

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。