

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6年度版)

2025(令和7)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



# 心のサポーター養成事業の概要

- 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う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。

## 心のサポーター養成の仕組み



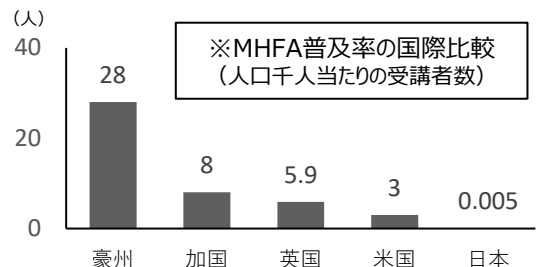
※心のサポーターの養成体制

### ◎心のサポーター指導者

- ・精神保健に携わる者 または心の応急処置に関する研修をすでに受講している者
- ・**2時間**の指導者養成研修を受講

### ◎心のサポーター

**2時間**の実施者養成研修を受講



## 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）

## 心のサポーター養成研修 実施自治体

- 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、稗石町、矢巾町、一戸町、富谷市、会津若松市、鉾田市、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

# 事例集の概要

P.3

神奈川県

## 市・企業等との連携や周知方法の工夫等により幅広い受講者層へリーチ

- ✓ 市や企業等との連携により受講者の幅を広げつつ、運営を効率化
- ✓ 周知には様々な媒体を活用し、関心のある市民に効果的にリーチ
- ✓ 独自アンケートにより受講者のニーズや満足度を確認

P.7

和歌山県

## 県と保健所の強固な連携により、県内全域で計画的にここサポの普及を推進

- ✓ 県の課題意識や方針を各保健所と共有し、強固な連携体制を構築
- ✓ 県のリーダーシップのもと保健所単位で養成人数の目標値を掲げ、実現に向けて県、保健所、市町村が連携して計画的に事業を推進
- ✓ にも包括の一環として理解を得ることで、市町村関係者の研修参加を促進

P.11

大阪府  
豊中市

## 地域住民のメンタルヘルスの向上に「みんなで取り組む」ことを掲げ、ここサポを含む体系的な研修プログラムを企画

- ✓ 市の様々な窓口の担当者等を対象に、メンタルヘルスに関する相談に対応できるスキルを身に付けてもらうことを一つのねらいとして、事業を実施。
- ✓ ここサポとゲートキーパーの研修を組み込んだ研修プログラムを体系的に整理し、個人の立場やニーズに合わせて受講しつつ、ステップアップを目指してもらうことを推奨。
- ✓ 研修の周知に当たっては多様な関係部署・団体と連携し、情報を発信。

P.15

大阪府  
吹田市

## 市の社会資源を最大限活用し、多くの関係者を巻き込んで大規模に展開

- ✓ メンタルヘルスや精神障害等について、研修を通じて受講者が理解を深めるだけでなく、市内の関連事業にも関心をもってもらい、小さなことから行動を促すための仕掛けを準備
- ✓ 受講者が地域の繋がりを感じられ、受講後も記憶に残り続けるイベントにできるよう前後の演出等も含めて企画
- ✓ 企業や大学等とも連携し、積極的な協力体制を構築

P.19

東京都  
板橋区

## 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

- ✓ 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

## 事例の概要

市・企業等との連携や周知方法の工夫等により幅広い受講者層へリーチ

### 事例のポイント



- ✓ 市や企業等との連携により受講者の幅を広げつつ、運営を効率化
- ✓ 周知には様々な媒体を活用し、関心のある市民に効果的にリーチ
- ✓ 独自アンケートにより受講者のニーズや満足度を確認

### 研修の開催概要



年度	研修回数	養成人数	対象
令和3年度	10回	675人	・県に在住、在勤、在学の方
令和4年度	13回	534人	・県に在住、在勤、在学の方 ・連携企業社員、薬剤師会会員等
令和5年度	13回	797人	・県に在住、在勤、在学の方 ・連携企業社員、学生・学校医
合計	36回	2,006人	

## 実施体制 1 県と市による連携

### 【市との連携の経緯とそのねらい】

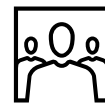
- ・ 県が主体となって各市に呼び掛けを行い、連携体制の構築を図った。
- ・ 市が主催する場合は受講対象が市内の方に限られてしまうが、県が主催することで県内在住、在勤、在学の方を全て対象にすることができ、市の単位の囚われず足を運びやすい会場で受講することができるため、受講者にもメリットが大きいと考えた。
- ・ 自治体規模の大きい政令市は次年度以降はスムーズに主催ができるよう、ノウハウの獲得を図った。

#### 【県】研修を主催



- ・ 県が主催することで、県内のいずれの会場でも受講可能とし、10回の研修をそれぞれ異なる会場で実施できるよう調整。
- ・ 記者発表や受講申込前の問合せには県が一括して対応。

#### 【市】運営に協力



- ・ 市が研修会場の確保、当日の運営に協力することで、安価で便利な会場を確保するとともに、会場や設備の下見は市職員が担当するなど、細やかな事前準備も効率的に実施。
- ・ 市が周知に協力することで、市の広報誌やLINEアカウント等を通じて関心の高い市民に効果的に情報を届けることができ、申込に繋がるケースが多かった。

研修でのグループワークの様子



## 実施体制 2 県と企業による連携

### 企業等との 連携実績



令和  
4年度

武田薬品工業株式会社と連携して研修を実施。  
全3回を通じて**268人**が参加。(いずれもオンライン開催)

実施回	対象
1回目	全国の武田薬品社員(精神領域担当のMR等)の希望者
2回目	武田薬品の特約店(医薬品卸)の希望者
3回目	神奈川県薬剤師会会員の希望者

令和  
5年度

職域連携の幅を広げ、企業、学生、学校医を対象に実施。  
全3回を通じて**246人**が参加。

実施回	対象(実施方法)
1回目	川崎市立看護大学の学生(対面)
2回目	大塚製薬社員の希望者(オンライン)
3回目	高等学校の学校医の希望者(オンライン)

### 企業との連携の経緯

県と武田薬品工業は「地域医療の充実及び医療費適正化の推進等に係る連携・協力に関する協定」を締結しており、令和4年度は両者でうつ病対策等について方向性を探っていた。武田薬品工業の**社員の方が前年度に本研修を既に受講しており、研修の良さを実感していたため、企業側から提案**いただく形で連携を開始することができた。

上記の実践を踏まえ、令和5年度は県と包括協定を締結している大塚製薬に対し、県側からここサポ養成研修での連携を提案した。**既に企業連携の実績があることもあり**、実施に繋がった。

研修実施にあたっては県と企業の担当者と打合せを行い、企業内の周知・申込管理を含む**事前準備及び当日運営は企業側にて主体的に実施**いただいた。

### 企業との連携による効果

自治体側では、企業との連携により、**自治体単独では巻き込みづらい受講者層**にも研修を提供でき、**運営面も全面的に企業の社員に協力**いただくことで効率的に多くの心のサポーターを養成することができた。

企業側では、**社員のメンタルヘルスの問題に取り組む**と同時に、**先進的な取組として自社ホームページでのPRにもつなげる**など、双方に大きなメリットのある連携となった。

## 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



#### 実施体制

- 令和3年度から担当者が継続して担当し、定期的に打合せを実施。  
→前年度の反省を踏まえた次年度の計画を立案。

#### 開催日程

- 土日および平日夜間（18時～20時）にも研修を開催。  
→会社員や学生など、より幅広い層の市民が受講できるよう、市民のニーズにこたえる形で柔軟に開催日程を調整。

#### 開催場所

- 年10回、複数の市でそれぞれ異なる会場での研修を計画。
- 県に在住、在勤、在学の方であれば、いずれの会場でも受講可とする。  
→各受講者が県内で最も参加しやすい会場を選べるよう工夫。

#### 周知・ 申込受付



#### 周知 方法

- 県と市が協力し、多様な媒体を活用した周知を実施。  
県の対応：記者発表、ホームページ、LINE、SNS等による発信  
市の対応：広報誌、市の研修案内専用メーリングリスト等による発信  
→様々な年齢層の方を含む多様な受講者層への周知が可能に。

#### 申込方法

- 研修日程の年間予定を公表した上で、段階的に申込を受付。  
定員を上回る際は抽選を行い、落選した受講希望者はオンライン開催の研修を含む他の実施回に申込ができるよう募集時期を調整。  
→いずれの実施回でも多数の申込があり、養成人数の拡大に繋がった。

#### 事前準備・ 当日対応



#### 会場の事前 準備

- 県と市の職員が連携し、各市の会場の現地下見や設備確認等は市の担当者が実施。→細やかな会場準備も効率的に実施。

#### オンライン の事前・当 日対応

- 事前対応として、ブレイクアウトルーム操作などのリハーサルを実施。受講者には通信環境が悪くなった場合の対応をメールで案内。当日は通信トラブルに対応できるよう職員4名以上の体制を確保。  
→当日は100名近い受講者に対し、滞りなくオンライン研修を実施。

#### 事後 アンケート

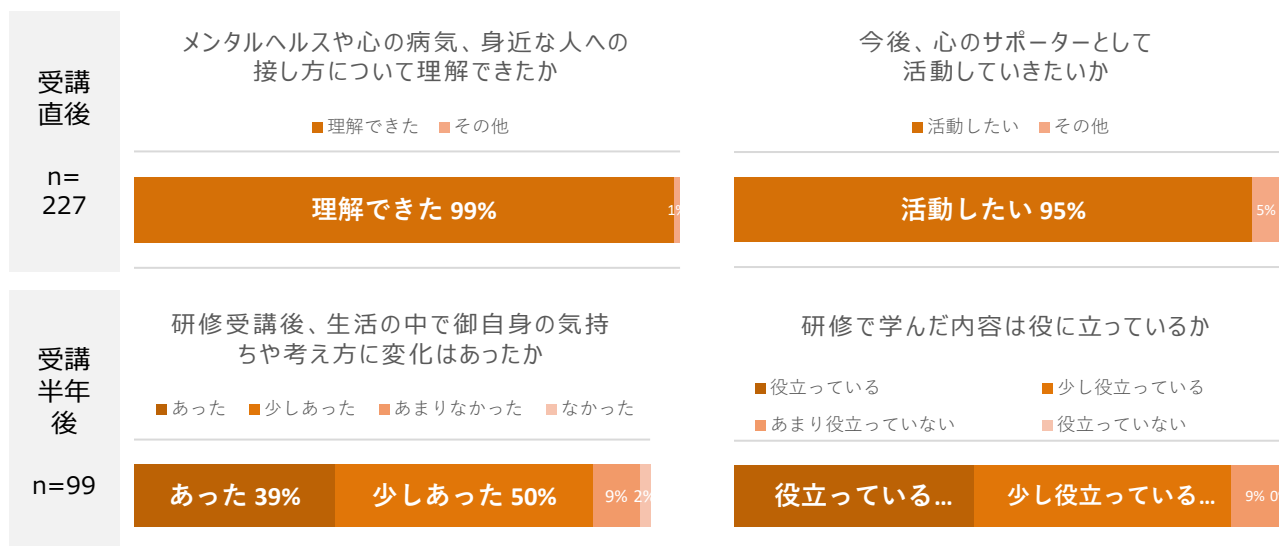
- 受講直後及び受講半年後にアンケートを実施。  
→受講者の理解度や、普段の生活への影響の有無などを確認。



## 期待する研修の効果と実施結果について

- 自治体事務局としては、研修受講者にはメンタルヘルスや心の病気に対する理解を深め、普段の生活の中で心に悩みを抱える身近な人に対して少しでも手助けができるようになってもらうことを期待している。
- 受講者に対して実施したアンケートの結果からは、受講後の理解度の高さ等に加え、受講半年後のアンケートでも、88%の受講者が「研修受講後、生活の中で自身の気持ちや考え方に変化があった」と回答し、91%の受講者が「研修で学んだ内容は役に立っている」と回答するなど、研修内容が受講者のその後の生活の中でも良い影響をもたらしていることがうかがわれる。

### 自治体事務局による独自アンケートの調査結果（主なもの）



神奈川県提供資料を基に、ここサポ養成事業実施事務局にて作成

## 今後の課題

### ①ここサポの認知度・関心を高めること

自治体でも様々な研修周知の施策等を通じて認知度向上に取り組んでいるが、より幅広い層に関心をもってもらうためには更なる検討・工夫が必要。

### ②研修時間に関する工夫

ここサポ研修の所要時間は120分であるが、大学等との連携を踏まえると、授業時間は90分であり、授業の一環として実施することが難しい。時間の調整については今後の課題となる。

### ③予算の確保

国が示すここサポ養成人数の目標達成に向けてここサポ研修の継続的な実施・拡大に取り組むためには、今後の予算の確保が課題になると感じている。

## 今後の取り組み方針

### ①教育分野との連携の強化

専門学校、私立中学・高校と連携した研修の実施を検討。連携の推進にあたっては、学校の理事が集まる場で県職員がここサポ研修のプレゼンテーションを行うなど工夫をしている。

### ②関係する会議体等との連携強化

県内の自殺対策会議や、労働関係の部署、社会福祉協議会との連携強化を推進。

### ③自治体職員向けの普及啓発・指導者養成

自治体職員に対してここサポ研修の普及啓発を進めるとともに、専門職の職員については指導者養成研修への参加を促進。自治体内で指導者を養成・確保することで、次年度以降のここサポ養成研修を低予算で円滑に実施することを検討。



## 事例の概要

県と保健所の強固な連携により、県内全域で計画的にここサポの普及を推進

### 事例のポイント



- ✓ 県の課題意識や方針を各保健所と共有し、強固な連携体制を構築
- ✓ 県のリーダーシップのもと保健所単位で養成人数の目標値を掲げ、実現に向けて県、保健所、市町村が連携して計画的に事業を推進
- ✓ にも包括<sup>(※)</sup>の一環として理解を得ることで、市町村関係者の研修参加を促進

### 研修の開催概要



年度	実施回数	養成人数	対象
令和4年度	4回	96人	住民（市町村職員、民生委員が中心）
令和5年度	4回	131人	
合計	8回	227人	

## 実施体制のポイント① 県と保健所の連携（課題意識や方針の共有）

### 【保健所との連携の背景と実施状況】

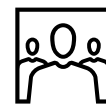
- ・ 和歌山県では、これまで保健所単位での精神保健に関する普及啓発事業には取り組んでいたものの、参加者層は当事者やその家族、市町村関係者に限定される傾向があった。対象を広げていくためにも、県と保健所が連携したここサポ養成事業の実施を決定した。
- ・ 県内には8つの保健所管轄区域（以下、圏域）があり、単独で主催している和歌山市を除き、7つの圏域では過去2年間で少なくとも1回は本研修を実施している。

#### 【県】 県の方針を提示、研修を主催



- ・ にも包括の協議の場において、地域住民への理解の促進を図るために、ここサポ養成事業を活用することについて協議を実施。ここでの協議を踏まえ、県内の各圏域が主体的に役割を担っていく方針を提示。
- ・ 具体的な進め方として、まずは市町村職員と民生委員から受講し、本研修を普及させていく方針を提示。
- ・ 県内の保健所に対し、ここサポ養成人数の数値目標（県の目標である年間1,000人を圏域単位の人口割で算出）を設定し、各保健所へ達成に向けた計画立案を依頼。目標未達見込みの圏域がある場合、個別にヒアリングを行い改善策の検討等を行っている。

#### 【保健所】 県の方針を踏まえ、主体的に研修を実施



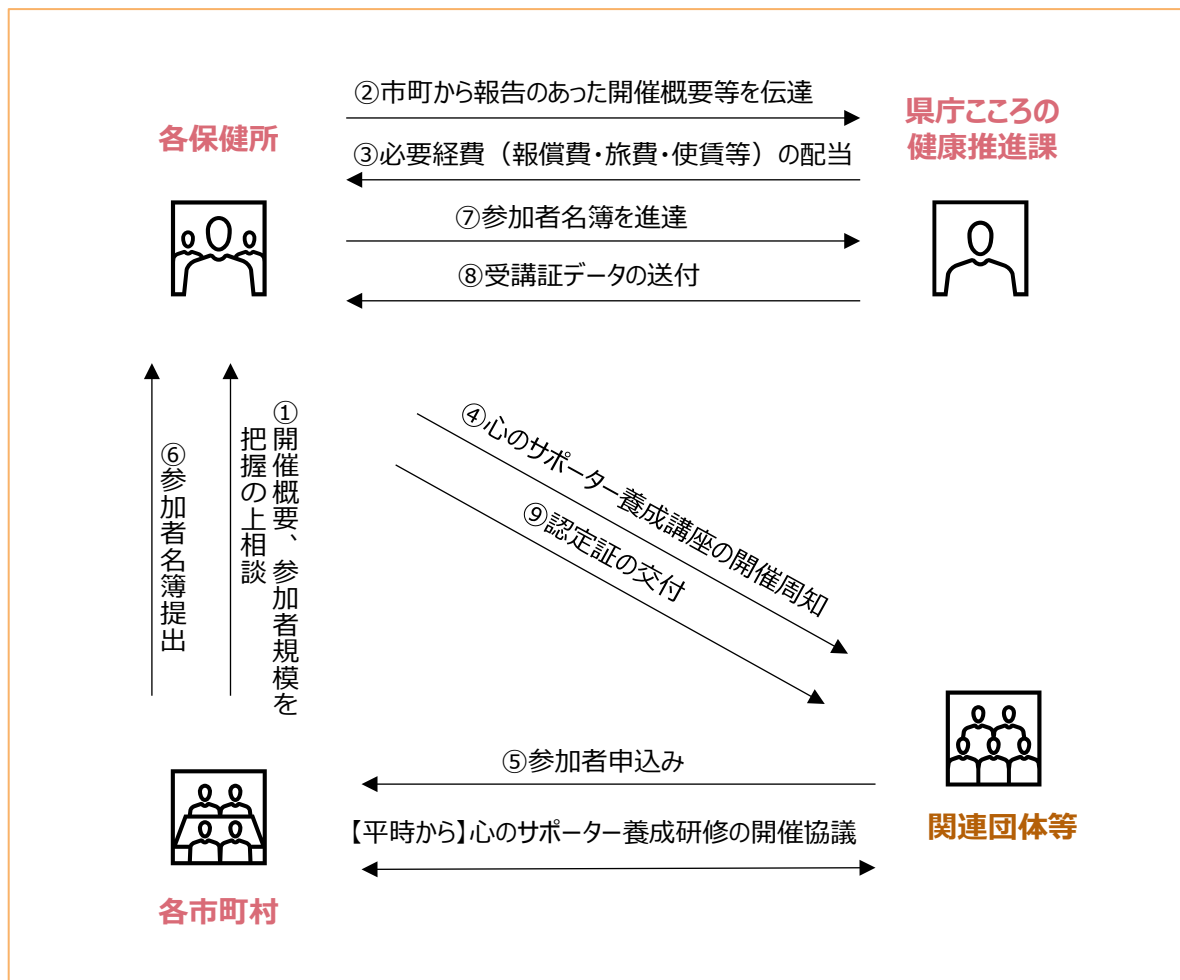
- ・ 和歌山県におけるにも包括の方向性を踏まえ、保健所単位で主体的に普及啓発事業に取り組む意識が浸透。
- ・ 上記の方針を踏まえた保健所による日頃のコミュニケーションにより、市町村から普及啓発事業への理解と協力を得られやすい関係性を予め構築。これにより、研修開催にあたっての市町村職員及び民生委員への声掛けをスムーズに実施。
- ・ 県の方針に基づいて設定した数値目標を踏まえ、年間の研修実施回数と各回の定員について計画を立案し、県と共有。その達成に向け、各保健所単位で主体的に研修を企画・運営。

## 実施体制のポイント② 県・保健所・市町村の連携（研修実施）

### 【県・保健所・市町村による連携状況】

- 各市町村では、平時から関連団体等と本研修の開催について協議してもらうこととし、当該年度に和歌山県としての実施が決定した際にはスムーズに開催準備に取り掛かれるよう予め調整。
- 市町村の状況は各圏域の保健所が主体的に確認と取りまとめを行い、県の担当者へ情報を提供。
- 県では、これらの連携フローが滞りなく進むよう、日頃から保健所を通じた県の方針伝達や課題の聞取り等の対応を実施。

### 県・保健所・市町村による研修実施フロー



※和歌山県より提供いただいた資料を元にPwCにて一部加工

## 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



#### 事前調整

- 和歌山県では障害理解を目的とした「あいサポーター養成」(※)の研修事業を以前より実施しており、同研修にも含まれる精神障害への理解を深められる研修として、関係者にここサポ養成研修を紹介。  
→関係者には、事業の意義を理解した上で、自然と具体的な実施イメージをもってもらうことができた。
- 県として、にも包括の協議の場において本事業の位置づけや実施方針を確認し、保健所や市町村にも明確に提示。  
→保健所による実施計画の策定や主体的な研修運営にスムーズに取り組んでもらうことができた。

#### 講師調整

- 研修は保健所単位で運営し、県職員が講師を担当。  
→開催に向けた講師との調整や連絡を柔軟かつ効率的に実施。

#### 周知・申込受付



#### 周知方法

- 県から報道機関へ資料提供を行った上で、更に地域の保健所からも声掛けを行った。  
→県からの幅広い声掛けでは取り上げてもらえない場合でも、各地域にて保健所から追加で声掛けをすることで、地域密着のメディアに取り上げてもらえることもあった。
- 県として本研修について市町村職員及び民生委員へ声掛けすることとし、市町村の理解も予め得ていた。  
→対象者への周知等をスムーズに行うことができた。
- 県として、あえてSNSは利用せず、地域のメディアや口コミを中心とした周知を実施。  
→特に人口の少ない地域では、SNSよりも人と人とのコミュニケーションを通じた広まりを想定。

#### 申込方法

- 申込受付、問合せ対応は各保健所が対応。  
→実施初年度より保健所主体で対応する方針で進めており、回答ができず県へのエスカレーションが発生するケースは無かった。

#### 当日対応



#### 当日の様子

- 本研修は実施方法が細かく規定され、パッケージとして完成しているため、複数の地域でそれぞれ保健所主体で実施する場合でも困難はなかった。また、事前準備や当日対応で大きな課題が発生することもなかった。
- 全ての実施回において、対面形式で研修を実施。研修受講者からは、特にグループワークにより重要な気づきが得られたとの声が多かった。

※様々な障害の特性を理解し、障害のある人が困っているときに必要な配慮ができる人を「あいサポーター」と呼び、あいサポート運動の一環として和歌山県において養成に取り組んでいる。詳細は以下HPを参照。

<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/040400/aisupport.html>

## 期待する研修の効果と実施結果について

### 期待する効果

- 本事業開始以前は、県の精神保健に関する普及啓発に行き詰まり感があり、研修を開催すること自体が目的になってしまったり、実施対象も当事者やその家族等に限られたりする傾向があった。しかし、本研修の実施により、広く住民に理解してもらうことを明確に目的に据え、着実に普及させていきたいと考えている。
- 本研修をにも包括の一環として位置付けており、地域住民の理解を深めることで、地域としての受け皿を確実に広げていきたい。本研修により、メンタルヘルスの不調を抱える人が受診に前向きになることや、精神障害のある人等に対する偏見を持ちにくい土壌づくりに繋がることを期待している。

### 受講者からの声・ 担当者の感想

- 受講者からは、もともとメンタルヘルスに関心はあったが、身近で気になる人に声を掛ける際に具体的に気を付けるべきことについて学べたこと、講義だけでは咀嚼できない部分はグループワークにより気付きが得られたこと等について、特によかったとの声が寄せられた。
- 自治体担当者の視点でも、受講者がグループワークにとっても熱心に取り組んでいることが感じられ、全ての回を対面形式で開催できたこともよかった点だと考えている。誰もが受講可能であり、理解しやすいことが本研修の特に良い点だと感じており、そのことを上手く地域住民に周知していくことで、更なる普及につなげていきたい。

## 今後の課題

### ①指導者の養成

令和6年度は年間25回のこころサポ養成研修の実施を計画している。これまで県の職員が中心となって指導者を担当してきたが、指導者の負担を分散し、着実に普及させていくためにも指導者の更なる養成を進めていきたい。また、地域全体で取り組む意識を広く共有していくためにも、県の職員以外の方々にも指導者として参画いただくことを考えている。

### ②もともと関心が高くない住民への普及

過年度の研修では、もともとメンタルヘルスや精神障害の問題に対して一定の関心をもつ住民には受講いただいている。今後はそうでない住民に対してどのように研修を届けていくかが課題となる。

### ③研修時間の長さ

2時間の研修時間が長いという声があり、更なる普及に向けどのように対応していくかは課題となる。

## 今後の取り組み方針

### ①今後の対象者の想定

まずは民生委員、自治体職員を中心に事業を展開予定。既に市町村の福祉分野の職員には受講していただいております、今年度からは市町村で部署を問わず幅広く受講していただくとともに、県職員にも広げていくことを計画している。

その次の段階としては中学生、高校生を想定しており、教育委員会と連携して展開していきたい。若い世代のメンタルヘルスのリテラシー向上を目指すとともに、子どもを通じてその親の世代にも普及させていきたい。

### ②普及方策

特に人口の少ない地域では小さなコミュニティの中で人と人とのコミュニケーションが重要になるという考えから、SNS等での周知よりはリアルでの口コミを重視している。少しずつこころサポの受講者を増やすことで、体験談を語れる小さなインフルエンサーを増やしていきたい。

# ここサポ養成研修・大阪府豊中市

## 事例の概要

地域住民のメンタルヘルスの向上に「みんなで取り組む」ことを掲げ、ここサポを含む体系的な研修プログラムを企画

## 事例のポイント



- ✓ 市の様々な窓口の担当者等を対象に、メンタルヘルスに関する相談に対応できるスキルを身に付けてもらうことを一つのねらいとして、事業を実施。
- ✓ ここサポとゲートキーパーの研修を組み込んだ研修プログラムを体系的に整理し、個人の立場やニーズに合わせて受講しつつ、ステップアップを目指してもらうことを推奨。
- ✓ 研修の周知に当たっては多様な関係部署・団体と連携し、情報を発信。

## 研修の開催概要



年度	実施回数	養成人数	対象
令和4年度	11回	348人	市職員
令和5年度	11回	293人	市職員、関係機関、市民
合計	22回	641人	

## 事業の背景と位置づけ



- 豊中市では、市民生活におけるメンタルヘルス問題の増加や多様化等の状況を踏まえ、平成29年度より独自に「メンタルヘルス計画」を策定している。同計画の中では基本的な視点の1つとして「多様な主体の連携と協働による総合的な取組み」を設定し、行政、関係機関、事業者及び市民等、地域住民のメンタルヘルスの向上に「みんなで取り組む」ことを掲げている。
- 市の保健所は困難事例や専門職の支援が必要な事例等を中心に相談支援や専門的助言を行う一方で、市の様々な窓口でメンタルヘルスの不調に気付いたり、相談を受けたりした際に、まずは各窓口の担当が対応できるような体制づくりを目指している。
- このような体制づくりには、ゲートキーパー養成研修やここサポ養成研修の活用が有効であるとの考えから、令和4年度にこれらを体系的に位置づけた「とよなかここサポプロジェクト（※）」を立ち上げ、実施している。
- 同プロジェクトでは、受講者の立場（市民、市職員、相談業務担当者等）やニーズ等に合わせて研修を活用しやすいよう、4段階のステップで研修を構成し、ここサポ養成研修をその中の1つとして位置づけている。 ※詳細はp.2を参照

## 事業の実施体制



- 保健所が主体となって「とよなかここサポプロジェクト」全体を運営しており、その中でここサポ養成研修の企画・実施も行っている。
- 市民向けに開催する際は、障害福祉事業所等の関係機関にも協力いただき、広く周知を行うようにしている。
- これまで研修の指導者は外部講師に依頼してきたが、指導者の調整がつかない場合等も想定し、持続的に研修実施できるよう、市職員の指導者の養成についても並行して進めている。

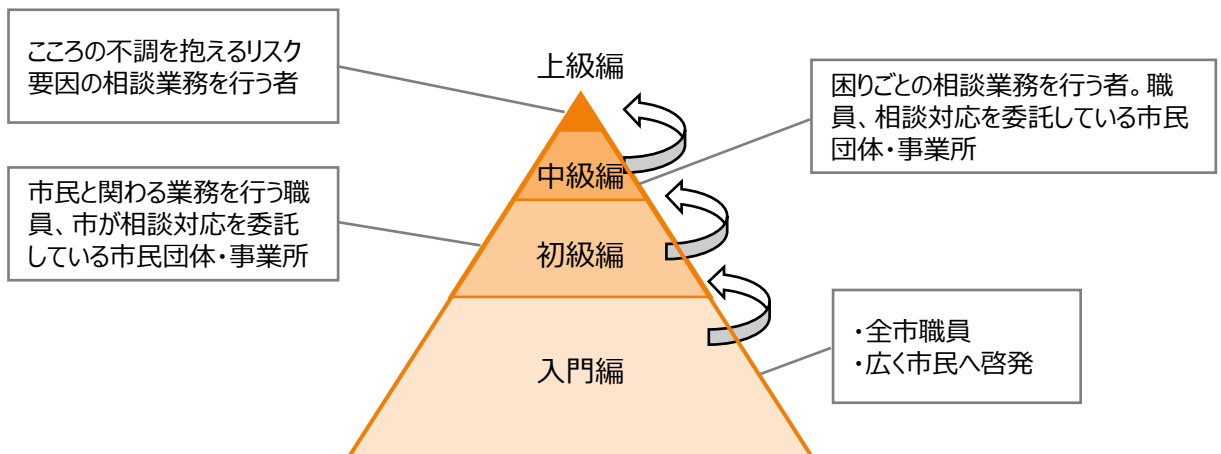


## 事業の位置づけ（とよなかこころサポプロジェクト）

- 豊中市では、様々な課題を抱える市民に気づき、適切にかかわり、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことができるよう、「とよなかこころサポプロジェクト」を立ち上げ、実施している。
- 同プロジェクトは、以下の4つのステップで構成されている。各研修の内容と期待効果は、以下の図を参照。
  1. 入門編：こころの健康等について広く知ることのできる研修（動画配信）
  2. 初級編：こころサポ養成研修
  3. 中級編：大阪府が実施する自殺のゲートキーパー研修
  4. 上級編：大学が実施する自殺のゲートキーパー研修  
（1日のプログラムの中でより詳細な知識やスキルを身に付けられる）

### 【事業の全体像】

#### とよなかこころサポプロジェクト研修

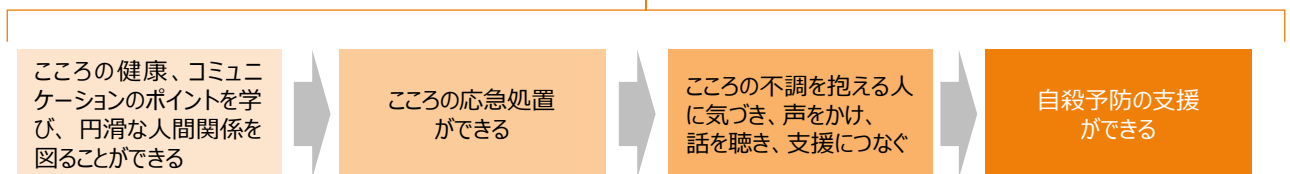


#### 研修内容

入門編	初級編	中級編	上級編
「知って守ろう！こころの健康」 こころの健康、ストレス対処法、コミュニケーションのポイントを学ぶ	「心のサポーター養成事業」 こころの健康、傾聴技法、セルフケアを学ぶ	「ゲートキーパー養成研修」 ゲートキーパーについて学び、ロールプレイを通し、スキルを身につける。	「ゲートキーパースキル研修」 ワークショップで自殺リスクのアセスメントができる等のスキルを身につける。

#### 研修の期待効果

#### 様々なレベルのとよなかこころのサポーター



※第2期豊中市メンタルヘルス計画（令和6年3月）p.23 をもとにPwCにて作成

参考URL：

[https://www.city.toyonaka.osaka.jp/joho/keikaku/houkoku/keikaku\\_housin/kenko/toyonakamentalhealth.files/R6kanseiban.pdf](https://www.city.toyonaka.osaka.jp/joho/keikaku/houkoku/keikaku_housin/kenko/toyonakamentalhealth.files/R6kanseiban.pdf)

## 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



#### 研修の 企画

- ・ 豊中市メンタルヘルス計画に基づき、令和9年度までに、とよなかこころのサポーター(入門・初級・中級・上級編の受講者合計)を1万人養成することを目指し、令和4年度から計画的に研修の企画・実施を行っている。年度ごとに計画に対する実績を振り返り、年度ごとの養成人数の目標値等を検討、調整している。
- ・ 令和5年度は、市職員と関係機関向け9回(オンライン8回、対面1回)、市民向け2回(対面2回)開催。
- ・ 令和6年度は、市職員と関係機関向け2回(オンライン1回、ハイブリッド1回)、市民向け1回(対面1回)、民生委員向け1回(ハイブリッド1回)開催。

#### 周知・ 申込受付



#### 周知 方法

- ・ 関係機関に対する周知に当たっては、日頃よりメンタルヘルスに関連する困りごと等について相談を受けている機関等を中心に、**多様な関係部署・団体に本研修の情報提供に協力いただいている。**(詳細は以下のとおり)
  - ✓ 教育委員会 → 教職員への周知
  - ✓ 庁内の高齢福祉部門及び高齢者支援の関係機関が所属する市内のネットワーク → 地域包括支援センター及び介護関係の事業所への周知
  - ✓ 訪問看護ステーション連絡会 → 各ステーションへの周知
  - ✓ 庁内の親子保健部門 → 放課後等デイサービスへの周知
  - ✓ 庁内の地域福祉部門 → 民生委員への周知
- ・ 市民に対する周知に当たっては、市民とのつながりが深い地域の障害福祉サービス事業所とも連携し、チラシの作成や、独自のネットワークを活用した情報提供に協力いただいている。その他、市広報誌・ホームページ・SNS等でも周知している。
- ・ とよなかこころプロジェクト全体としては、各ステップの研修修了者には、本人のニーズに応じて次のステップの研修受講を推奨している。(初級編修了者には、中級編の受講を推奨する等)

#### 申込方法

- ・ 申込受付は保健所が対応し、各回の1カ月前には受付を開始。
- ・ 市職員向けには庁内ネットワークで開催案内を送り、申込を受け付けている。

#### 事前準備・ 当日対応



#### 事前準備・ 当日 対応

- ・ オンライン開催の場合は、特に運営スタッフと指導者の間で当日のコミュニケーションが取りづらくなるのが懸念されるため、事前打合せ及び当日の本番前の打合せを設定し、当日の運営等について細かな確認や調整を行っている。研修終了後も、受講者のアンケート回答中の時間を利用して、**指導者と運営スタッフ間で、運営面を中心に振り返りを行い、次回以降の改善につなげるための打合せを行っている。**
- ・ 対面開催では臨場感があり好評であった一方、オンライン開催は参加のしやすさもあり、それぞれの利点を活かし実施している。



## 期待する研修の効果と実施結果について

- 豊中市では、以前より市民のメンタルヘルスに関する相談は保健所に限らず関係部署も協力して取り組み、困難事例等については保健所から専門的助言を行うという体制づくりを進めている。これに加え、令和6年度から施行された国の精神保健福祉法の改正においても、精神保健に課題を抱える者が市町村等における精神保健に関する相談支援の対象であることが示されている。
- これらの背景も踏まえ、保健所による対応や助言が必要なケースには今後対応することを前提にしつつも、市職員を含む関係者には、窓口でメンタルヘルスに関連する相談に対応できるスキルを身に付けてもらうとともに、市民に対しても広くメンタルヘルスや精神障害等に関する理解を普及したいと考えている。
- 現時点では、「とよなかここサポプロジェクト」で定めている養成人数の数値目標は順調に達成できる見込みとなっている。受講者のその後の活躍の様子については把握しきれていないが、各ステップの研修修了者が次のステップの研修に進んでいる様子は確認できている。
- 多くの方が自分に合ったステップの研修を受講し、さらにステップアップも図っていくことで、本プロジェクトが関係者や市民の中で着実に定着していくよう取組を進めていきたい。

## 今後の課題

### ①新規受講者の開拓

研修の対象者や周知方法等については、毎年同じやり方では頭打ちになる。市民や関係機関のニーズ等も踏まえ、研修の対象を拡大しながら、ターゲットに合わせて効果的な周知方法を検討していく必要がある。

### ②市職員の受講者拡大

市職員の受講者を拡大していくためには、本市で実施している入門編のように、人事部門等と調整し職員の必須研修の位置づけにすること等について、検討していく必要がある。

### ③実施体制の確保

豊中市ではここサポ養成研修に留まらず、4つの研修を体系的に実施していることもあり、プロジェクト全体の運営には特にマンパワーが必要となる。保健所を中心に通常業務に従事する傍らで研修も企画・運営する必要があるが、現時点では年度ごとに案を練りながら研修の企画を進めているため、直営での実施が適切と考えている。

研修実施の様子



## 今後の取り組み方針

### ①開催規模や受講者層の拡大

ここサポ養成人数の更なる拡大に向け、令和6年度は、新たに数百人規模のホールでの研修開催を実施している。また、受講者層の拡大に向け、今後は企業や大学との連携についても検討を進めていきたい。

### ②講師となる指導者の確保

研修の指導者について、基本的には外部講師に依頼しているが、令和5年度からは市職員の指導者養成研修の受講を進めている。引き続き、持続的な研修実施体制の構築を図っていきたい。

# ここサポ養成研修・大阪府吹田市

## 事例の概要

**市の社会資源を最大限活用し、多くの関係者を巻き込んで大規模に展開**

## 事例のポイント



- ✓ メンタルヘルスや精神障害等について、研修を通じて受講者が理解を深めるだけでなく、**市内の関連事業にも関心をもってもらい、小さなことから行動を促すための仕掛けを準備**
- ✓ 受講者が**地域の繋がりを**感じられ、受講後も記憶に残り続けるイベントにできるよう前後の演出等も含めて企画
- ✓ **企業や大学等とも連携し、積極的な協力体制を構築**

## 研修の開催概要



年度	実施回	養成人数	対象
令和4年度	第1回	24人	・吹田市職員
	第2回	181人	・市内の大学生（大和大学）、吹田市職員
	第3回	408人	・一般市民
令和5年度	第1回	76人	・大塚製薬（株）職員（本社・関西エリア）
	第2回	345人	・一般市民
合計	5回	1,034人	

## 実施体制1 市単独での実施



- ・ 当日は文化会館のホールを会場とし、**吹田市ならではの演出も盛り込んだイベントとして大規模に実施**した。（詳細はp.3に掲載）
- ・ 当日の実施体制は、1年目は障がい福祉室と障がい者相談支援センター職員で対応し、2年目は福祉部全体に人員体制を拡大して対応した。

## 実施体制2 大学との連携



- ・ コロナ禍での学生のメンタルヘルスについて問題意識があったため、学生向けの開催を検討・実施した。学生の受講については大学教員へ相談し、**研修の内容に関心の高い教育学部の学生を中心に受講**いただいた。
- ・ 令和6年度は、新たな形で学生との連携を開始（詳細はp.4参照）



## 実施体制3 企業との連携



- ・ 市と大塚製薬との間で包括協定を締結したことをきっかけに、具体的な取組を検討していた。吹田市から本研修での連携を提案したところ、前年度に大塚製薬社員が市民向けのここサポ養成研修を受講していたこともあり、**全社的な取組としての連携が実現**した。**企業としても社員の心の不調のケアには問題意識**があり、積極的に対応いただくことができた。
- ・ 吹田市は事前の数回の打合せと当日の会議室の提供を行い、企業側が研修の周知、申込受付や機材準備・操作等の事前準備・当日対応を行った。

## 研修準備・実施の工夫

### 実施の流れ

#### 実施計画



#### 開催周知



### 研修準備・実施の工夫とそのねらい

#### 準備期間

- 研修当日の3か月前から応募受付を開始できるよう、早期に実施準備を進めた。  
→確実な応募期間を確保することで大人数の呼び込みを実現。
- 文化会館のホールを利用して大規模に実施するため、館内での待ち時間も活用した様々な企画を立案。具体的には、障害福祉事業所や精神保健に関わるボランティアと連携した取組や、ご当地キャラクターとのコラボレーションも計画・実施した。  
→市内における精神障害がある方の支援の取組等について、多くの住民に関心をもってもらい、小さなことから活動に関与する機会を提供できるよう企画を立案した。

#### 企画立案

#### 関係者への訪問とチラシの配布

- 特に初年度は研修の認知度向上に力を入れた。研修開催は平日日中を予定していたため、主婦や高齢者等の目に入りやすいチラシを中心とした周知活動を行った、
- チラシは8,000部用意し、民生委員や自治会長の集まりの場、ケアマネジャーの集まり、介護保険事業者の会合、大学教員等のもとに吹田市担当が直接出向き、研修趣旨を説明の上チラシを配布してもらうこととした。  
→受講者からは、チラシを見て研修を知ったとの声が多く聞かれた。

#### SNSの活用

- ご当地キャラクターである「すいたん」とコラボレーションし、「すいたん」の公式X（旧Twitter）アカウントから研修について発信した。
- なお、令和6年度は発信力の高い大学生と連携したSNSによる周知にも力を入れている。（詳細は p. 4 に掲載）

作成したチラシの例



ご当地キャラクターとのコラボレーション



## 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

#### 当日対応



#### 当日の体制整備

- 会場が大きいため、受付や誘導係等の当日の役割分担を細かく定め、事前の打合せで役割ごとの動きについて綿密な計画を立てた。
- 体調不良の方への配慮やグループワークの際に必要な声掛けもできるようスタッフを配置し、会場内ではインカムでやり取りをする体制とした。

#### 関連事業との連携

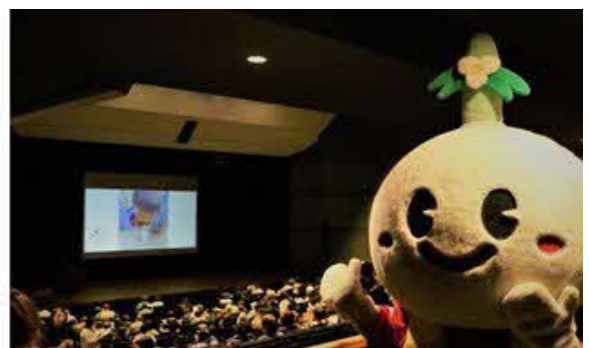
- 待合スペースでは、障害のある方が制作した製品の展示や販売、吹田市精神保健福祉ボランティア養成講座（※）の募集を行うスペースを設けた。  
→受講者には市内の様々な支援の取組や障害のある方の活動を知ってもらい、多くの方にその場で製品を購入いただいたり、ボランティアに申し込んでいただくことができた。

#### 演出の工夫

- ホール内では、待ち時間の間スクリーンに市内の障害福祉事業所のイベント風景などを投影し、開会の際は「すいたん」とコラボしたオープニング映像、吹田市出身でアンバサダーでもある葉加瀬太郎氏の音楽を流す等の工夫を行った。また、記念品として、「すいたん」とここサポのロゴをデザインした缶バッジを独自に作成し、受講者へ配布した。  
→吹田市の地域のつながりを思い起こさせる、受講者にとって印象に残る演出を行った。

※吹田市社会福祉協議会と吹田市が共催する事業であり、心の病について理解を深め、関連するイベントのサポート等を行うボランティアを養成。

#### 当日の研修会場の様子





## 期待する研修の効果と実施結果について

- 自治体事務局としては、まずは多くの方に受講していただき、ここサポが地域で広まること自体が取組の効果だと考えている。それにより、家族や同僚など身近な人の心の不調に少しでも気づける人が増えることを願っている。
- 取組の効果が目に見えるまでには時間がかかると思うが、受講者や市民からは以下のような反響を頂いており、地域に少しずつここサポが浸透している一つの現れと捉えている。

受講者・市民  
からの  
うれしい反響



- ◆ ある受講者は、研修修了後、認定証が届いたことを喜んで市役所に報告に來られた。
- ◆ 研修会場で募集した精神保健福祉ボランティア養成講座への申込みにもつながり、同講座への申込者の約半数をここサポ養成研修受講者が占めていた。
- ◆ 受講者の方が、研修修了後にここサポをご自身の家族（子どもと孫）に勧めたことで、親子3世代で受講していただけた例もあった。
- ◆ 研修の評判が口コミで広がり、「今年はいつここサポ養成研修が開催されるのか」と自治体に市民からの問合せが多く寄せられるようになった。

## 今後の課題

### ① 研修へのフィードバックの取得と活用

昨年度までは実施事務局の研究目的のアンケートを優先し、自治体独自のアンケートを控えていたため、受講者からのフィードバックを受け取りづらな部分があった。

→ 今年度からは独自に事後アンケートを行い、今後の改善に活かしたい。

### ② 開催日程の調整

過年度は平日開催であったために、参加が難しい受講者もいたと思われる。

→ 今年度は土曜日に開催し、今まで来られなかった方にも来ていただけるよう企画している。

### ③ 研修受講後のステップアップ

ここサポ養成研修受講者がステップアップをしたいと思ったときに、指導者になるためには国家資格等が必要となる点で難しさがある。メンタルヘルス・ファースト・エイドの研修も、時間と費用の面でややハードルが高いと感じている。

→ 受講者の今後のステップアップについては、引き続き検討していく。

## 今後の取り組み方針

### ① 関連分野との連携

今年度は、障害者週間（12月3日～9日）のイベントのうちの1つとしてここサポ養成研修を実施予定。昨年度と同じく文化会館の中ホールを利用予定だが、子どもからお年寄りまで年齢や障害の有無に関わらず誰でも参加できる「ゆるスポーツ」を、館内の別部屋で体験できる催しを行う予定。

これに伴い、障害者週間、ゆるスポーツ、ここサポ養成研修の3種類のチラシをつくり、どのチラシを見てもそれら3つが繋がり、各情報を得られる仕様を検討している

### ② 子ども、若者、子育て世帯への周知

市内の小学校の校長先生に声をかけ、各学校でチラシを配布してもらうよう依頼予定。子どもを通じて家族にも研修等の情報を知ってもらい、関心を持ってもらうことが目的。

学生向けには、発信力のある大学生からSNSを通じて情報を広めてもらうことを想定している。具体的には、吹田市と大学が連携して独自のゆるスポーツを考えるワークショップを開催しているため、これに関心があり、かつ発信力のある学生の中から協力者を募っている。吹田市もこれらの学生が通う大学の文化祭に協力することで、学生からの協力を引き出している。

担当室 吹田市 福祉部 障がい福祉室

## 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）



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、全ての知人推薦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ケアを知るすることができます！

POINT3 認定証・認定カードの交付  
要領終了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/qj03198dchcpq7Y029

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。