

心のサポーター養成事業における
自治体の取り組み
事例集

(令和7年度版)

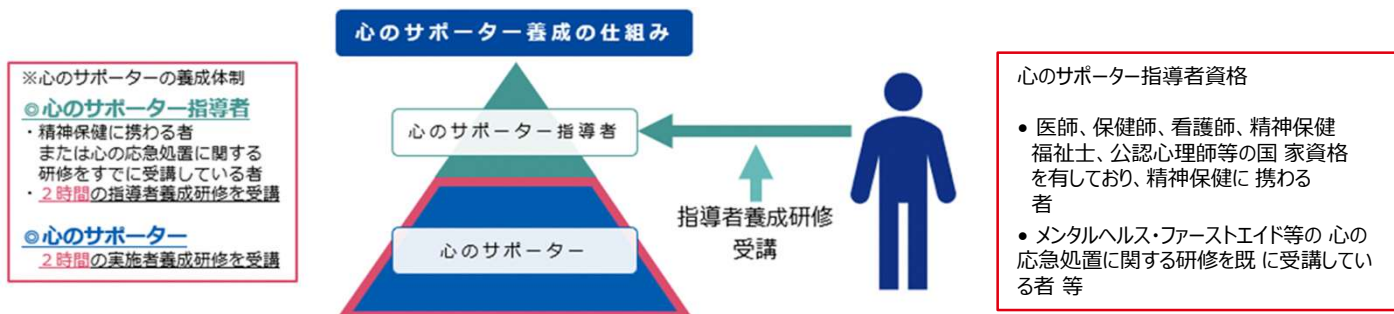
令和8年3月

心のサポーター養成事業

厚生労働省 社会・援護局 障害保健福祉部 精神・障害保健課

- ・世界精神保健調査では、我が国の精神障害へ罹患する生涯有病率が22.9%であり、精神疾患は誰でも罹患していることが報告されている。
- ・「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に係る検討会」においても、地域住民への普及啓発を進めるにあたり、メンタルヘルス・ファーストエイド※への賛同が既に得られている。

※ メンタルヘルス・ファーストエイド（MHFA）とは、地域の中で、メンタルヘルスの問題をかかえる人に対し、住民による支援や専門家への相談につなげる取り組み。



心のサポーターとは

「メンタルヘルスやうつ病や不安など精神疾患への正しい知識と理解を持ち、メンタルヘルスの問題を抱える家族や同僚等に対する、傾聴を中心とした支援者」（小学生からお年寄りまでが対象）

⇒メンタルヘルス・ファーストエイドの考え方に基づいた、**2時間程度で実施可能な双方向的研修プログラムを使用**（座学+実習）

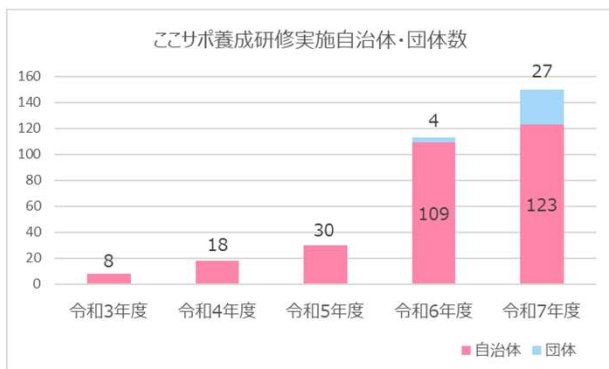
R3年度：福島県、埼玉県、神奈川県、京都府、和歌山県、福岡県、名古屋市、川口市

R4年度：岩手県、福島県、神奈川県、和歌山県、福岡県、新潟市、名古屋市、広島市、川口市、横須賀市、豊中市、吹田市、枚方市、尼崎市、文京区、世田谷区、板橋区、松戸市

R5年度：宮城県、福島県、神奈川県、山梨県、三重県、滋賀県、和歌山県、広島県、福岡県、長崎県、新潟市、名古屋市、広島市、福岡市、郡山市、前橋市、川口市、船橋市、横須賀市、豊中市、吹田市、高槻市、枚方市、尼崎市、明石市、高知市、町田市、文京区、渋谷区、板橋区

R6年度：北海道、岩手県、宮城県、山形県、福島県、栃木県、千葉県、東京都、神奈川県、石川県、福井県、山梨県、三重県、滋賀県、京都府、奈良県、和歌山県、島根県、広島県、徳島県、香川県、愛媛県、福岡県、長崎県、仙台市、千葉市、横浜市、川崎市、相模原市、新潟市、浜松市、名古屋市、大阪市、堺市、神戸市、広島市、北九州市、福岡市、盛岡市、郡山市、いわき市、前橋市、川口市、船橋市、柏市、八王子市、岐阜市、大津市、豊中市、吹田市、高槻市、枚方市、姫路市、尼崎市、明石市、和歌山市、福山市、高知市、町田市、藤沢市、茅ヶ崎市、新宿区、文京区、世田谷区、渋谷区、中野区、豊島区、板橋区、網走市、日高町、標津町、雫石町、矢巾町、一戸町、富谷市、会津若松市、銚田市、大洗町、伊勢崎市、入間市、稲城市、海老名市、湯河原町、箕輪町、半田市、春日井市、高島市、愛荘町、大東市、真庭市、北島町、八幡浜市、内子町、大村市、西海市、波佐見町、えびの市、喜界町

R7年度：北海道、岩手県、宮城県、山形県、福島県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、新潟県、石川県、福井県、山梨県、長野県、岐阜県、静岡県、愛知県、三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、鳥取県、島根県、岡山県、広島県、徳島県、愛媛県、高知県、福岡県、長崎県、大分県、釧路町、滝沢市、八幡平市、住田町、葛巻町、洋野町、一戸町、仙台市、富谷市、大郷町、大和町、いわき市、郡山市、会津若松市、三春町、前橋市、伊勢崎市、川口市、入間市、千葉市、船橋市、柏市、町田市、新宿区、港区、文京区、八王子市、渋谷区、世田谷区、台東区、板橋区、小平市、立川市、中野区、横須賀市、相模原市、湯河原町、藤沢市、横浜市、川崎市、海老名市、座間市、茅ヶ崎市、野々市市、金沢市、内灘町、羽咋郡宝達志水町、小松市、上田市、岐阜市、名古屋市、大台町、四日市市、明和町、大津市、湖南市、愛荘町、舞鶴市、八尾市、高槻市、大阪市、枚方市、大東市、豊中市、吹田市、堺市、神戸市、明石市、姫路市、西宮市、尼崎市、大淀町、和歌山市、境港市、真庭市、呉市、東広島市、神石高原町、広島市、福山市、海陽町、三好市、八幡浜市、高知市、福岡市、北九州市、大分市（自治体のみ）



4P

徳島県

- ◆心のサポーター養成を自殺対策基本計画の中に位置づけ、県全体の研修実施回数、養成者数を把握できるように地域共生推進課に県の事務局を設置、研修実施窓口を一本化。
- ◆心のサポーター養成研修実施回数を拡大できるように、指導者研修受講資格のある人へ働きかけ、指導者養成研修の受講を促す。

7P

兵庫県
神戸市

- ◆新たな取組として、企業での心のサポーター養成研修実施に向け、令和7年度はモデル実施として市が出張型研修を行い、企業での自走へ向けたまっかけをつくる。
- ◆市民向け研修は幅広い参加を促すことができるよう、開催方法や周知方法を工夫。
- ◆啓発物を作成・配布し、研修終了後も心のサポーターとして学んだことを意識できるような働きかけを行う。

10P

京都府
舞鶴市

- ◆メンタルヘルスの問題に対する取組を検討する中でココサポを知り、職員が受講して良さを実感したうえで実施方針、方法を検討。
- ◆「誰に届けたいか」「届けるためにどうするか」を丁寧に検討し、PDCAサイクルに沿って個別開催と市での開催の両方を行っている。

13P

水戸市
社会福祉
協議会

- ◆水戸市障害福祉課、水戸市保健所を含む地域の協議の場とメンタルヘルスについての取組の必要性を確認したうえで、社会福祉協議会が心のサポーター養成研修を実施。
- ◆地域共生社会に向け、研修で得た知識を「普段使いの知識」として活用できるような取組を検討。

16P

(株)ミチルワ
グループ
ハンズカン
パニー

- ◆地域連携、多職種連携を重視する企業理念と公共性を意識し、社内だけでなく関係者、地域の方も受講可能な開かれた研修を実施。
- ◆障害当事者と関係者が一緒に研修を受講することで、当事者が自身の周囲に理解者がいることを体感できる場とする。

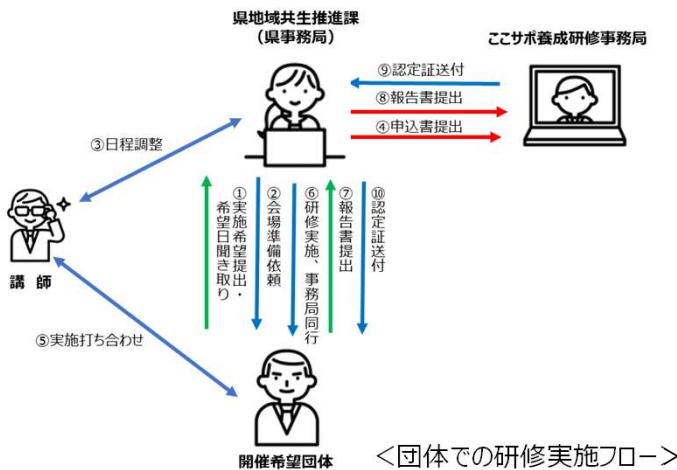
事例の概要

全県的に心のサポーター養成を推進できる体制づくりを行う

- ◆心のサポーター養成を自殺対策基本計画の中に位置づけ、県全体の研修実施回数、養成者数を把握できるよう地域共生推進課に県の事務局を設置、研修実施窓口を一本化。
- ◆県内の自殺対策の協定団体や職能団体を中心にした働きかけが、県内教育機関等にも波及。年20回以上の研修開催につながる。
- ◆心のサポーター養成研修実施回数を拡大できるよう、指導者研修受講資格のある人へ働きかけ、指導者養成研修の受講を促す。

事例のポイント1 県が養成状況を把握できるよう体制を工夫

- ・県事務局を担う地域共生推進課は自殺対策を所掌しており、自殺対策の一環として心のサポーター養成研修を開始。徳島県では自殺対策基本計画で心のサポーターの養成について定めており、県内の養成状況を把握するため、同課に県事務局を設置した。
- ・研修は団体から希望を聞き、県が申込書を作成して申請。研修実施後は報告書の作成と名簿の管理を確実にを行うよう要請する一方で、ココサポ事務局でなく、地域共生推進課（県事務局）に報告書の提出を依頼。提出された報告書はすべて県担当者が確認してからココサポ事務局へ提出。事前と事後には必ずメールと電話で実施団体に連絡し、研修の手順と報告書の作成について確認を取っている。
- ・教育機関や民生委員、行政職員、職能団体、医療従事者等、さまざまな団体・職種が研修を実施しているため、一覧表を作成。受講者層情報も入れて実施状況を把握している。



<第3期徳島県自殺対策基本計画>

事例のポイント2 研修回数拡大にむけ、指導者研修受講資格のある人へ働きかける

- ・限られた予算の中で研修の回数を増やせるよう、県職員の中で指導者を養成するために研修会を開催。県内の指導者と市町村の担当者及び保健所職員を対象に、ココサポの周知や養成者の拡大に向けた取組に理解のある指導者を招き、指導者養成研修受講資格を持つ方に対して指導者養成研修の受講を勧めた。指導者養成研修の受講資格を持つ職員は業務の繁忙さや指導者の資格取得に対して必要性を感じにくいことが想定されたため、単に受講勧奨するのではなく、心のサポーター養成事業の必要性や研修実施の効果を伝えるようにしている。
- ・将来的には平日昼間は県の指導者、土日や夜間は外部指導者が研修を行い、休日夜間の研修に予算をあてることで、全体的な心のサポーター養成研修回数の増加を期待している。

研修準備から研修実施までの流れと工夫

Step1. 実施計画

実施体制

- ・県の研修実施事務局を地域共生推進課が担当し、県民を対象とした研修の計画も担う
- ・団体から実施希望を聞き、県で日程と講師を調整
- ・講師は県内の指導者を選定し開催（精神保健福祉センター職員、および連携大学職員等）

開催日程・開催場所

県民対象：県で日時、会場を調整し決定
 団体対象：各団体が場所を手配
 ※団体開催は希望日程で調整できるよう配慮。県民対象研修は土日開催、団体も土日開催可とした。

Step2. 周知・申込受付

周知方法

- ・県のホームページ、SNS、その他各種研修でチラシを配付
- ・開催にあたり、新聞・テレビなどでも周知を行い、より幅広い県民への周知を図っている
- ・団体研修の場合は、県から団体にチラシを配布し、団体が周知を行っている



<徳島新聞>

<県民向け研修案内チラシ>

申込方法

県民対象：県の電子申請システムを活用
 団体対象：県事務局担当者へ直接申込
 ※チラシに連絡先を記載

Step3. 事前準備・研修実施

会場準備

- ・県民対象：県事務局が準備
 - ・団体対象：各団体の担当者と講師が直接連絡、打ち合わせの上、資料等の印刷も団体が用意
- ※手話通訳の希望が入ったことがあり、通訳者を派遣した

研修実施・当日の様子

【出席者確認】
 研修当日は県事務局担当者が同行し、研修の留意事項、研修の様子、受講時間の確認などを行った
 ※最終受講者の確認は各団体へ依頼。当日の受講者の確認ができる方法を一緒に検討することもあった

【グループワーク】
 研修については、対面研修のみとして実施

令和7年度実績

- ・団体の目的意識が研修を希望する背景となっているため、団体の意向を尊重し、受講人数に関わらず、団体ごとに研修を開催できるよう心がけている。

回数	対象	回数	対象	回数	対象
第1回	中学生	第9回	施設利用者・保護者	第17回	認知症関係団体員
第2回	高校生	第10回	大学生	第18回	シルバー大学
第3回	県民	第11回	大学生	第19回	弁護士会員
第4回	県職員新規採用者	第12回	看護学部大学生	第20回	大学生
第5回	専門学校生・職員	第13回	宅建協会員	第21回	理学療法士会員
第6回	大学生	第14回	シルバー大学	第22回	勤労者福祉ネットワーク
第7回	大学生	第15回	大学生(社会福祉士志望者)	第23回	カウンセラー協会員
第8回	専門学校生	第16回	県民		

養成者数合計：986名



<高校での実施>



<シルバー大学での実施>

研修実施によって期待する効果

- ・「こころの病気」について正しく知り、身近な人の「話を聞く」ことができる人材を地域社会に幅広く養成することで、県内の自殺予防へつながると考え、研修を開催している。
- ・情報量が多い、研修時間が長いという声もあるが、全ての内容の理解は難しくても、受講者が印象に残ったポイントを実践することだけでも研修の意義があると考えている。

実施結果について

- ・地域共生推進課（県事務局）では生活困窮者の支援対策も行っているが、その支援団体にも積極的に周知を行い実施希望数の増加につなげている他、協定団体と連携し、街頭啓発活動等を行っている。そうした活動によって研修の存在が知られるようになり、実施希望の団体の増加につながった。
- ・周知にあたっては新聞・テレビなどでの周知を行うことで、希望者の増加につながった。
- ・受講者からは、「話を聞くことの大切さが分かった。聴くことが難しいことも分かった」「自分のメンタルヘルスにも気を配ることが大切だとわかった」という感想や、「難しい内容もあった」という声が寄せられた。

今後の課題

- ・現在、実施団体の多くが県内の協定団体である。他の団体等でも実施できる伸びしろがまだまだある状況と考えており、これまで関わりのなかった団体等にも働きかけていきたい。
- ・現在は地域共生推進課（県事務局）が研修当日現地に赴き、途中で離席する方の確認など運営をサポートしているが、将来的には各団体が自身で対応できるよう働きかけていきたい。
- ・今後も心のサポーター養成研修を推進できるよう、研修の講師を増やすことも必要であり、指導者養成研修受講資格のある人に対して研修の受講を呼びかける機会を拡充していきたいと考えている。

事例の概要 企業へ出張型研修実施等、市のめざすところを意識した取組の強化

- ◆新たな取組として、企業での心のサポーター養成研修実施に向け、令和7年度はモデル実施として市が出張型研修を行い、企業での自走に向けたきっかけをつくる。
- ◆市民向け研修は幅広い参加を促すことができるよう、開催方法や周知方法を工夫。
- ◆啓発物を作成・配布し、研修終了後も心のサポーターとして学んだことを意識できるような働きかけを行う。

事例のポイント1

心のサポーター養成研修が企業単独でも実施できることを目指し、市が出張型研修を行い企業での自走に向けたきっかけを作る

- ・市では企業や団体内でのメンタルヘルス対策を強化し、従業員が安心して働ける環境づくり、また組織内で「気づき・声かけ・つなぐ」スキルを身に付けてもらい、互いに支えあう文化の醸成、こころの不調を抱える方への適切な対応力を高めることが必要と考え、企業向けの取組を強化することとした。
- ・将来的には企業が自走して心のサポーター養成研修を実施できることを目指しているが、まずは定着に向け、実施の足がかりとなるよう、モデル的に出張型研修を行うこととし、企業が参加する会議での案内やホームページでの掲載を行った。
- ・出張型研修は8企業に対して実施。申込した企業の多くはメンタルヘルスの研修導入を検討中であり、悩んでいる人に声をかけるテクニックがわからない、メンタルヘルスに問題を抱えることで休職者・退職者が増加することへの対策、その背景には精神障害のある方と一緒に働くケースもあり、その方々への理解を進めたいといったニーズがあることがわかった。
- ・実施後は、「さらに発展的な内容を学びたい」「対象職員を絞ってしまったが、来年度以降も実施してもらって多くの職員に受講してもらいたい」といった感想があった。

事例のポイント2 市のめざすところを意識し、研修を工夫

- ・市民向け研修は幅広い市民参加を促すために開催曜日・時間を分散し、平日午前、午後、休日のそれぞれで実施。
- ・令和6年度の開始当初は定員に満たない回もあったが、令和7年度は口コミ効果もあり受講希望者が増加した。定員に達する回もあったため、ホームページに申込状況の周知を行い、なるべく多くの受講希望者が受講できるようにした。
- ・参加者からは心のサポーター養成研修後に学びを深めたいという声が多いが、ステップアップに適した研修等がない状況。市としても現在の心のサポーター養成研修内容に加えて伝えたい内容があることから、まずは現在の養成研修に情報を付加することを検討している。

事例のポイント3 研修後も学びを意識できるような啓発物の作成

- ・研修資料「心のサポーター 4つのステップ」の内容を、研修後も意識できるよう持ち歩きやすいポケットカードとして配布。
- ・ポケットカードには、「神戸市悩みごと相談窓口」につながるQRコードも掲載。コンパクトに身近な方をサポートできるような内容としている。



Step1. 実施計画

研修推進の 強化策の 検討

取組

- ・企業向けに出張型研修を実施
- ・市民向け研修は平日午前、午後、休日のそれぞれで実施

背景

- ・①職場でのメンタルヘルス対策を強化し従業員が安心して働ける環境を整えること、②組織内で「気づき・声かけ・つなぐ」スキルを身につけ互いに支え合う文化を醸成すること、③市内企業・団体が市民と接する場面でこころの不調を抱える方への適切な対応力を高めること、が必要と考え、企業への働きかけを強化することにした
- ・市民向け研修は幅広い市民参加を促すために開催曜日・時間を分散した

Step2. 周知・ 事前準備

周知

◆企業向け研修

「健康創造都市KOBE推進会議（※）」メンバーへの直接案内し、ホームページでも周知

※神戸に思いを持つ企業や団体等と市民が中心となり、誰もが健康になれるまち「健康創造都市KOBE」をめざし、議論、提案を行い、実践につなげていくためのもの

◆市民向け研修

ホームページや広報誌、SNSで発信。関係機関へはメールで研修案内を送付。市民向け研修のホームページには全日程と定員を入れて空き状況が確認できるよう工夫した

ホームページURL：

<https://www.city.kobe.lg.jp/a00685/seishin/nimohouukatu/kokosapo.html>

事前準備

- ・啓発物作成
受講者配布用「KOBEこころリング」の発注や啓発カードの作成



申込方法

- ・神戸市公式イベントサイト「おでかけKOBE」から申込
- ・問い合わせに対する対応は神戸市コールセンターが担当

Step3. 申込受付・ 研修準備・ 研修実施

会場準備

- ・音声環境の配慮：前後の間隔を広めに取り、ワーク中に互いの話が聞こえづらくなることを防止
- ・情報提供の工夫：会場後方に市の各種相談窓口や研修等のちらしを配架。研修終了時にアナウンスし、研修内4つのステップの「相談先につなぐ」実践時の参考になるよう案内
- ・合理的配慮の実施：申込時に座席指定（例：前方希望）、手話通訳の派遣、車いす席等を準備

研修実施・ 当日の様子

- ・ワーク時のペア決めを円滑にできるよう、2名掛けで座席を配置するなど、時間短縮の工夫を行う

令和7年度実績

年間実施回数	年間養成者数	対 象
11回	455名	一般市民
8回	168名	企業・団体（出張型研修）
1回	37名	市職員

研修実施によって期待する効果

- ・市民や関係機関が「気づき・声かけ・つなぐ」スキルを身につけることで、孤立防止や安心できる地域づくりができるようになること、地域社会で精神障害やこころの病気に対する理解が促進されること、相談先や支援制度の情報の周知に伴いこころの不調を抱える人が早期に相談・支援につながることで、精神保健全般に対する関心の高まりを期待している。
- ・企業に対しては、上記に加えて職場でのメンタルヘルス対策を強化し、従業員が安心して働ける環境を整えること、組織内で「気づき・声かけ・つなぐ」スキルを身につけ、互いに支え合う文化を醸成すること、市内企業・団体が市民と接する場面で、こころの不調を抱える方への適切な対応力を高めることについても期待している。

実施結果について

◆企業向け研修

モデル実施のため8件が対応の上限であったが、上限いっぱいでの申込があった。申込のきっかけは「健康創造都市KOBE推進会議」での周知先よりもホームページが多く、もともとメンタルヘルスに関するニーズや課題を背景にメンタルヘルスの研修の導入を検討していた企業が申込につながった。

◆市民向け研修

令和7年度心のサポーター養成者数は前年度比1.5倍であり、キャンセル待ちが出る回も発生するなど、ニーズの高さをうかがわせる結果となった。

◆受講者からの感想・担当者の感想

- ・市民向け研修受講者からは「心のサポーター養成研修をそれだけ多くの方が受講されていること自体がすごくうれしい気持ちになった」、企業向け研修受講者からは「メンタルヘルスだけではなく、社員とのコミュニケーションについて大いに学びとなった。」「どんなに忙しくしていても、話を聞いてくれそう、この人は自分を気にかけてくれていると相手に思ってもらえるよう、聴く方が準備することが大切と学んだ」等の声が寄せられた。
- ・担当者としても、定員をはるかに超える申込があり、市民が精神障害やこころの病気に関心を持ち積極的に学んでいる様子を見てメンタルヘルスへのニーズの高さを強く感じており、今後も研修の充実と普及に取り組む必要があると感じている。

今後の課題・取組方針

- ・若年層への働きかけが不十分であり、学校現場へのお出張型研修、学校現場で導入可能な簡易版研修や動画教材作成等により、受講促進につなげていきたい。
- ・参加者からは心のサポーター養成研修後に学びを深めたいという声が多いが、ステップアップに適した研修等がない状況。市としても現在の心のサポーター養成研修内容に加えて伝えたい内容があることから、まずは現在の養成研修に情報を付加することを検討している。
- ・令和8年度も企業向けのお出張型研修は引き続き実施予定。令和7年度は予算の都合もあり開催回数に制限があったが、市職員を指導者として養成することで予算的な制限を解消したいと考えている。

事例の概要 「誰に届けたいか」「届けるためにどうするか」を丁寧に検討し、研修を推進

- ◆メンタルヘルスの問題に対する取り組みを検討する中で、心のサポーター養成研修を知り、職員が受講し、現場のニーズに合致すると感じたため、市でも取り組むことを決定。
- ◆「誰に届けたいか」「届けるためにどうするか」を丁寧に検討し、既存の出前講座を活用した個別開催と、市が設定する公募開催の両方により、受講のハードルを最小化。
- ◆対象者の属性（働き盛り世代・子育て層など）に応じた最適な周知媒体の使い分けにより、効果的な周知を実施。

事例のポイント1 市の課題やニーズを照らし合わせ、実施する研修を検討

- ・日々の保健指導や健康相談、また「まいづる健やかプロジェクト(※)」の活動を通じて、市民のメンタルヘルスに対する課題感や関心の高さを感じ、市として具体的な支援策を模索していた。
- ・令和6年度、京都府からの情報提供をきっかけに、市職員が指導者養成研修を受講。研修内容が実践的で市として重視する視点が含まれていたこと、令和7年度から市町村単独で研修の申込を行うことが可能になったことから導入を決定。

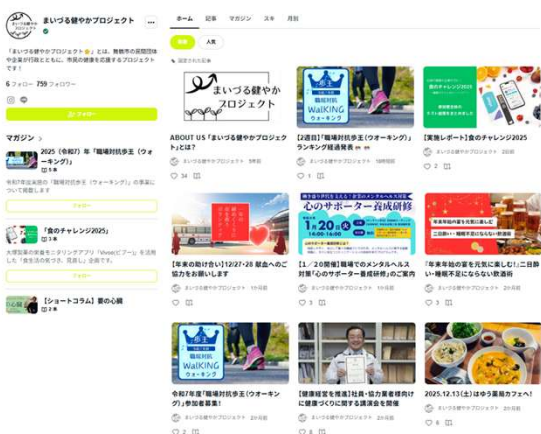
事例のポイント2 実施体制の工夫

【周知の工夫】

- ・働く世代へ：「まいづる健やかプロジェクト」参加団体や舞鶴産業支援プラットフォームを活用し、現場のリーダー層へ直接アプローチ。
- ・一般市民へ：地域情報紙を活用し、地域の精神科医による啓発記事と研修案内をセットで掲載することで、関心の高い層へ周知。

【開催方法の工夫】

- ・個別開催（出前講座）：従来から市の出前講座メニューに「こころの健康」というテーマがあったが、心のサポーター養成研修を新たなメニューとして取り入れた。企業、学校等へ市職員（指導者）が直接赴くことで、受講者の移動負担を軽減。
- ・公募開催（ハイブリッド形式）：対面とオンラインを併用。働き盛り世代や子育て世代など時間の制約のある層に向けてオンライン開催を取り入れた。
- ・講師体制：市職員6名を指導者として養成。内部で講師を担うことで、急な依頼や細かな日程調整にも柔軟に対応できる体制とした。



＜「まいづる健やかプロジェクト」ホームページ＞

（※）「まいづる健やかプロジェクト」とは？

「市民の健康づくりを応援したい！」という思いを持った民間団体、企業等や行政機関が参加するプロジェクト。本プロジェクトホームページ、LINE、Instagramで、舞鶴ならではの健康情報を発信している他、健康づくりイベント「まいづる健やかフェア」、メンバー勉強会などを定期的で開催。

Step0. メンタルヘルス についての 取組検討

市としての 課題意識

・日々の保健指導や健康相談、また「まいづる健やかプロジェクト（まい健）」の活動を通じて、市民のメンタルヘルスに対する課題感や関心の高さを肌で感じていた。特に、周囲への接し方に悩む声や、自身のメンタル不調を予防する「セルフケア」の必要性を痛感し、市として具体的な支援策を模索していた

府からの情報 提供・市職員 の受講

・令和6年度、京都府からの情報提供をきっかけに、市職員が指導者養成研修を受講

ここサポ実施 の決定

・研修内容がグループワークでの「気づき」を促す実践的なものであり、セルフケアの視点も含まれていること、令和7年度から市町村が実施主体となることが可能になったことから本市での導入を決定

Step1. 実施計画

研修実施の 目的

・身近な人の支援者として支え合う心のサポーターの養成とあわせて、メンタルヘルスを自分事として捉えられるよう、心身のセルフケア能力の向上も目的としている

ターゲット層 の選定

・「誰に届けたいか」を整理し、自分のことが後回しになりがちな働き盛り世代や子育て世代、日常的にストレスを抱えやすい介護職などの対人援助職へアプローチ

Step2. 周知・ 申込受付

開催方法・ 周知の検討

【開催方法】

市が従来から実施していた市民向け出前講座のメニューに追加し個別開催する方法と、市が日時などを決め参加者を募集する方法の2種類で実施。選択研修は、「ストレスコーピングでセルフケア」と「こころの病気について学ぶ」の2種類から選択

【周知方法】

ターゲットごとに周知方法を検討。「まいづる健やかプロジェクト」のネットワークや産業プラットフォーム、「舞鶴市子育て支援サービスまいココ」アプリの活用、介護事業所への連絡便や地域情報誌での啓発など、対象に応じた周知ルートを工夫

【講師】

市のニーズに合わせて機動的に開催できるように、市職員（保健師）6名が指導者養成研修を受講。内部講師の養成により、少人数の依頼や急な日程調整にも柔軟に対応できる体制とした。申込はHP等で随時受付

【進行】

- ・グループワークを本研修の肝と捉えており、ワークを通じた気づきの機会を担保するため、2人1組のペアワークを基本
- ・講師は2名で担当。心のサポーターとしての「声かけ・傾聴」と、自身のストレスサインに気づくための「セルフケア」を両輪とし、受講者が「自分事」として捉えられることを重視

【振り返り】

研修終了後は受講者の反応や課題を共有するなどスタッフ間で振り返りを行い、次回の改善へつなげている

Step3. 事前準備・ 研修実施

実施体制 実施・ 振り返り

令和7年度実績

実施対象	周知ルート	開催方法	備考
働く世代・団体	「まいづる健やかプロジェクト」ネットワーク、産業プラットフォームで情報発信	対面・オンライン	職場内での支え合い向上
	出前講座（社団法人職員）	対面	
子育て支援・一般	地域情報紙の啓発記事「舞鶴市子育て支援サービスまいココ」アプリに情報掲載	対面・オンライン	幅広い市民層への普及、対人援助職のスキルアップ
福祉・教育現場	介護事業所連絡便でチラシ配布	対面・オンライン	対人援助職のスキルアップ
	出前講座（福祉専門学校、ガイドヘルパー）	対面	
市職員	人事課との連携	職員研修（対面）	新採や新任係長等、メンタルヘルスへの意識を高める層を重点化

実施結果について

実績：10回開催 182人養成

成果：受講後アンケートの結果、「こころの不調を抱える人へ、声をかける・傾聴するなどの行動への心理的ハードルは下がりましたか？」という問いに対し、9割以上の受講者が「下がった」と回答した。

また、選択研修の主軸とした「ストレスコーピングでセルフケア」についても、大多数が「今後実践してみたい」と回答しており、単なる知識習得に留まらず、グループワークを通じた気づきが、具体的な意識の変化を促した結果といえる。

特に40代～60代の働き盛り世代や子育て層では、内容の中でも「ストレス対処法」への関心が高く、心のサポーターとしての役割を学ぶだけでなく、自分の心身を守るセルフマネジメントの必要性を再認識する重要なきっかけとなったと推察される。

関連して得られた効果

- ・「まいづる健やかプロジェクト」参加団体や、子育てや介護に携わる方など、特定の分野に偏らず、多様な層へ心のサポーターの輪が広がった。
- ・当初の予想を上回る応募や問合せがあり、地域や職場におけるメンタルヘルスの関心の高さを改めて再認識した。また、現場が抱える悩みや課題を直接伺う事ができ、今後の支援の方向性を考えていく上でヒントを得られた。
- ・研修終了後、受講者から「自分の職場や地域でもぜひ実施したい」という具体的な開催要望が寄せられるケースも多く、草の根的な広がりにも期待が感じられる結果となった。
- ・心のサポーターとしての関わり方だけでなく、自身のストレスサインに気づき、重症化を防ぐためのセルフケアの重要性を再確認していただく機会となった。

今後の課題・取組方針

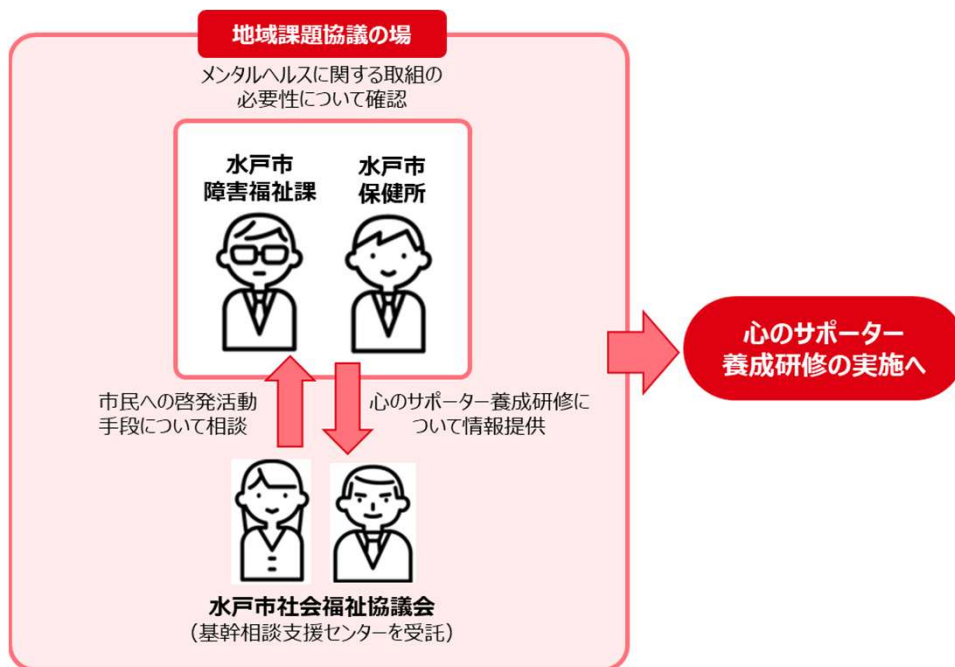
- ・現在は着実に養成の輪が広がり始めている段階だが、今後はこれを一過性の取組で終わらせないための、継続的な仕組みづくりが必要だと考えている。
- ・引き続き、ニーズの高い層や組織へ積極的にアプローチし、心のサポーターの裾野を広げていくとともに、研修を通じて、市民のメンタルヘルスリテラシーを深め、自分自身の心身の状態をセルフマネジメントできる人を増やしていきたいと考えている。
- ・現状の「受講して終わり」という形では、意識の定着に限界があるため、次なる学びや実践に繋がられるよう、ステップアップの仕組みを組み立てていきたい。

事例の概要 **研修の必要性を地域で確認し、社会福祉協議会が取組を開始**

- ◆水戸市障害福祉課、水戸市保健所を含む地域の協議の場とメンタルヘルスについての取組の必要性を確認したうえで、社会福祉協議会が心のサポーター養成研修を実施。
- ◆地域共生社会に向け、研修で得た知識を「普段使いの知識」として活用できるような取組を検討している。

事例のポイント1 関係機関と情報共有をしつつ、社会福祉協議会が実施

- ・基幹相談支援センターの事業の一環として市民への啓発活動を行いたいと考え、適切な手段を検討するなかで、水戸市保健所と水戸市障害福祉課から心のサポーター養成研修について情報提供を受けた。
- ・地域の協議の場でも、水戸市保健所から精神科領域への偏見など、メンタルヘルスの取組の必要性が話題に上がっており、基幹相談支援センター業務を受託している社会福祉協議会が心のサポーター養成研修を実施することになった。
- ・研修実施後は水戸市障害福祉課や水戸市保健所に対し結果の情報共有やフィードバックを行っている。



事例のポイント2 「普段使いの知識」となるよう意識して取組を推進

- ・心のサポーター養成研修での学びが、精神科領域への偏見をなくすことに加えて、自分の不調に気付く予防につながるような「普段使いの知識」となることを期待。
- ・研修を受けた方からは、継続して学びたいという要望が寄せられている一方で、市内では各部署がそれぞれ独自に研修を実施しており、情報が分散しているため、市民にとって参加しにくい状況がある。こうした課題を解消するため、研修情報を整理・集約し、市民が分かりやすく利用できるようなプラットフォームを整備することを検討している。

研修準備から研修終了までの流れと工夫

Step0. 実施決定

地域課題の 協議

水戸市障害福祉課、基幹相談支援センター、保健所で地域課題の協議や、日々の支援の連携を通して顔の見える関係ができ、心のサポーター養成研修を紹介される

研修実施 決定

基幹相談支援センターとしてメンタルヘルスへの理解の普及啓発の一環として心のサポーター養成研修の実施を決定

Step1. 実施計画

実施体制

- ・基幹相談支援センターが中心となり計画
- ・講師は心のサポーター養成研修事務局から共有された講師名簿をもとに、今後の地域づくりの中で関係性を構築できると考えられる講師を選定

Step2. 周知・ 申込受付

周知方法

- ・市報
- ・水戸市ホームページのお知らせ
- ・水戸市社会福祉協議会のホームページ、X・Facebook・InstagramなどSNSを活用
- ・ボランティア会館にてポスター展示、チラシ配架

<協議会HP>



<協議会Facebook>



<協議会Instagram>



申込方法

- ・電話申込、メール申込、基幹相談支援センターへの来所申込の3通りで実施

事前準備

- ・講師と打ち合わせを行い、地域課題・目的・基幹相談支援センターの取組を共有

Step3. 事前準備・ 研修実施

研修実施・ 当日の様子

- ・グループワークに備え、知らない方同士になるよう、受付時に知人と離れて座る旨呼びかけ
- ・司会進行は実施事務局が担当し、講義全般については講師が進行を担当
- ・グループワークは講師がタイマーを使用して時間管理
- ・各所に基幹相談支援センター職員を配置し、受講者の質問等にすみやかに対応

期待する研修の効果

- ・心のサポーターが増えることで、地域全体でメンタルヘルスへの理解を広げていきたい。その中で、精神科領域のスティグマをなくすことや、精神疾患による離職の防止などの課題にもアプローチしていきたい。
- ・心のサポーター養成研修を通して、障害福祉やメンタルヘルスの考え方を発信し、地域共生社会の構築を図りたい。

実施結果について

- ・初回実施のため60名定員。54名（※）が研修を修了。
※満員で締め切っていたが、キャンセルが出た。
- ・今回は福祉に携わる方や高齢の方、自身で不調を感じている方などに多く参加いただき、講義内容もわかりやすく、ためになったと好評をいただいた。
- ・受講者からは、「最近自分のことを一方的に話してしまいがちなので、これを機に周りの人の変化にも敏感になり、気になることがあれば声をかけ、話を聞いてみようと思った」「この病気は“こうだからこう対応する”というようなマニュアル通りではなく、相手の不調に気づき“寄り添う”ことが大切であり、“〇〇ベキ”となっていないか、確認しながら接していくことを学んだ」などの感想が寄せられた。

取組を開始しての印象

- ・市民から想像以上に反響があり、メンタルヘルスについて関心が高い方が多くいることに気づかされた。
- ・SNSの発展などでメンタルヘルスについて目にする機会が増えた一方、学べる機会が少ないので、心のサポーター養成研修のような学びの場が求められていると実感した。

今後の課題

- ・研修を受けた方からは、継続して学びたいという要望が寄せられている一方で、市内では各部署がそれぞれ独自にメンタルヘルスに関する研修を実施しており、情報が分散しているため、市民にとって参加しにくい状況がある。こうした課題を解消するため、研修情報を整理・集約した基盤づくりや、市民が分かりやすく利用できるプラットフォームを整備していく必要性を感じている。
- ・初回は平日の午後開催としたが、参加できる層が限られたため、誰でも気軽に学べるよう、複数回実施することや日程調整を工夫する必要があると考えている。

今後の取組方針

- ・誰でも気軽に学べる研修であること、学んだ内容が日常生活の中で普段使いできる知識となることを意識し、継続的な普及を目指す。特に、今後は10代の学生などの若年層や、普段福祉や医療と関わりのない方にも、メンタルヘルスについて広く知っていただき、活用してもらいたいと考えている。若いうちからの普及啓発が重要であるため、高校生などを対象とした本研修の企画も検討していく予定。
- ・保健所や医療機関だけではなく、教育産業を含めた幅が広い分野と横断的に連携して、メンタルヘルスの普及啓発を広く進めていきたい。
- ・障害福祉分野である基幹相談支援センターから医療・保健・福祉・教育・産業のネットワークの構築に向けた取組を発信することで、障害のある人もない人も共に暮らしやすい地域づくりにつなげていきたい。

事例の概要

企業理念と公共性を意識し、障害当事者も含め地域に開かれた研修を開催

- ◆ 地域連携、多職種連携を重視する企業理念と公共性を意識し、社内だけでなく関係者、地域の方も受講可能な開かれた研修を実施。
- ◆ 障害当事者と関係者が一緒に研修を受講することで、当事者が自身の周囲に理解者がいることを体感できる場とする。

事例のポイント1 企業理念と公共性を意識して研修を工夫

- ・ 企業理念として、地域連携、多職種連携を大切にしており、さまざまな専門職の方と協力しながらワンチームで障害者支援をするというのが基本的な考え方としてあった。そこで、地域連携の一環として、医療・行政・福祉・教育分野の関係者および地域住民等、分野や立場を問わず参加可能な研修として実施することとした。
- ・ 上記の企業理念に加えて、地域の方が参加できるという公共性を意識して研修受講対象者を幅広く募集した。公共性を担保する研修とした背景には、メンタルヘルスに対する理解を地域に広め、心の不調で悩んでいる方が少しでも周囲に話しやすい環境を作っていきたいという思いがある。

事例のポイント2 当事者と一緒に研修をつくりあげる

- ・ 利用者である障害当事者も参加することにより地域の方の障害への理解の促進も進むと考え、あえて同じ場で研修を受けていただくスタイルにした。
- ・ 研修対象者を検討するにあたり、当事者が参加してどう感じるか等懸念点もあったが、研修を通して自身と向き合うこと、外部の方と一緒に参加することで、周りに自分を理解しようとしてくれる人がいるということを感じてもらいたいと考え、対象者を設定した。
- ・ チラシは各事業所の職員と、事業所の利用者（障害当事者）が一緒に作成。日頃から利用者の情報共有をしている医療関係、学校関係者に手渡しして案内を行った。

<実施案内チラシ（利用者と職員が共同で制作）>



研修準備から研修終了までの流れと工夫

Step1. 実施計画

実施体制

- ・指定障害福祉サービス（就労移行支援・就労定着支援・就労選択支援）提供部門が主体となり、計画立案・運営
- ・講師の協力を得ながら研修内容や進行方法を検討し実施体制を構築

開催日程・開催場所

- 開催日程：参加が見込まれた当事者にとって無理のない日程とした。また、他のイベント等と連動させることはせず、幅広い立場の方が参加できるよう調整
- 開催場所：障害当事者も参加するため、普段から利用し馴染みがあり安心して参加できること、かつ必要な設備が整っている点を重視し、事業所を活用

Step2. 周知・申込受付

周知方法

- ・開催案内および参加者募集については、対象を限定せず、関係機関や自立支援協議会等を通じて広く実施
- ・オリジナルの広報チラシを直接関係先に手渡し
- ・SNS(Instagram)を活用し、幅広い層に周知

申込方法

- ・申込フォームを作成、主にQRコードからのネット申込
 - ・開催場所の事業所への電話・メール申込
 - ・チラシでのFAX申込
- ※いずれも受付窓口は開催場所の事業所職員が担当



チラシ掲載のQRコードと問合先。開催事業所が窓口を担当

Step3. 事前準備・研修実施

会場準備

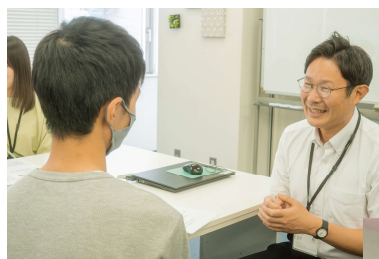
- ・障害当事者の方が安心して参加できる環境づくりを重視
- ・体調不良等が生じた際に迅速に対応できるよう、会場内の各ポイントに職員を配置し、フォロー体制を整備

研修実施・当日の様子

- ・研修中は講師が参加者（障害当事者等）の様子を確認しながら、適宜小休憩を入れる等、参加者に配慮して進行
- ・円滑に進行できるよう、グループワークでは事業所職員が加わってファシリテートを行った
- ・参加者同士が障害の有無に関係なく対話できるよう、座席をランダムに配置するなど工夫した

令和7年度実績

開催場所	養成者数
大阪市 事業所	10名
神戸市 事業所	16名
加古川市 事業所	39名
西宮市 事業所	24名
豊中市 事業所	10名
東大阪市 事業所	16名



<研修風景>



※選択研修は初回のみ「こころの病気について学ぶ」、以降は「ストレスコーピングでセルフケア」

期待する研修の効果

- ・研修を通じて、こころの不調への気づきや適切な声かけに対する理解が深まることを期待している。
- ・身近な場面で支援につなぐ意識が広がり、安心して相談できる環境づくりにつながると考えている。こうした積み重ねで、地域や職場におけるこころのサポーターの普及に寄与したいと考える。

実施結果について

- ・各回15～20名程度の参加を想定して実施した。実際には、想定を上回る参加があった回もあり、全体として安定した参加者数を確保することができた。
- ・当初、研修を進めるにあたり、利用者が参加することに懸念もあったが、研修を通して自身と向き合うこと、地域の方（外部の支援者等関係者）も一緒に参加することで、周りに自分を理解してくれる人がいるということを感じていただくことができたと考えている。
- ・アンケートは実施していないものの、受講者からは、「こころの不調への気づきや声かけのポイントが理解できた」「身近な人への関わり方を考えるきっかけになった」など、日常生活や業務に活かしたいという声があった。

今後の課題

- ・受講者が研修後にどのように学びを活かしているかについて、後追いで確認する仕組みの構築が課題。
- ・あわせて、専門職以外の参加者にもより参加しやすい内容・周知方法について検討していく必要があると考える。

今後取組を推進するための方針

- ・今後はアンケートを実施し、研修効果や満足度の把握に努めていきたい。
- ・今後も分野や立場を限定せず参加可能な形で本研修を継続的に実施し、地域や職場における「気づき・つながり・見守り」の理解促進を図りたい。また、本研修で得られた知見や参加者とのつながりを活かし、関係機関との情報共有や連携の可能性について、段階的に検討していきたい。