

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た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。**

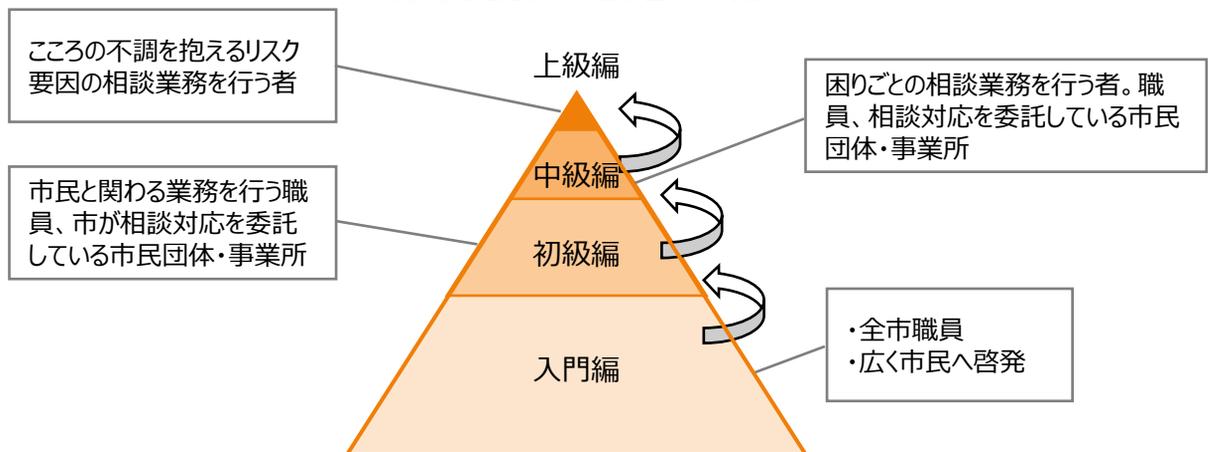


事業の位置づけ（とよなかこころサポプロジェクト）

- 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：ゲートキーパー養成研修
 4. 上級編：ゲートキーパースキル研修
（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

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。