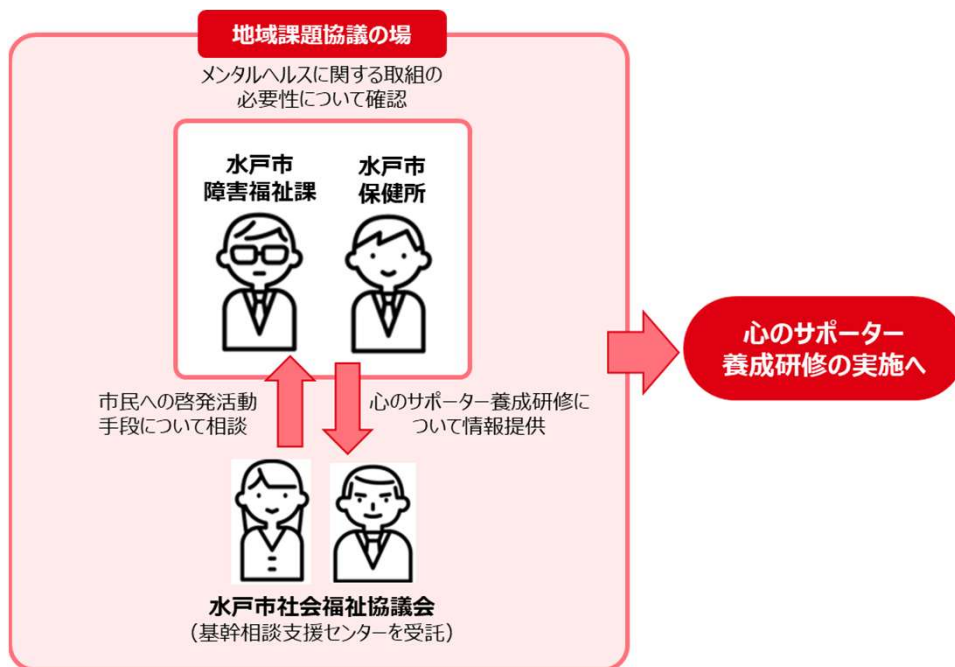


**事例の概要** **研修の必要性を地域で確認し、社会福祉協議会が取組を開始**

- ◆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。