

## ■読者にとって「私たちの雑誌、私の雑誌」

大熊：それでは、一般的に「暗い話」と思われている精神疾患についてのユニークな月刊誌「元気プラス」について、丹羽大輔編集長と統合失調症を体験されたイケメンライター小松達也さんのお二人でプレゼンをしていただきます。よろしくお願いいたします。

丹羽大輔さん：ただ今、ご紹介いただきました、『こころの元気+ (plus)』という月刊雑誌を出しております、NPO 法人地域精神保健福祉機構（通称＝コンボ：COMHBO）という団体の丹羽です。また、こちらは、読者でもあり、この雑誌に寄稿して下さるライターでもあり、表紙モデルも務めていただきました小松達也さんです。この、『こころの元気+』という雑誌は、メンタルヘルスを扱った雑誌ですが、まずは小松さんに読者の視点、あるいはライターとしての視点から『こころの元気+』がどのような雑誌なのかを語っていただきます。



丹羽大輔さん

小松達也さん：この雑誌のことを、読者である統合失調症や鬱病をはじめとする精神疾患をお持ちの方たちは、「私たちの雑誌、私の雑誌である」と感じていると私は思っています。その理由は、まず、表紙モデルを当事者がやっていること——私自身表紙モデルをさせていたことがありますが。また、当事者が自分を語る——僕みたいにライターとして文章を投稿したり、自分を語るシステムがあるからです。そして、投稿者が、小松達也僕自身であって、その僕が当事者であり、その当事者である私が読者であるということが一番大事なことだと僕は感じています。

もちろん、投稿もあまりできなくて、内容に関われない一般の読者の方もいらっしゃると思うんですが、そういう方であっても、やはり仲間が語っている雑誌であるからやっぱり「私の雑誌」だと感じていると思います。

僕は、高校2年生の時に統合失調症を発症し、以来9年近く療養生活をしていますが、『こころの元気+』のような、前向きに生きるための雑誌、当事者雑誌と出会い、自分の核となれる物の見方、考え方を身につけることができました。



「コンボライター」の小松達也さん

それは、多様な考え方の受容や、自分の文章を繰り返し読むことによって、同じ考え方、みんな同じことを言っているなど確認ができるのです。他の人たちの投稿は、言い方も違って多様ですが、結局は同じようなことを言っているなということに気づいて、答えは一つなんだ、道は一つなんだ、でもいろんな方法論があるだけなんだというようなことに気づいてから気持ちが楽になったということがあります。

また、『こころの元気+』が社会に与えた影響——それは別に僕が言うべきことではないかもしれませんが——タブー視されていた、当事者が語るというシステムを採用することに

よって、精神疾患をより一般化したというか、より一般的なものとして捉えられるようにしたことが大きなことだと思います。

やはり、これは私の雑誌であり、私たちの雑誌なので、この受賞をととてもうれしく思います。

(拍手)

## ■NPO コンボのミッション

丹羽：小松さん、ありがとうございました。それでは、雑誌の紹介の前に私の体験をお話いたします。私自身、およそ10年前に鬱病を患いました。そのときに、いろいろな人の体験談を読みたいと非常に強く感じておりました。しかし、当時は有名人の書いた鬱病の体験談の本が数冊ある程度でした。ところが私は、ごくふつうに暮らしている方の体験談が読みたいと思っていたのです。

そして、回復したあとの2007年にNPO法人地域保健福祉機構の立ち上げに私も加わることができ、そのときに核となる雑誌をつくっていこうという話になりました。そのときに、体験談がいっぱい読めるような、そういう雑誌にしたいということを提案し、それを了解していただきました。

NPO コンボのミッションは、「精神障害を持つ人たちが、主体的に生きていくことができる社会の仕組みを創りたい」ということです。これは裏を返せば、現在の世の中は精神障害を持つ人が主体的に生きられない仕組みになっているということです。そういう状況を変革していきたい、そのために私たちは地域で活動する様々な人たちと連携し、科学的に根拠のあるサービスの普及に貢献をする——これがNPO法人コンボのミッションです。

そうしたミッションの一環としてこの、『こころの元気+』を発行しています。発行部数は現在1万部で、日本で唯一のメンタルヘルスマガジンです。

## ■「こころの元気+」を支える、リカバリーと2つのEBP

この雑誌の際立った特徴としては、精神疾患をもつ方が表紙モデルになる、ということです。過去に外国の方も2人モデルになっていただきましたが、もちろんその方達も精神疾患を患った方たちです。

また、読者が記事を書くための「コンボライター」というシステムがあり（先にお話いただいた小松さんもコンボライターの一人です）、現在700人以上の方が登録しています。

もちろん、精神疾患の当事者だけではなく、第一線のお医者さん、あるいは専門職の方が分かりやすい記事を書いてくれる、そうしたことがこの雑誌の特徴かなと思っています。

内容の特徴としては、まわりの人にしてみればささいなことかなと思うような、日常生活のことから、最新の医療情報まで、当事者の人から家族までが抱える悩みを、幅広く生活レベルまで広げて取り上げている、それが内容的な特徴です。

その内容を支えるために、「リカバリー」という考え方・理念を根底に据えています。リカバリーについては後でご説明しますが、そのリカバリーという理念のもとに、2つのEBPをこの雑誌は掲げています。EBPは皆さんもご存知のように、Evidence Based Practice、つまり「根拠に基づく実践」です。

もう一つのEBPは、Experience Based Practice、つまり、「みなさんの体験に基づいた実践」——これがこの雑誌を支えていると思っています。

当事者の人たちが主役であるということにつきましては、この雑誌に原稿を書いてくださっている方の構成を見ても明らかです。創刊後から現在までの執筆者の属性の統計をとっています。創刊号から最新号

までの68冊の執筆者の延べ人数は、小さな投稿も含めると3090人になります。そのうち、精神疾患をもつ当事者の方が2229人で72%を占めています。そして、医師とか専門職の方がおよそ20%です。そういう比率になっています。

さて、先ほどリカバリーということを申し上げましたが、これについてご説明申し上げます。ふつうに直訳すれば「回復」ということになります。しかし、この雑誌でいうリカバリーは、ただ単に病気の前の状態に戻ることを意味するものではありません。これはアメリカで言われ始めた言葉ですが、アメリカの当事者の方でパット・ディーガンという方が、「リカバリーとは、人々の偏見、医療による傷つき、自己決定を奪われていること、壊された夢などからの回復」というふうに定義をしています。実は、リカバリーというのは一人ひとりによって全然違ってきます。人間にはいろいろな可能性があります。どのような病気であろうが、どのような状態であっても、その人のすべてが病気であるというわけではない、病んでいるわけではなく、病気はその人の一部でしかありません。

どのような病気や障害がある方でも、必ず健康な部分がたくさんあります。しかし、病気になると、自分の健康な部分に気づかなくて、病気の部分ばかりを見てしまいがちです。特に、医療に携わる人あるいは家族の人などは、そういう病んでいる部分、病気の部分ばかりを見てしまう傾向があります。しかし健康な部分を広げていく、そして自分自身の可能性をどんどん広げていく——そのことを意識して生きていくプロセスがリカバリーなのではないかと私は受け止めています。

## ■ 私たちの夢

なぜこの雑誌では、そのリカバリーということ掲げているのかといいますと、先ほどコンボの掲げたミッションの一つに関連してきます。「病気の人が主体的に生きられない仕組みがある」ということです。残念ながら、そうした環境がどうしても存在しています。人間は自分が置かれた環境や立場で他者に接します。お医者さんという立場であれば、患者さんにおとなしくなってほしいという立場で接してしまうこともあるでしょう。施設の職員であれば、何かにチャレンジして、大失敗をすることを恐れて、何もない無難な人生を推奨する立場で接する人もいるでしょう。

しかし、そうではなく、自分の可能性をどんどん伸ばしていけるような環境をわれわれは創ってきたいのです。それが「リカバリー」という旗を掲げている理由なのです。

さて、私たちのこれからの夢ですが、まだまだ隠れるようにして生きている当事者が大多数である世の中ではありますが、そうした人々をなくすような刺激を与え続けていくことで、みんながどんどんといろいろなことにチャレンジをして、自分の可能性を広げていくことが私たちの夢です。

## ■ ギネスブックに登場も？

もう少し、ミーハーで即物的な夢もあります。

世界でも唯一の雑誌だと言われていいますので、ギネスブックに登録できないかなと思っています。それからこの表紙の写真展を世界各国でできたらいいなと思っています。また、この雑誌の企画のなかから、鬱病の母親（うつママ）の体験を漫画化して、「うつママ日記」という単行本を制作しました。この単行本をベースにして、テレビドラマ化したいなと思っています。

我々にはそういうギネスブックとか、海外展示会、テレビドラマなどについて、何人も脈がありませんので、そちらの方面に詳しい方がいらっしゃいましたら、ぜひ教えてください。

この雑誌は、本屋でも販売しておりませんし、新聞で広告を出すこともないため、なかなか人に知られることがなくて苦労をしています。ぜひ取材をしていただければ幸いです表紙モデルになった方も、取材に応じてくれることができる方がたくさんおりますので、これからも応援していただきたいと思います。

本日はこのような光栄な場にお招きいただきいただきましてどうもありがとうございました。

(拍手)



表彰状を受け取る丹羽大輔さん（中央）と、コンボの共同代表の宇田川健さん（右）

## ■10年前だったら不可能だった表紙のアイデア

大熊：ギネスに載るような斬新な「表紙にご本人たち」というアイデアのきっかけを。



丹羽さん：ええとですね、表紙にこういう当事者の方をモデルにするというのは実は出版のタイムリミットぎりぎりまで思いつかなかったですね。というのはそういうものは今までなかったですし、そういったものは我々の頭の中に何もなかったもので、全くそういったことはアイデアとして浮かばなかった。でも、どんな表紙を構想しても、何か違和感を感じていたんです。あるとき、自分の子どもが小さくてですね、育児雑誌をぱらぱらと見ていた。その表紙、育児雑誌なので赤ちゃんが表紙だったんですけども、その雑誌の中に、表紙になる読者モデル募集という記事というか募集がありまして、「あっこれだ！」という。なんかずっと表紙のことばかりを考えていたときにそれを見たので「この手があったか！」とインスパイアされたというか、それで、当事者を表紙にするという手が浮かんで、周りに相談したら、今の時代だったらそれはできるだろう。10年前だったら不可能だったかもしれないけれど、

今だったらいけるんじゃないかということで、GOが出たということです。

大熊：ありがとうございました。みなさまのお手元に、本の表紙がずらっと並んでいる資料があります。その、真ん中から開けていただいて、左ページの上から3番目、真ん中のところに小松さんの素敵な表紙が載っています。木に寄りかかっている、まるで、俳優さんのようです。ご覧ください。