



おうちで  
こんぼ亭

市来真彦  
こんぼ亭亭主

「こころの元気+」12月号連動企画!

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までに  
お申し込みの方限定!  
「こころの元気+」12月号  
ベンゾジアゼピン特集  
プレゼント!



第七十六回こんぼ亭



池田真砂子さん

ルンアルン1

精神科病院の看護師を経て現在、IPSによる就労支援をしている。就労支援の視点から薬とのつきあい方を伝える。



長谷川洋さん

うつりカバリーエンジン

ベンゾ系薬とのつきあいで苦労を重ね、現在は服用せず生活。当事者としての経験に基づいたつきあい方を伝える。

いろいろな質問に  
ベテランが回答!



井上猛さん

東京医科大学 メンタルヘルス科

精神科の薬のスペシャリスト、精神科医。ベンゾ系薬の限界、安全なつきあい方、薬だけに頼らない運動療法などを伝える。



香取牧子さん

ACT-Aile / つばさクリニック

自宅に訪問サポートをするACTに従事。薬剤師・精神保健福祉士の立場、生活を支える視点で薬とのつきあい方を伝える。

2022  
**1/15**土

最終申込日

1月12日(水)

開催当日の受付はできません。ご注意ください!

参加費

賛助会員  
1500円

一般  
2500円

グループ(3人まで)  
6000円

13:00~15:00 30分程度  
延長する場合があります。

オンラインで開催 当日参加ができなくても、  
後日、見られます(裏面参照)

- 以下のサイトからお申込みください(クレジットカード決済、コンビニ支払い)。右のQRコードからもアクセスできます。

<https://comhbotei76.peatix.com>

- パソコン、スマートフォン、タブレットからご参加いただけます。
- オンラインの講演会システムZOOM(ズーム)ウェビナーを使用します。
- 申し込んだ方は、開催後に動画を編集した後、約1~2週間ウェブサイトで見ることができます。
- 視聴している人は、画面に映りません。

くわしくはこんぼ亭ホームページで。

第76回こんぼ亭

[https://www.comhbo.net/?page\\_id=31187](https://www.comhbo.net/?page_id=31187)

お問い合わせ **047-320-3870**  
272-0031 千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F 認定NPO法人コンボ

こんな方はぜひご参加ください

- 睡眠薬、抗不安薬を服用している方
- ベンゾジアゼピン系薬剤の副作用や依存で困っている方
- この問題に関心のある、家族・支援者・医療関係者など

睡眠薬や抗不安薬はベンゾジアゼピン系薬剤がほとんどです。ベンゾ系薬剤は**長く服用することで副作用が現れたり、身体依存ができて、やめるときに離脱症状が生じたりすることがあります。**

また、眠気が残ったり、足元がふらついたり、転倒するなど、日常生活に支障が出ることもあります。そのため精神科以外の科では使用に一定の制限が2018年度に設けられましたが、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ます。**

こんぼ亭では2021年5月にベンゾ系薬剤とのつきあい方をテーマに開催し、大変な好評をいただきました。そこで、今回のこんぼ亭では、皆さまから寄せられる質問に、さまざまな立場の方からご回答いただく「ベンゾジアゼピンQ&A」を開催いたします。みなさんぜひご参加ください。

※参加者は、事前に質問を寄せていただくことができます。



# 2021年12月10日(金)までにお申し込みされた方限定!

コンボ発行の会員誌「こころの元気+」12月号  
特集「ベンゾ系薬剤とのつきあい方」をプレゼント!

※お申し込み時に記載されたご住所宛てに  
12月末～1月上旬までにお届けいたします。

12月号特集「ベンゾ系薬剤とのつきあい方」の内容

- ベンゾ系薬剤のことを知りたい  
(薬の説明、問題点、課題などの解説)
- まんが くすりのリスク(苦労をした体験談のまんが)
- ベンゾ系薬剤アンケート(116人の経験がわかるアンケート)
- ベンゾ系薬剤とのつきあい方(読者の体験談集)
- ベンゾ系薬剤7つのQ & A(利用者の質問に医師2人が回答)
- ベンゾ系薬剤で困っていること(読者の体験談集)
- ベンゾジアゼピンとの苦労と格闘の体験談
- ベンゾ系薬剤の減らし方(医師2人による減らし方の解説)
- ベンゾ系薬剤のこれから  
(精神科医、内科医、薬剤師、当事者によるつきあい方)

## お申し込み方法

**【お申込方法】**インターネットからの参加申し込みが難しい方は、コンボ事務局までご連絡下さい。

以下のサイトからお申し込みください。  
(クレジットカード決済、コンビニ支払いです)

<https://comhbotei76.peatix.com>



◀ スマホの方は、こちらからアクセスできます。

※お申込みの個人情報、各種手配・手続き、コンボからの各種お知らせ以外には使用いたしません。

### 【オンライン開催について】

- パソコン、スマートフォン、タブレットからご参加いただけます。
- オンラインの講演会システムZOOM(ズーム)ウェビナーを使用します(ウェビナーは、視聴している人の映像は画面に映りません)。
- お申込みいただいた方には、開催前日に、URLとパスワードをお送りいたします。
- お送りしたURLをクリックし、パスワードを入力してログインしてください。

### 【ご注意——コンボからのメール送信について】

- スマホでメールを受信する場合に、パソコンからのメールを受信できないといった現象がよく起こります。この場合は、迷惑メールの設定で受信拒否をしている可能性があります。スマホの方は、コンボからのメール( [comhbotei@gmail.com](mailto:comhbotei@gmail.com) )を受信できるように設定しておいてください
- 開催前日にメールを送りますが、土曜日にアクセスできるメールアドレスをご使用ください。

### 【こぼ亭講演会当日について／当日視聴できない場合】

- 講演会開始15分前から接続可能です。
- 講演会での質問は、「Q&A」という機能がありますので、質問をすることができます。
- 後半のトークライブは、みなさんからいただいたご質問をもとに、進めて参ります。
- 全てのご質問にお答えできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- もし当日に視聴することができなくても、参加の申込された方は、今回のこぼ亭を約1～2週間に限り、ウェブサイトにて視聴することができます。録画後編集するため、配信するまでにしばらく時間がかかりますので、開催後、メールにてご案内をお送りいたします。

くわしくは、コンボのウェブサイトで。

[https://www.comhbo.net/?page\\_id=31187](https://www.comhbo.net/?page_id=31187)

第76回こぼ亭

