



第 八 十 五 回 こんぼ亭

市 来 賓 登 壇



ますだ ふみ  
**増田史さん**

精神科医/滋賀医科大学 精神医学講座 助教  
ストップいじめ! ナビ特任研究員

児童思春期を中心とした臨床に従事する他、「ストップいじめ!ナビ」特任研究員として、いじめやハラスメントに関わる調査に携わる。著書に「しんどい時の自分の守り方 10代から知っておきたいメンタルケア」など。米国で開発されたトラウマケア用のセルフケアプログラムを評論家の荻上チキ氏と共に日本版にアレンジした「PCOP」はウェブで公開中。

# 過去の いじめが 今でも つらい

見逃し配信  
あります!

増田さんの文章をお読みいただけます

「いじめ後遺症」の用語解説を「こころの元気+」2022年10月号でご執筆いただきました。

コンボのホームページ: 「こころの元気+」電子版で公開



2023  
**2/18** 土

最終申込日

2月15日(水)

開催当日の受付はできません。ご注意ください!

13:00~15:00 30分程度延長する場合があります

オンラインで開催します

●以下のサイトからお申し込み下さい(クレジットカード決済、コンビニ支払いです)。右の QR コードからもアクセスできます。



<https://comhbotei85.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。
- 視聴している人は、画面に映りません。
- 開催後、動画を編集後に約1~2週間ウェブサイトにて公開。参加申込者は期間内は視聴ができます。

くわしくはこんぼ亭ホームページで。

第85回こんぼ亭

[https://www.comhbo.net/?page\\_id=35698](https://www.comhbo.net/?page_id=35698)

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

参加費:本つきチケットもあります

賛助会員	一般	グループ(3人まで)
1500円	2500円	6000円

## こんぼ亭でおはなしする概要

いじめの被害は精神疾患の発病に大きく影響する

複雑性PTSD: 繰り返された心の傷がもたらす症状の紹介  
つらい思いをしている人・支援者に知ってもらいたいこと

2月のこんぼ亭でお話しただくのは、いじめの問題に取り組んでいる精神科医の増田史さん。いじめ被害は受けているときだけではなく、その後長期間に渡り被害者に影響をもたらす、不安、うつ、自傷、自殺念慮などと関連していることが近年の研究で明らかになっていきます。こうしたいじめ被害による生活の質の低下などは、50歳頃まで残っている人がいるとも報告されています。近年の研究では、いじめのように、繰り返されたトラウマ体験により引き起こされる複雑性PTSDとの関連もわかってきました。記憶がよみがえったり、悪夢、不安や緊張、イライラ感などに加えて、感情を整えるのがむずかしい、自分を否定的にとらえる、対人関係がうまく取れないなどの症状が複雑性PTSDの特徴とされます。過去のいじめが今でもつらい方が、どんなふうになぞした状況や自分自身と向きあっていたらよいのかを一緒に考えていきたいと思っています。

【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://comhbotei85.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は、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。

### 本つきチケットあります



『こころの元気+』2020年8月号特集「いじめが今でもつらいです」をご参照いただくと理解が深まります。講師の増田史さんにもご執筆いただいています。本書は送料込みで600円ですが、ご一緒にお申込みいただいた場合、送料込みで500円でお送りいたします。

本つきチケット 賛助会員=2000円、一般3000円

### 特集の内容(一部：くわしくはホームページ)

発病のきっかけとなったいじめ(体験談)

あなたが悪いのではない：増田史

いじめ後遺症 ～今でもつらい体験談

いじめ後遺症とは？精神疾患との関連：斎藤環

いじめの体験の長期的な影響を科学する：滝沢龍

自分なりの対応法(体験談)

いじめのトラウマへの対処方法：片山皓絵



### 【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。
- 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きます。この場合、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、必ず事前にコンボからのメール([comhbotei@gmail.com](mailto:comhbotei@gmail.com))を受信できるよう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、当日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／開催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。



当日に視聴することができなくても、参加申し込みをされた方は、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=35698](https://www.comhbo.net/?page_id=35698)

第85回こぼ亭

