

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。

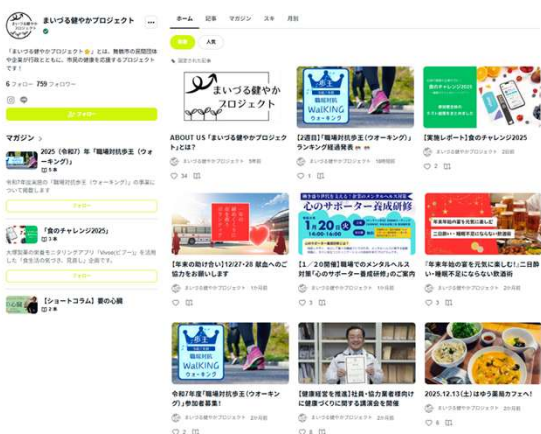
事例のポイント2 実施体制の工夫

【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。