

ここサポ養成研修・板橋区

事例の概要

大学との連携等を通じ、若年層をはじめとした多様な層へのアプローチを工夫

事例のポイント



- ✓ 若年層の受講者拡大に向け、**大学と連携した研修開催や、学生がここサポ研修の企画・運営に携わるインターンシップ**を実施
- ✓ 過年度の実施状況等を踏まえ、**夜間開催や区独自のインセンティブの付与、認定カードの配布等の工夫**を行う一方で、**開催方法を対面のみ、申込方法をオンラインのみに統一し、認定証はデータ配布とする等の効率化も実現**

研修の開催概要



年度	実施回数	養成人数	対象
令和4年度	2回	63人	住民・学生
令和5年度	4回	118人	
合計	6回	181人	

実施体制のポイント 大学と連携した開催

【大学との連携の背景と概要】

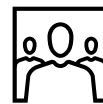
- ・ 過年度のここサポ養成研修では、受講者は中年層、高齢層が中心となる傾向があったため、区として**若年層向けの周知を強化し、受講者を増やしていくことが課題**となっていた。
- ・ そのような課題意識も踏まえ、区内大学との連携の一環で社会福祉士や精神保健福祉士を目指す学科の担当教員にご協力いただき、令和5年度及び令和6年度に各1回ずつ、大学との共催により学生を対象とした研修を開催。
- ・ 令和6年度はさらに連携を深め、**学生がインターンシップ形式で大学内の研修の企画・運営に参画。地域住民を対象とした研修開催においても、大学生の受講にアプローチするため、大学内周知の協力も得た。**

【区】大学と連携して研修を主催



- ・ 令和5年度より、東京家政大学と連携し、学生を対象としたここサポ養成研修を開催。
- ・ 令和5年度は、**大学の教員から協力を得て、ゼミの授業後、授業の枠組み外で別途時間を設定して研修を開催**した。その際、事前準備と当日の運営は区職員が行い、**学生には受講した感想や次年度に向けた周知方法等の意見を募った。**
- ・ 令和6年度はより連携を深めるべく、インターンシップ形式をとり、学生向け及び住民向けの研修実施に向けて周知活動等に参画してもらっている。

【大学】大学内で研修を開催・学生が企画・運営に参画



- ・ 令和5年度には、大学教員の協力のもと、**精神保健福祉士や社会福祉士を目指す学科の学生を対象に研修を開催。**
- ・ 令和6年度は2～3名の学生がインターンシップとして企画・周知・当日運営のサポート等にも参画。具体的には、**研修のポスターの作成や学園祭での周知、当日の司会、大学内での情報発信等を担当。**
- ・ 専門職や区役所への就職を希望する学生が一定数いる中で、**大学・学生側にとっても、区の仕事の一部を担い、職業観の醸成に繋がる体験ができる**ことがメリットになっている。

研修準備・実施の工夫

実施の流れ

研修準備・実施の工夫とそのねらい

実施計画



実施計画

- 研修開催や周知に当たって各所との連携を効果的に行うため、年度の初めに大まかなスケジュールを立て、計画的に事業を遂行。（p.3「年間スケジュールの概要」参照）
- 令和6年度は3年目の開催となるため、受講者層を広げるための様々な施策を検討。
- 一部の開催回では、夜間帯の開催を計画。
→過年度は若年層の受講が伸び悩んだことから、平日日中の受講が難しい層が参加しやすくなるよう工夫。
- 受講者に「いたばしPay（※）」のポイントを付与することを企画
→これまであまり興味がなかった層に対しても、参加意欲を少しでも高められることを期待。
※板橋区内で利用可能なデジタル地域通貨

実施体制

- 令和6年度の一部研修開催では、インターンシップの学生からも協力を得て、若年層へのアプローチを強化。

周知・申込受付



周知方法

- 幅広く住民に情報を届けられるよう、様々なルートを通じた周知を実施。具体例として、区の広報誌の他、庁内の関係機関（図書館、福祉事務所、高齢者相談センター、健康福祉センター）や、庁外の関係団体（薬剤師会、民生委員、家族会等）の協力を得て、チラシの配布を行った。また区で行っている他事業での周知も行った。
→高齢層では区の広報誌による効果が大きかった。図書館でのチラシ配布も一定の反響があった。
- 令和6年度から区のSNS（X、LINE）も活用し、SNSの開催案内から直接申込フォームにアクセスできる仕様としている。一方で、効率化の観点から、電話での受付は行わない方針に変更。
→もともと区主催の研修やイベントに関心の高い方が区のLINEに登録されていることもあり、SNSを通じた申込を多く受け付けている。

事前準備・当日対応



開催方法の調整

- 令和6年度は対面開催のみ実施することを計画。
→令和5年度はオンラインでも開催したが、グループワークに参加するための操作が難しい参加者が一部おり、事務局はweb会議システムの操作の案内で人手がとられてしまった。申込者数も対面開催の方が多い状況から、開催方針を今年度から対面のみに変更している。

グッズ配布

- 独自にここサポ認定カードを作成し、配布。認定証については電子媒体のみでの配布としている。
→認定カードを持ち歩いていただくことで、自身がここサポであることを意識しやすくなり、研修について人に話をするきっかけにも繋がると考えている。

参考：年間スケジュールの概要

- 過年度の事業の振り返り等を踏まえ、令和6年度は以下のスケジュールをもとに研修開催を準備。

時期	内容		備考
5月	講師の日程確保・会場予約		いたPayポイント活用のための手続きも実施
	大学との共催に関する打合せ		※開催は11月だが、年度初めから調整を開始
	開催起案・区ホームページでの周知		募集開始の日時にホームページで公開されるよう申請
	広報を通じた周知の計画・調整		研修開催1カ月前頃の広報に掲載されるよう調整
	指導者へチラシの確認依頼		指導者の名前を掲載するため、事前に確認を行う
6月	ポスター・チラシ印刷・配布		周知にあたっての連携先に募集開始前に届くよう予め準備
	区のX、LINEを通じた周知		
	受付簿のフォーマットを作成		募集開始前までに係内で共有
	指導者との事前打合せ		プロフィール資料作成を依頼
	設備確認		開催2週間～1か月前に会場職員と打合せ
各開催回ごとに実施 (7月、8月、 11月、12月)	開催2週間前	講師への連絡	当日の流れ、申込者数等を共有
		研修資料確認	指導者のプロフィールページを含めた当日資料を確認
	開催1週間前	資料印刷	
	当日まで	受付簿入力	当日印刷して持参
	開催後	認定証配布	認定証は電子媒体、独自の認定カードは印刷して配布
事後対応		謝金支払、アンケート集計、報告書作成	

※年間スケジュールの概要は、板橋区健康推進課提供資料をもとに、PwCコンサルティング合同会社にて作成

参考：学生と共同で考案したポスター（右） 板橋区独自の認定カード（下）

心のサポーター
認定カード

あなたは、厚生労働省が推進する心のサポーター養成研修を修了され、「心のサポーター」であることを認定します
心のサポーターの一員として活躍されることを期待します

東京家政大学 × 板橋区 共催

心のサポーター養成研修

心のサポーターは、身近な人のこころの不調に気づき、耳を傾けて“あて”をする人です。
誰もがこころの不調を経験する時代。そのサインに気づけるメンタルヘルスの基礎知識や人の悩みを聴くスキルについて学びませんか？

研修内容

01 心のサポーターの役割
心の病気・回復について

02 ストレスコーピングでセルフケア

POINT1 / 知人推薦に役立つ
心療科だけでなく、全ての対人援助に役立つ知識を学ぶことができます！

POINT2 / ストレスの対処法を学べる
ストレスの対処法を学ぶことで自分にとって役立つスキルを身につけることができます！

POINT3 / 認定証・認定カードの交付
要領通り者全員に心のサポーター認定証・認定カードを交付いたします！

日時 11月30日 13:30-16:00

場所 東京家政大学 板橋キャンパス 144A講義室

講師 東京薬科大学客員教授 齋藤 百枝美氏

費用 無料

心のサポーター養成事業

ココサポ
心のサポーターを日本全国に広げることを目的とした事業であり、こころの病気を持つ人に対する差別や偏見を持つことなく共生できる風土づくりや、こころの不調の早期発見やサポートに役立つ、知識や方法を習得します。(厚生労働省)

お問い合わせ・お申込み

問い合わせ先 板橋区健康推進課 こころのいのちの係
03-3579-2329

二次元コードからお申込みください
※定員になり次第、受付を終了します
https://forms.gle/q83198dchcpq7Y029

作成：東京家政大学 人文学部 教育福祉学科 ココサポサポートメンバー

期待する研修の効果と実施結果について

- 区としては、地域の中でメンタルヘルスの不調や精神疾患等を抱える方を支援できる方を増やし、住民による理解や支え合いを強化していきたいと考えている。

受講者からの声・反響



【受講者全体】

- ✓ 研修中はグループワークの実施により理解が深まり、集中できた。
- ✓ 受講後に、実際に悩みを抱えた方と接する機会があり、研修で学んだことを活かすことができた。
- ✓ 認定カードを携帯し、自分がここサポであるということを意識して生活している。
- ✓ うつやひきこもりに関する家族教室の中でここサポの話をしたところ、その場にいた方の研修申込に繋がった。
- ✓ さらに深い内容に興味を持ち、ゲートキーパー養成研修の申込も行った。

【大学生の受講者】

- ✓ 心のケアは難しいといった固定概念が取り除かれた。
- ✓ 誰にとってもハードルが低く、実践しやすい内容だと思った。
- ✓ 大学の授業とは異なる、専門職としての関わりではなく友人や家族への身近な関わりを学ぶことができた。

今後の課題

①若年層への普及

過年度の実施では受講者は中年層、高齢層が中心となっており、若年層の参加が少ないことが課題となっていた。学内開催のここサポ養成研修を受講した大学生からは、「受講のきっかけになる何かが必要」との意見が挙げられた。これを受け、令和6年度はキャッチフレーズの考案等、学生が興味を持てる周知方法を検討。

②受講者の期待と実施内容のギャップ

医療従事者や相談支援事業所等の専門職の受講者からは、研修内容の物足りなさを指摘される。また、選択研修を目当てにしている受講者からは、選択研修の内容について物足りないという感想をいただく。周知の段階で研修の内容や特徴について、時間配分も含めてわかりやすく伝えること等を検討していきたい。

今後の取り組み方針

①受講者の拡大

区の広報誌を中心とした周知では受講者の拡大は頭打ちになるため、周知方法を工夫しながら様々な層にアプローチし、受講者を拡大していきたい。現時点では、大学との共催の拡大として、実施する大学数の拡大を考えている。

②板橋区としての研修の在り方の模索

ここサポの養成を通じて、メンタルヘルスの問題や精神疾患に関する住民同士の理解や支え合いを強化していきたいという目的や、左記の具体的な課題等を踏まえ、区としての研修の在り方・スタイルを改めて検討し、引き続き推進していきたい。