。上記リンク機能が便利です。一方郵送は印刷発送のコストや手間が大きいです。[ホームページ→入会案内のページのサンプルPDF](#)をご確認頂き、ぜひメール会員への移行をご検討ください。不便でしたら郵送に戻せます。よろしく願いいたします。

ノーチラス会の予定（8・9月カレンダー）

日	月	火	水	木	金	土
8月	3	4  会員	5	6  会員	7	8 
9 西大井公 家族公	10 	11 お手伝いさん募集	12 浦和	13  会員	14  会員	15 熱海
16	17 	18	19  会員	20	21	22
23 神戸 川越 相模原	24	25	26  会員	27  会員	28 	29  会員
30	31 					
9月		1	2	3	4	5
6 福井	7	8 	9 	10  会員	11	12 
13 西大井公 仙台	14	15 お手伝いさん募集	16  会員	17	18 	19 熱海 名古屋
20 相模原	21  会員	22	23	24  会員	25	26
27 川越	28 	29	30  会員			

 電話相談 (p305 参照)、 会員 会員限定、 公開、 家族 家族会 (p307 参照)
 西大井 本部主催の集い (p306 参照)、 地方名 支部の集い (p308 参照)
 本誌の印刷・発送作業 (p341 参照)

[目次へ戻る](#)

催し物、本部(品川区西大井)/支部の集い

- 8月 9日 (日) 西大井(公開)、家族会(公開) (各 14:00~)
8月 12日 (水) 浦和支部 (18:30~)
8月 15日 (土) 熱海支部 (10:30~)
8月 23日 (日) 神戸支部 (14:00~)、川越支部 (18:10~)
相模原支部 (14:00~)
8月 27日 (木) 西大井 (公開) (18:00~)
8月 6日 (日) 福井地方会 (14:00~)
9月 13日 (日) 西大井 (公開) (14:00~)、仙台支部 (14:00~)
9月 19日 (土) 熱海支部 (10:30~)、名古屋支部 (14:00~)
9月 20日 (日) 相模原支部 (14:00~)
9月 24日 (木) 西大井 (公開) (18:00~)
9月 27日 (土) 川越支部 (18:10~)

本部 時間 : 14:00~16:00 (開場 13:30)

(平日木曜 18:00~20:00、(開場 17:30))

場所 : 品川区大井第三区民集会所 (定員先着 25 名)

品川区西大井 4-1-8

JR 横須賀線・湘南新宿ライン西大井駅徒歩 8 分

* 区民集会所への問い合わせはご遠慮ください

* 部屋は集会所でご確認ください。* 会場費は集めず募金箱をおきます。

本誌でご案内の集い・支部開催日程は、進行役が確保できないなどにより**急きよ中止する**場合があります。その際は、**メール会員の方へはメール**でお知らせします。また**郵送会員の方は**、大変お手数ですが、お出かけ前に**当会ホームページ**でご確認ください。

「西大井 (公開)」は、**会員以外の方 (有料)** もオープン参加できる日です。非会員の方は体験参加費 (500 円) をお支払い頂く事で参加できますので、まだ会員でないご家族やお友達などを誘ってお出かけください。

(体験参加した方が入会する場合は割引制度もあります)

大井第三区民集会所の詳細は下記ご参照ください。

<http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/hp/menu000007300/hpg000007215.htm>

お願い : 飲み物は各自ご持参ください。遅刻や途中退室は自由です。本誌への記録を望まない時は、その際にお申し出ください。よろしく願いいたします。

(千葉 守、鈴木映二)

[目次へ戻る](#)

第2回家族会開催のお知らせ

家族が困っている問題について参加したご家族みなで問題解決のための知恵出しをしようと思います。2か月に1回開催しています。一人で悩まずにどうぞご参加ください。ご両親での参加など、家族複数での参加も可能です。

1. 日時 8月9日(日) 14:00~16:00 集い(公開)も同時開催します

2. 場所 品川区大井第三区民集会所(品川区西大井4-1-8)

場所がややわかりにくいので本誌地図をご参照ください。

3. 参加費 ノーチラス会員の方 無料

非会員の方 500円(体験参加費として)

(体験参加した方が年度内に入会した場合は差額の支払いで会員になれます)

4. 連絡先・問合せ先 辻 松雄

(ノーチラス会家族会担当理事、産業カウンセラー兼家族療法カウンセラー)

電話番号 090-6118-4485 E-mail mttsuji@zd5.so-net.ne.jp

(辻 松雄)

集い・家族会へ参加される皆さんへ

集い(例会、茶話会など)は、皆さんの癒し、共感、安心、回復の場です。

参加された方が「参加して良かった。また来たい」と思っただけのよう、またお互いの健康が維持できるよう、下記の約束事をお守りください。

集いの約束事

1. 司会進行に協力する
2. 個人情報をお口外しない
3. 他の人の話をさえぎらない、批判しない、興奮しない
4. 自分の意見ばかりを言わない。長時間話さない(特に参加者多数の場合)
5. 病気と無関係な話はしない
6. 支部・地方会・ノーチラス会誌で紹介している団体以外への勧誘をしない
7. 個人的なお付き合いや宗教などを強要しない。名刺等を配布しない

上記に反する行為を行う方には、司会/進行役より退室をお願いいたしますので必ず従ってください。この約束事は、集い後の任意の懇親会でも同様です。

以上に同意できない方のご参加はお断りいたします。

(ノーチラス会理事会)

[目次へ戻る](#)

支部・地方会の開催予定

ノーチラス会員の皆さんはどなたも支部・地方会に参加できます。
お近くの支部・地方会にお出かけください。

当会ホームページの [支部・地方会] から各サイトに飛べます。

<http://bipolar-disorder.or.jp/branch>

神戸支部

この度、神戸支部が設立されました。以下の日程で初めての集いを行います。
第1回目は理事長も参加します。

1. 日時 8月23日（日）14:00~16:00 予定（開場 13:00 過ぎ）
2. 場所 勤労会館 特別室（定員先着 20 名）
中央区役所、東横イン三宮Ⅱ隣接
3. 参加費
 - ・ノーチラス会員の方 無料
 - ・非会員の方 500 円（体験参加費として）
（体験参加した方が年度内に入会する場合は割引制度があります）

参加対象

- ・ノーチラス会員の方
- ・非会員の双極性障がい・感情障がい当事者の方、ご家族の方、医療福祉など支援者の方

※途中参加退出可能です。飲み物は各自ご持参ください。

4. 連絡先・問合せ先 海馬すみれさん（支部世話人）
Eメール kaiba5023@gmail.com

以下略

支部世話人/お手伝いさん募集のお知らせ

支部の世話人を引き受けてくださる方を募集しています。2か月に1回の開催でも構いません。

お住まいの近くで当事者や家族の会が開催できるようになります。 設立や運営方法は当会事務局がお手伝いしますので、まずは事務局（最終頁ご参照）へお問い合わせください。

また、既存支部のお手伝いさんも募集しております。

（ノーチラス会地方会担当理事 辻 松雄）

[目次へ戻る](#)

理事長よりお知らせ

皆さん

いつもノーチラス会の活動を支持して下さり誠にありがとうございます。お陰様で、ノーチラス会も支部がたくさん出来ました。先日の浦和クローバー会の開催に続き8月は神戸支部が活動を開始します。関西の方には長い間お待たせいたしました。海馬すみれさんのご協力により開催にこぎつける事ができました。今後は当面2月に1度の開催になりますが、皆様のご協力により開催回数も増やす事ができると思います。ぜひとも皆さんの温かい支援によって関西の支部が継続できるようご協力ください。

ノーチラス会の良さは、電話相談などが気楽に出来たり、雑誌で情報が得られたりする事に加え、何と言っても当事者同士が直接会ってお互いを支援できる事です。

ところで、支部活動を維持するには、主催者の並々ならぬ苦労が必要となります。そのために、残念ながら中止となっている支部もあります。もし、会員さんの中で支部活動の運営をお手伝いして下さる方がいらっしゃいましたら私（事務局のメール info@bipolar-disorder.or.jp をお使いください）までご連絡ください。現在ほとんどの主催者が当事者でいらっしゃいます。病状の波のために中止せざるをえない事もありますので、特に支援者の中でお手伝いいただける方がいらっしゃると主催者も心強いと思います。よろしく願いいたします。

以下略

[目次へ戻る](#)

第12回日本うつ病学会の報告

過日、新宿で行われた第12回日本うつ病学会(会長大野裕当会上席顧問)において、交流の広場が催されました。この催しは日本うつ病学会と当会が共同で企画し、当会会員さんを無料で招待したものです。経費は日本うつ病学会から出して頂き、当会は企画などを担当しました。おかげさまで初日に開催したシンポジウムでは、うつ病と双極性障がいの当事者会の治療的効果について活発な議論が行われました。会場は立ち見が出るほどの盛況で、最後まで立ったままお聴きいただいた方々には大変感謝いたします。

その翌日に行われた展示会では、当会の他にもリカバリーパレードさんなどの当事者団体の展示が行われ、多くの来場者を迎えて楽しく過ごすことができました。また、同時に行った辻副理事長を中心とした無料電話相談のメンバーによる対面の相談会にも順番待ちの方でござった返すなど、盛況であった事を報告します。

来年は、名古屋で同じような企画が行われる予定です。これまで東京中心となりがちであった当会の活動も、これを機に、さらに地方へも展開していきたいと思っています。ぜひ、名古屋及びその周辺の方は楽しみにしてください。

(鈴木映二)

シンポジウム報告 (指定発言スライド内容に加筆しました)

テーマ：うつ病・双極性障害のセルフヘルプあるいはサポートグループの治療的効果について

演題：当事者会と地域連携活動について NPO 法人ノーチラス会 副理事長 千葉守

内容とまとめ

主な活動

集い(例会)、会誌、広報、支部主宰/地域連携活動

集いの頻出テーマと参加者の感想

治療、人間関係/信頼関係、社会資源、日常生活。癒し、共感、安心、回復

私の考える当事者会の意義

薬物療法/心理社会的治療を補完、諸問題の解決

課題と今後の方向

当事者の担い手や会員(1%以下)が少ない

今後の方向：支援者拡大、医療機関などからのPR

主な活動

集い(例会) 運営 会場確保、進行役調整/担当

会誌編集、広報（ホームページ、Facebook、Twitter）

相模原支部（アナベル）主宰/地域連携活動

当事者会、家族会、精神保健ボランティアグループと協働し、講演会などの大規模イベントを開催

当会の主要事業は、他に電話相談、家族会、講演会、研修会など

集いの頻出テーマ

治療 病気の受容、診断、薬の効果と副作用、精神療法

人間関係/信頼関係 主治医、家族、職場、知人、その他周囲の方

社会資源 福祉制度、機関、施設、就労、団体、人

日常生活 体調管理、生活リズム、アンガーマネジメント

集い参加者の感想

癒し 体験（重みがある）を話せる/聞ける

共感 躁での怒り、うつでの辛さなど、理解し合える

安心（体験談を聞いたり情報入手などにより）

辛いのは自分だけではない、就労への希望

回復 症状は人それぞれ、自分に合った対処法

家族の視点（話さないとわからない、距離感）

バリバリ働いた自分に戻りたい→無理したら、また落ちるよね（集いにて）

治るとは、もっと楽な生き方に変わる事、生きる軌道を変える事（学会セッションより）

私の考える当事者会の意義

癒し、共感、安心、回復の場

薬物療法、心理社会的治療を補完する

病気の受容/理解/向き合い方、薬の正しい服用、体調管理

心理社会的治療（心理教育、家族療法、認知行動療法、対人関係社会リズム療法）の模擬体験

人間関係、就労、社会資源の活用など、日常生活上の諸問題の解決へ道が開ける

医療機関では得られない情報もある

課題 1：当事者の担い手が少ない

ノーチラス会 会員約560名。理事・スタッフ・相談員・ピアカウンセラー・お手伝いさん約25名（当事者は約半数）→支援者（精神科医、家族、臨床心理士、カウンセラーなど）との共同運営によって成り立っている

あしたば会（相模原市精神障がい者仲間の会） 会員約80名（うち当事者65名）。役員11名（大半が当事者だが、実際の活動者は少数）→支援団体（地域

活動支援センター、精神保健ボランティアグループなど)、**協力団体** (家族会 1 団体、当事者会 6 団体) **が支えている** (あしたば会初代会長は当会初代会長)

課題 2 : 当事者の会員が少ない

ノーチラス会 : 1 万人に 10 人 (0.1%)

双極性障がい (日本) 0.7% → 本格的調査は少ないが数十万人 (厚労省HP)
海外ではうつ病の 2 ~ 3 割という報告も

あしたば会 : 1 万人に 65 人 (0.65%)

相模原市 (H27.3 末現在)

精神障害者保健福祉手帳所持者 6219 人、自立支援医療受給者 9930 人

ノーチラス会 (全国) < あしたば会 (相模原市)

地方の会員 : 支部・地方会が少ない。電話相談の通信費が負担。

サービスの主体が会誌のみ。

考えられる理由

担い手が少ない

健康第一

会費を払い、サービスを受けるという意識

会員が少ない → ノーチラス会の対応

当事者会の存在を知らない → 広報活動

知っていても参加するのが不安 → 体験参加

周囲の理解がない → 家族会など

今後の方向

担い手を増やす

当事者や医療関係者以外へ支援を求める

ピアカウンセラー/ピアサポーターの養成 (当事者かつ支援者)

家族会/精神保健ボランティア/福祉ボランティア/一般ボランティアなど

会員を増やす

当事者は主治医とは繋がっているはずだから、医療機関や自治体 (福祉の窓口) に、当事者会の存在意義を理解して、積極的にPRして頂く

ぜひ当事者会にご協力ください。ご清聴ありがとうございました

(千葉 守)

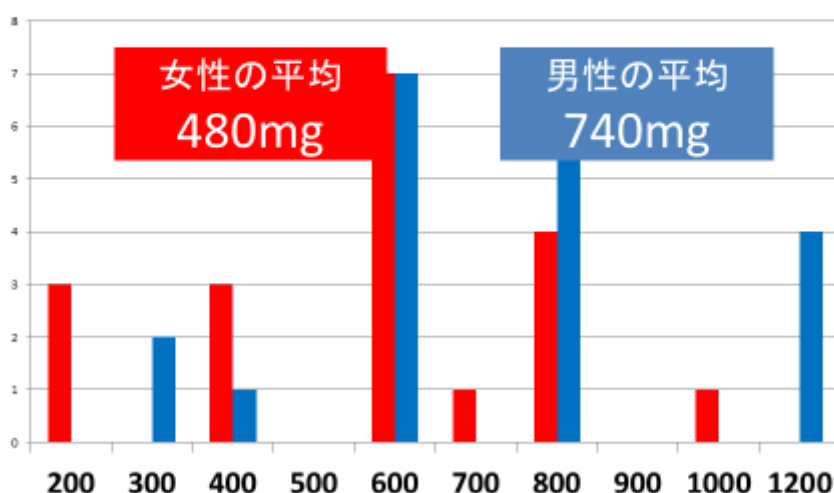
[目次へ戻る](#)

薬物療法についてのアンケート結果（その3）

前々号、前号に引き続き昨年度末に行ったアンケート調査のまとめを報告します。

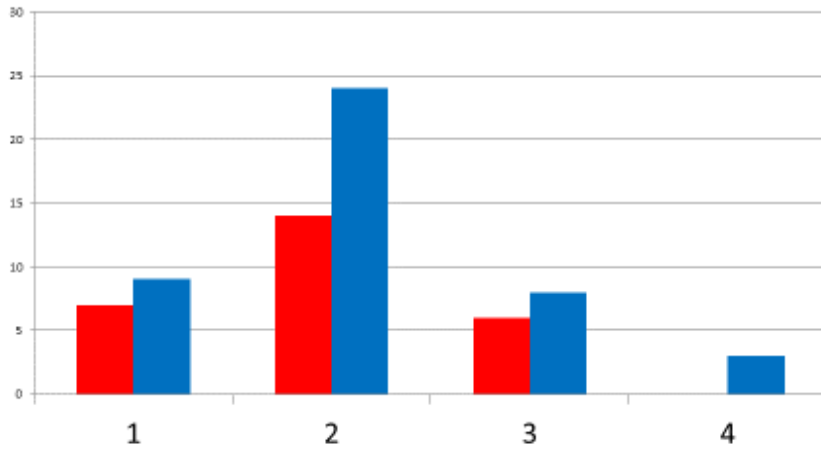
前々号では、薬の開始時に、多くの当事者が薬を受け入れる事ができていた事、医師の説明に納得している人が多い事、多くの方が医師の処方に自分の意見が反映されていると感じている事などを報告しました。さらに、役に立っていると感じる薬としては双極性障がいの治療薬を挙げる人が多かった一方で、睡眠薬などの双極性障がいの治療そのものとは無関係な薬の方が役に立っていると考える人も多い事を前号にかけて報告しました。さらに前号では、双極性障がいの治療薬として最も一般的なリチウム(商品名はリーマス、リチオマールなどです)について、ほとんどの人が飲んだ経験がある事、継続に関しては女性の方で継続率が高い事、やめた理由としては副作用が一番であった事などを報告しました。今回はその続きです。

リチウムの服用量



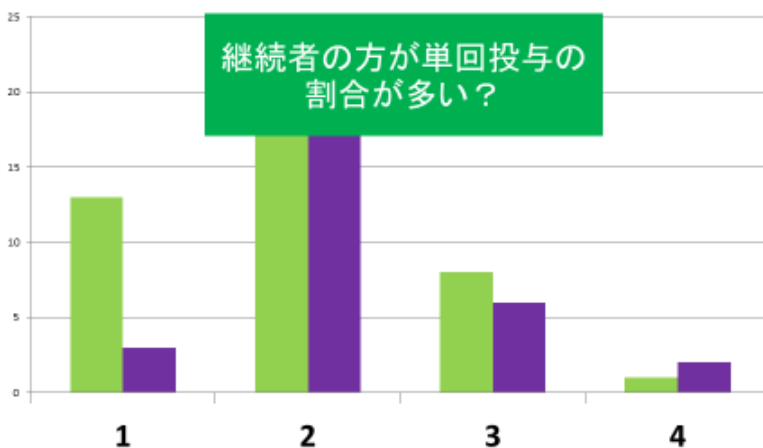
服用しているリチウムの量ですが、男性(青い棒グラフ=右の方の棒グラフ)の方が高い事がわかりました。しかし、この量は、一般的に治療に必要といわれている量に比べると若干低いように感じられます。特に、400mg以下の服薬量では、おそらくは必要な血中濃度には達していないのではないかと推測されます。ただし、リチウムの場合は、血中濃度が低くても、少量服用しているだけで自殺予防効果があるという研究報告もありますので、少量を服用する事は、それなりに意味があるかもしれません。

服薬回数



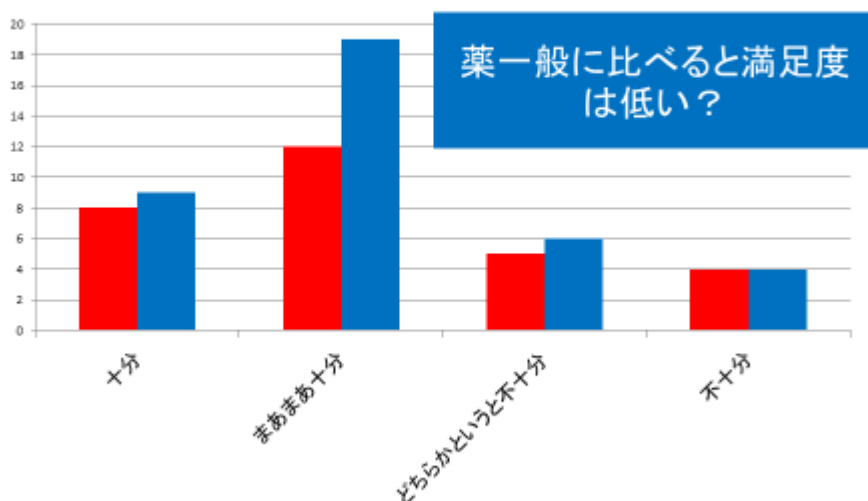
次に、リチウムの一日の服薬回数ですが、複数回に分けて服用している方が多いのがわかります。一度に服用すると口の渇きや下痢・便秘その他の副作用が起きやすいために分けて飲んでいるのかもしれませんが、ただ、もし副作用がないのであれば、リチウムは夜1回の服用でも構わないといわれています。むしろ、服薬回数を少なくした方が、一日の服薬量が少なくても十分な血中濃度を維持でき、長期的には副作用も少なくて済むという研究報告もあります。また、リチウム以外の薬に関する研究ですが、1日の服薬回数が少ない方が決められた処方通りに服用する事のできる確率が高くなり治療成績もよくなるという研究報告もあります。したがって、もし副作用が気にならないのに複数回に分けて服用されている方がいらっしゃるとすれば、その方は主治医と話し合ったうえで、夜一回の服用を試してみてもよいのではないのでしょうか。

服薬回数



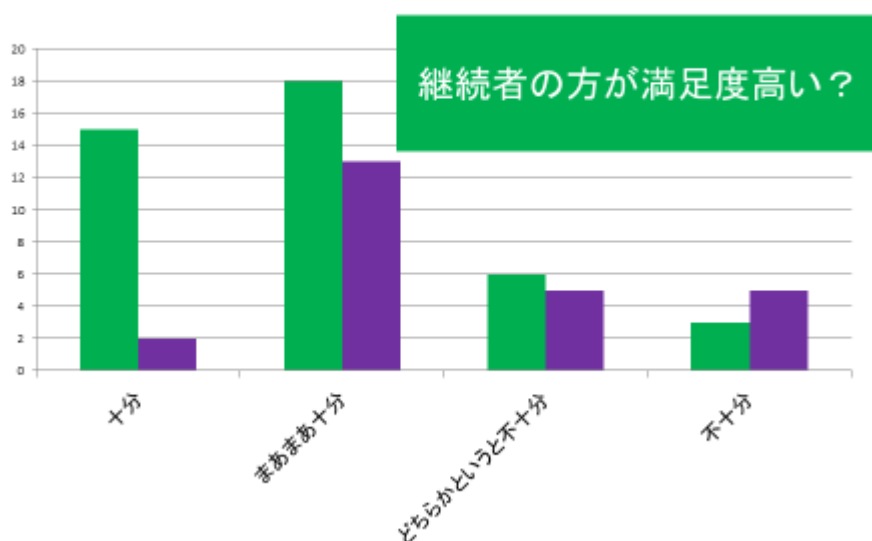
ちなみに上の図は緑(左)がリチウムを継続している方で、青(右)はリチウムを中止した方です。継続できる方だから副作用が出ないために一度の服用で済んでいるのか、一度の服用で済んでいるのできちんと飲めるとい事で続いているのかはわかりませんが、一度の服用で済んでいるの方が継続率は高いようです。

リチウムに対する医師の説明



次にリチウムに対する医師の説明に満足しているかどうかですが、男女ともに前々号でお伝えした薬一般の説明に比べると満足度は低いようです。

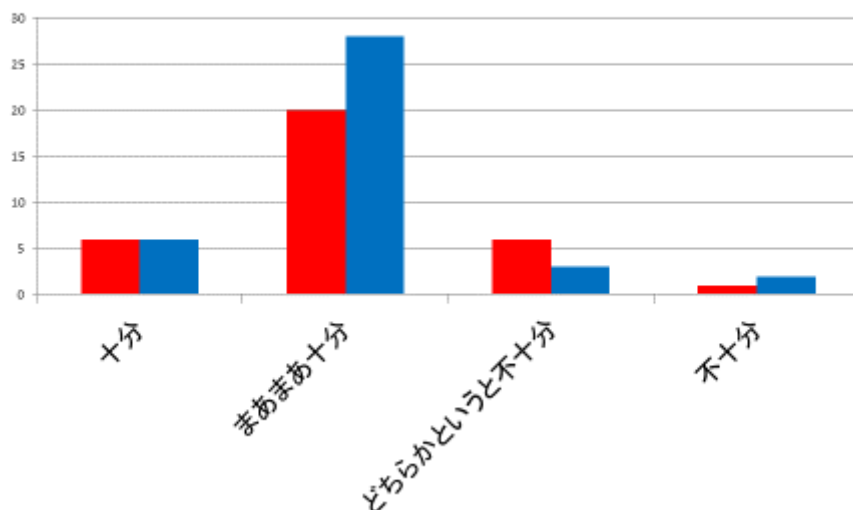
リチウムに対する医師の説明



これも、原因なのか結果なのかはわかりませんが、緑(左)の棒グラフで示したリチウムを継続しているの方が、中止した方よりも医師の説明に対する満足度

が高いようです。もしかすると、リチウムの説明に満足できれば、もっとリチウムを継続できていたのかもしれませんが。

リチウムに対する理解度(自己評価)



次に、リチウムに対しての理解度に対する自己評価です。つまり自分ではどの程度リチウムを理解していると思うかという質問に対する回答ですが、男女ともにまあまあ十分に理解していると考えている事がわかりました。

つまり、およそ80%の人がリチウムに対する医師の説明にまあまああるいは十分に満足し、およそ87%の人が、自分はリチウムの事をまあまああるいは十分に理解していると考えている事がわかりました。

もしこれが本当であれば、日本で行われているリチウムを使った治療は誠に理想的であるといえましょう。でも、現実はどうなのでしょう？次号から、その点に迫っていきます。お楽しみにしてください。

(鈴木映二)

[目次へ戻る](#)

皆さんの声 集い・研修会・支部報告 (一部のみ)

西大井や各地支部での集いでの当事者やご家族の話は、皆さんの悩み相談や解決方法の話になりますので、読むだけでもかなり役立つと思います。また、きっと問題解決のヒントにもなると思いますので、じっくり読んでくださいね。

(地方会担当理事 辻 松雄)

相模原支部（アナベル）第11回集いから

日時 平成27年7月12日（日）14:00～16:00

場所 ソレイユさがみ セミナールーム3

参加者 8名（うち会員4名、初参加2名）

内容

以下略

平成27年度第12回集い（公開）から

日時 平成27年7月30日（木）18:00～20:00

場所 大井第三区民集会所 第3集会室（和室）

参加者 22名（うち体験11名）

内容

以下略

[目次へ戻る](#)

他団体の活動などの紹介 (一部のみ)

特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構 (コンボ)

★コンボウェブサイト <http://comhbo.net>

Facebook ページ <https://ja-jp.facebook.com/comhbo>

Twitter <https://twitter.com/comhbo>

★ピアサポートグループ支援ページ https://www.comhbo.net/?page_id=100

★メンタルヘルスマガジン「こころの元気+」

https://www.comhbo.net/?page_id=104

★過去のお知らせメール便 <http://comhbo-mail.blogspot.com/>

第6回リカバリーパレード「回復の祭典」

9月23日(祝・水) 11:00 新宿中央公園 水の広場 参加無料

リカバリーパレードは、さまざまな心の病から回復している本人、家族、友人、支援者、そして一般の賛同者が集まって「回復」の喜びを分かち合い、街を歩きながら回復の姿を社会にアピールするイベントです。

東京以外でも開催されます。詳しくは下記をご覧ください。

<http://recoveryparade-japan.com/>

*****☆*****

お断り) このコーナーではノーチラス会以外の精神障がいに関する他団体の活動等をご紹介いたします。ご興味のある方、ご質問のある方は、直接各団体にお問い合わせください。このコーナーに関してのご質問は、事務局では受け付けておりませんので何卒ご了承ください。今回紹介させていただいた情報は、全て代表者の方にホームページの転載などをご了承いただいております。ご利用は、個人(あるいはご家族や主治医と相談の上)のご判断にてお願いいたします。

(編集部)

[目次へ戻る](#)

事務局お手伝いさん募集のお知らせ

事務局ではノーチラス会誌の印刷・発送作業などをお手伝いして頂ける方を募集しています。

(1) ノーチラス会誌の印刷・発送作業（作業日は事務局にご確認ください）

仲間作りと思ってノーチラス会誌印刷・発送作業に参加されませんか？

作業は単純作業ですが、おしゃべりをしながらの楽しいものです。まるで談話室のようです。薬の話、人間関係の話、職場の話、社会資源について…等、作業を通しながら皆さん様々な情報交換をされています。集いよりさらにアットホームな雰囲気でお話ができますよ。

「人見知りなので、初対面の人が苦手」「口下手だから一人で行くのが不安」という方もぜひおいでください。おしゃべり好きで、フレンドリーなスタッフがお待ちしております。

事務局 11時集合ですが、人手がかかる**14時頃からの参加も歓迎**いたします。お手伝いの時間は、2時間以上であれば、交通費（最安経路実費。上限3000円）と昼食代（お昼をまたがる場合。500円）が支給されます。

ご興味のある方は事務局へメール info@bipolar-disorder.or.jp もしくはお電話ください。作業の内容は、郵送会員さんに届くノーチラス会誌発送にあたり事務局員・お手伝いさん4～6名で印刷・ホチキス止め・封入・発送を行っております。

(2) 集いの書記、準備（集いの開催日の12時頃までに事務局集合）

ノーチラス会は現在お手伝いさんに交通費（1000円上限、印刷作業は上記参照）しか出せませんが、これまでもたくさんの方にお手伝いいただきました。当会の活動は当事者皆さんの善意の協力とやさしさで成り立ってきました。

当事者会は「お世話をする人が最も世話を受ける」と言われています。事務局のお手伝いに来ていただくと、仕事をしながらの話の中で、お互いが癒され、明日の活力が湧くと思います。ぜひともこの機会をご活用ください。

お手伝いが可能な方は、直接スタッフにお声を掛けて頂くか、事務局に郵便かメール、電話でお知らせください。お待ちしております。

[目次へ戻る](#)

本誌原稿等募集のお知らせ

編集部では、皆さんから下記コーナーの原稿を募集しています

来月号より新たに佐藤拓先生の「**Dr. 佐藤の精神保健福祉の相談室**」への質問を募集します。自立支援法関連、年金、復職、社会支援の受け方や困った事などに関する皆さんの質問に、これまで厚労省や横浜市の精神保健センターに勤務経験のある佐藤先生がお答えします。ぜひともお便りをお待ちしています。



原稿やご質問などは事務局まで郵送かメール info@bipolar-disorder.or.jp でお願いたします。なお、全ての原稿が採用されるわけではありません。また、掲載に当たっては事前にお断り無く編集させて頂く事もあります。ご了解の上投稿してください。お待ちしております。

匿名やニックネームをご希望の方はその旨を明記ください。可能であれば居住地域もお知らせください。

皆さんからの相談・意見・質問・情報

・相談（お薬以外）、意見、質問

相談員が誌上でお答えしていきます。皆さんの悩みを会員の皆さんで共有しましょう。就労、家族や主治医との人間/信頼関係、日常生活、社会資源（制度、機関、施設、団体など）、受診、診断、通入院、体調管理、睡眠、病気の受け入れ、病気と共にどう生きていくか、などなど。

会の運営に関するご意見、ご質問などもお寄せください。集い、電話相談、支部/地方会、会誌、催しものなど。

・情報

皆さんの近況、お役立ち情報、体験談（チャレンジしたこと、失敗談、楽しかった事や笑えた事もぜひどうぞ）、福祉関連情報、行事の紹介など。なお行事等に関しては、いかなるトラブルにも会は免責されますので、ご注意ください。また、事務局は取次ぎ等行いません。連絡方法などを明確にするようお願いいたします。

Dr. 鈴木のお薬の質問箱

双極性障がいに関するお薬の相談を募集しています。ご質問は、400～800字程度で、なるべく具体的な症状や飲んでいる薬の名前や量などをご記載ください。性別と年代および可能であれば居住地域をお書き添えください。

精神科診療室の扉を開けて

受診、薬剤師、カウンセリング、デイケアなどでの体験、エピソードを募集いたします。文字数の制限はありません。

双極カルタ

皆さんは幻聴妄想カルタという物をご存知ですか？統合失調症を理解してもらうために大変役に立っているそうです。私たちも双極カルタを作成する事にしました。楽しいもの、納得したり共感できるものなどの文面を募集しています。解説文を添えていただいても結構です。

読者の読書

主に精神障がいに関わる本をご紹介していきたいと思います。皆さんからもお勧めの本などありましたら簡単な感想をお寄せください。本の題名だけでなく、著者名、出版社も明記してください。

ホームページコンテンツなど

下記コンテンツやアイデアを募集いたします。ぜひともご協力ください。

- ・ ホームページ：ブログ記事、書籍紹介、リンク集、新コンテンツ、改善案等
- ・ Facebook：カバー画像（幅 851x 高さ 315px）、投稿記事、お役立ちページ等
- ・ Twitter：ヘッダー画像（幅 1500x 高さ 500 ピクセル）、利用方法等

画像は上記以外のサイズや手書きイラスト等も結構です（編集部にて加工します）。

編集後記

平成 27 年 8 月吉日

猛暑の中、皆様、お変わりありませんでしょうか。

プロ野球セリーグが今上位 3 チームほぼ同率で並んでいます。目が離せません。

さて今月は 9 日（日）に第 2 回家族会が開催されます。万障お繰り合わせの上、ご来場頂きますよう、お願い申し上げます。

会誌印刷のお手伝いも、ぜひともよろしく願いいたします。

最後までお読み頂き、ありがとうございました。

(M)

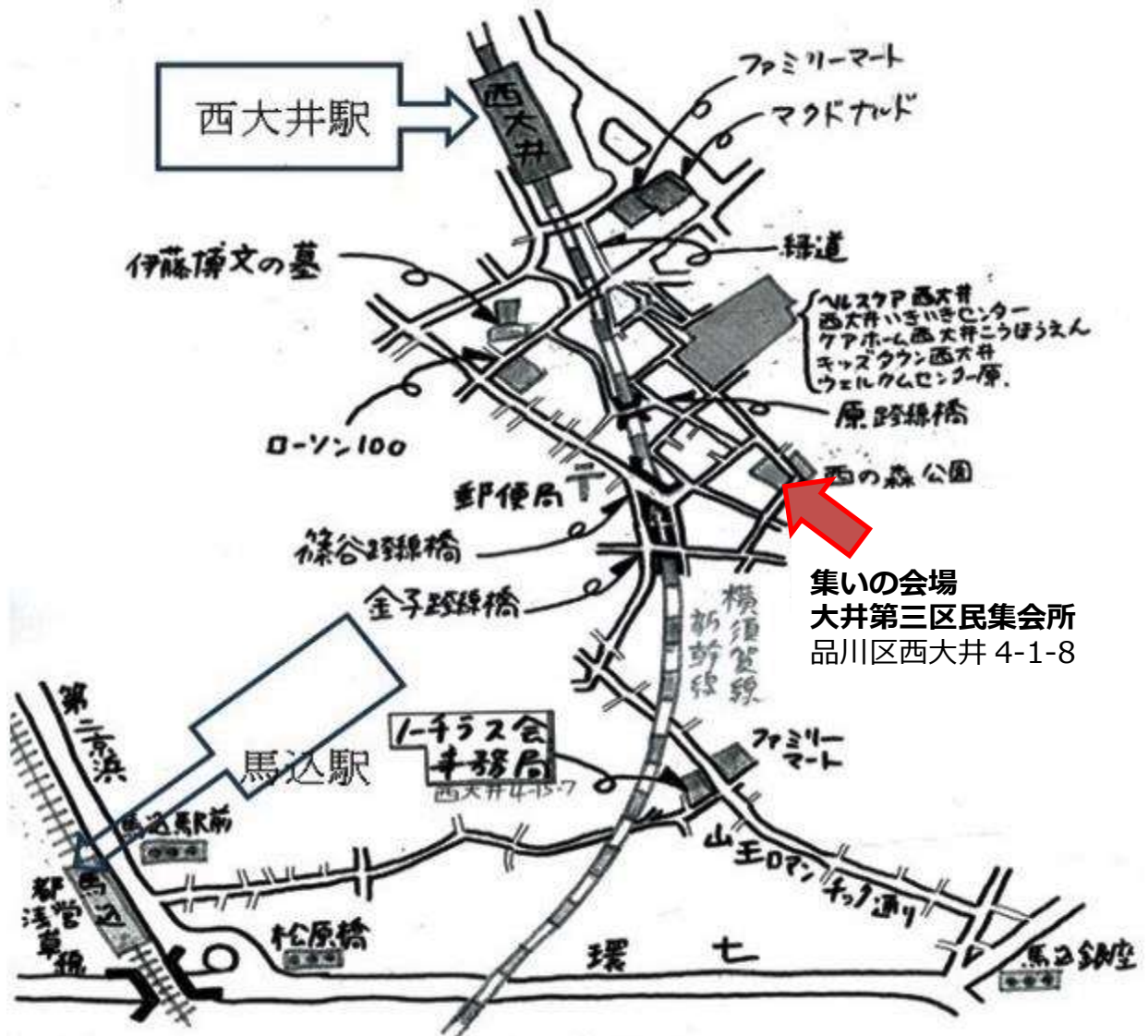
ノーチラス会誌編集スタッフ

編集長：千葉 守 副編集長：鈴木映二、辻 松雄

編集委員：略

事務局・集いの会場の地図

- 〒140-0015 東京都品川区西大井 4-15-7 ワールドパレス山王 103 号
- 電話・FAX : 03-6429-8026 / 電話相談専用 : 03-6429-8037
- メールアドレス : info@bipolar-disorder.or.jp
- ホームページ : <http://bipolar-disorder.or.jp/> 問合せも可能です
- Facebook : <https://www.facebook.com/bipolardisorder.jp>
- Twitter : <https://twitter.com/nautiluskai>
- 最寄り駅 : 都営浅草線「馬込」駅、JR横須賀線・湘南新宿ライン「西大井」駅、京浜東北線「大森」駅 新幹線のガード近くでファミリーマート前にあります。



[目次へ戻る](#)