温かいハーブティー

薬効成分が自律神経や胃腸を整えたり、温かさや香りによる鎮静(リラックス)作用があります。

カフェインが入っていないので、眠りを妨げることがありません。

108

料理でなくても、こうしたハーブでお茶を入れるとか、こうしたちょっといいリラックス出来るようなものを使うと良いと思います。

香りを楽しむ

精油や香、アロマキャンドルなどを楽しみましょう。自分の好みの香りを携帯し、ストレスを感じたらかいでみるのも良いでしょう。

109

香りもリラックスになりますので、自分の好みの香りで楽しむのも良いでしょう。

入浴・半身浴

身体の汚れを洗い流し、心の疲れを癒します。

血流を良くする効果もあり、ぬるめのお湯でリラックスすると寝つきが良くなります。

110

入浴も、良いリラックス法です。
ぬるめのお湯の方がリラックスでき、寝つきも良くなるといわれています。

音楽を聴く

音楽の種類により、気持ちを落ち着かせる、気持ちを高揚させる、集中力を高める、安眠をもたらすなどの効果があります。疲れている時には、心地良いと感じる音楽を聴いてみましょう。

111

音楽を聴く、あるいは楽器をされる方であれば、自分で演奏してみる。これも良いですよね。

動物とふれあう

動物とのふれあいは気持ちがやすらぐことから、アニマルセラピーとして様々なところで活用されています。

112

動植物とふれあう。これは非常にこころを許してくれます。

見る・観る

目から入ってくる情報は、直接脳に訴えかけます。机などに、好きな写真や絵を置いておきましょう。疲れたときにふっと目を向けるだけで、とても心が和みます。

113

好きな写真や絵などを眺めることも良いでしょう。

自然に触れる・親しむ

山・川・海など自然に触れて、親しむことで、心が和みます。

114

自然にふれることもよいでしょう。

朝日をあびる

朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、体のリズムが調整されます。少し早起きして、朝日を浴びながら新鮮な空気を思いっきり吸い込みましょう。

115

日光を浴びるという事は、うつ病予防になるとも言われています。

趣味の時間を満喫する

読書や映画、音楽鑑賞など、気分転換できる趣味を持ちましょう。

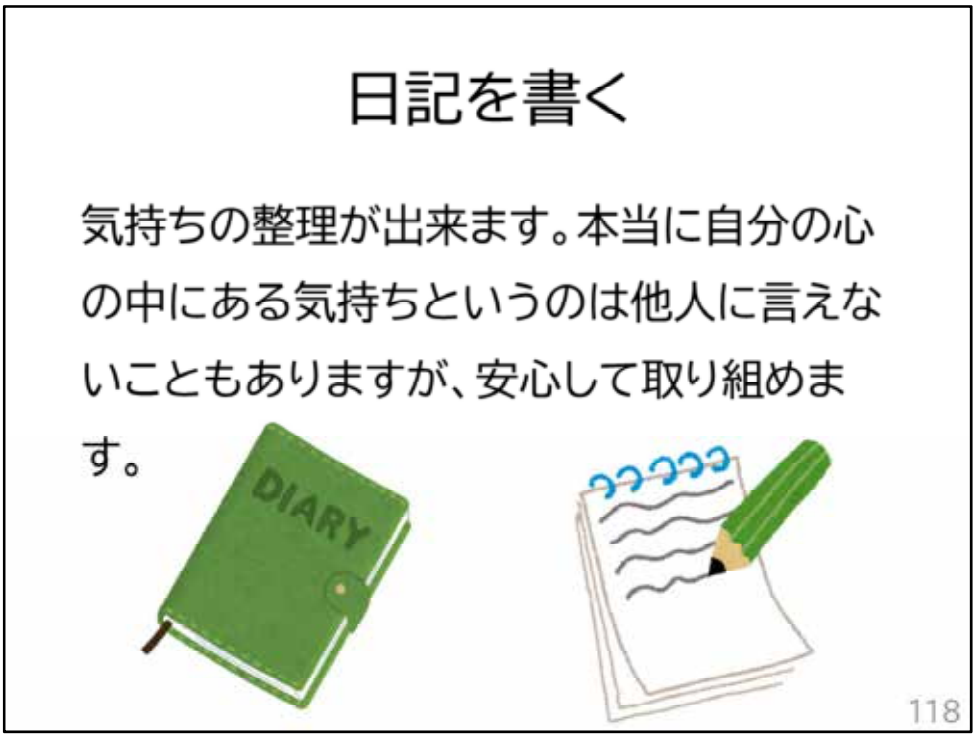
同じ趣味を持った人同士の交友関係をつくることも大切です。

116

皆さん、色々な趣味をお持ちだと思うので、こうした、趣味を楽しむという事は大事ですね。
同じ趣味を持った人との繋がりによって、癒やしになることもあると思います。
ただ自分のペースで、無理のないペースで実践することが大事ですね。

絵を描いたりする方もいらっしゃるでしょう。

より健康になれると思います。



日記を書くというのも考えの整理になり、こころの健康度が上がると言われています。

掃除をする

家中を掃除したり、不用品を大処分すると気持ちまでスッキリしてストレス解消にもなりますし、運動効果も得られます。さらに、綺麗になった部屋で過ごすことも癒しになります。

119

掃除やお片づけをすることも、ストレス解消につながる方もいらっしゃいます。

睡　眠

十分な睡眠はストレス対策の基本です。

睡眠中は、身体だけでなく、脳も休息しています。

忙しい時ほど、睡眠時間を優先して確保しましょう。

短い時間でも、しっかりと眠りましょう。

＊質の良い眠りとは？＊

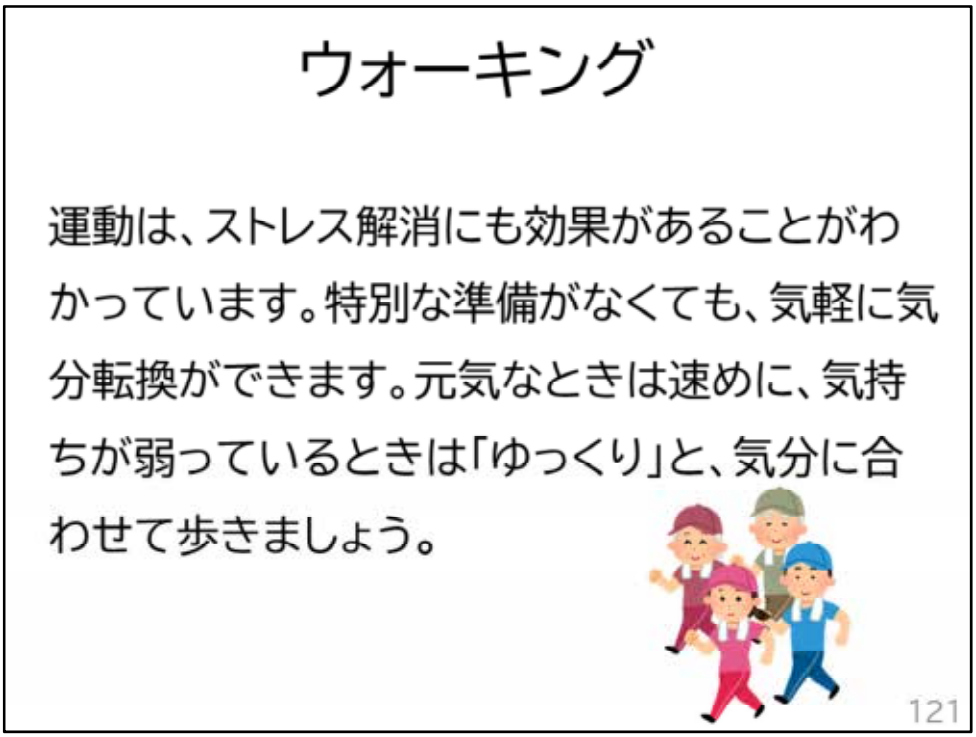
途中で目覚めない。寝つきが良い。

朝は目覚めが良い。日中眠くならない

120

もちろん、良い睡眠。

こころの健康に非常に大事です。

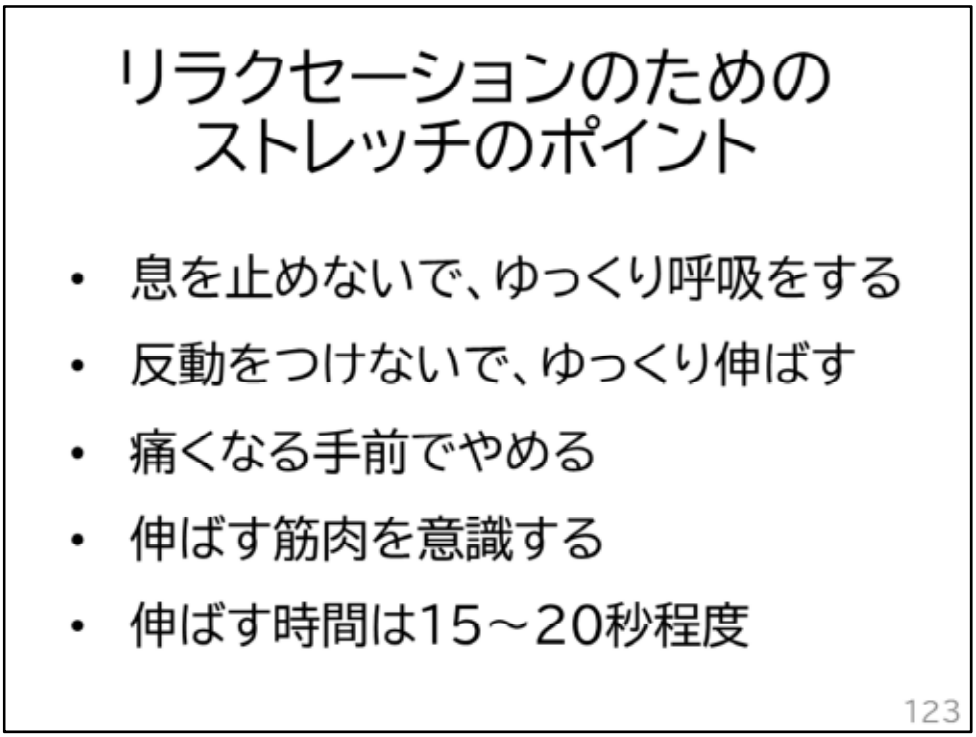


からだを動かすという部分では、ウォーキング、あるいは人によっては近くにプールがあればプールもよいでしょう。

ストレッチ

これは、皆さん、座ってでもできると思います。

背伸びをしたり、腕を伸ばしたりして、首をまわすのもよいでしょう。



ストレッチのポイント、いくつか、深呼吸しながら、1回伸ばす時に20秒くらいやるのが良いとされています。

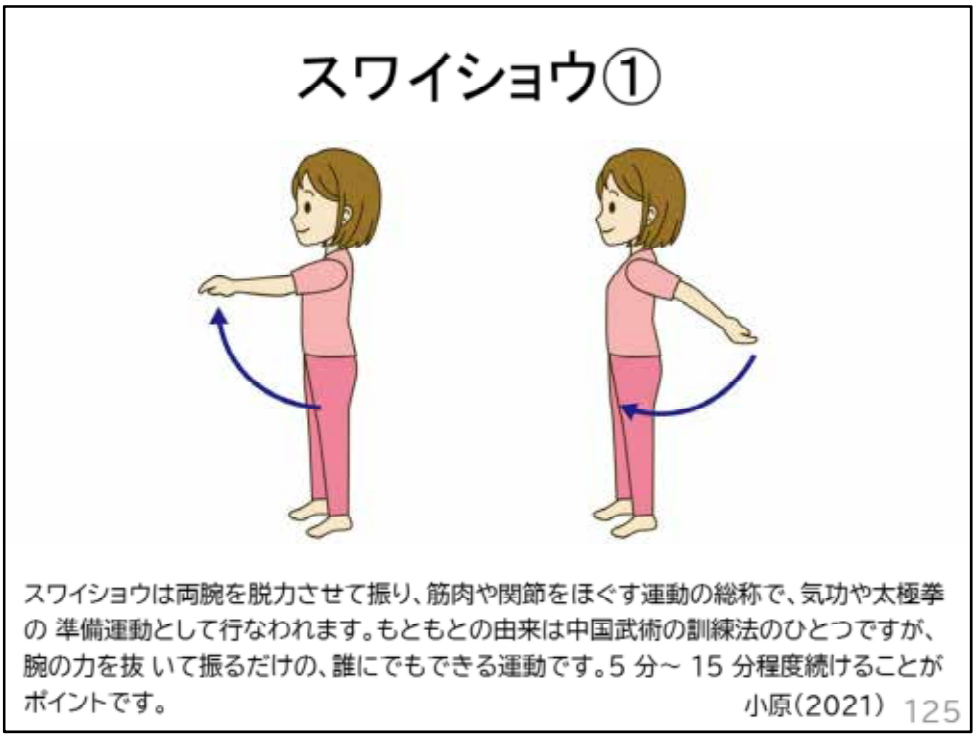
深呼吸

深くゆっくりと呼吸をしましょう。

不安を和らげ、全身をリラックスさせる効果があります。

124

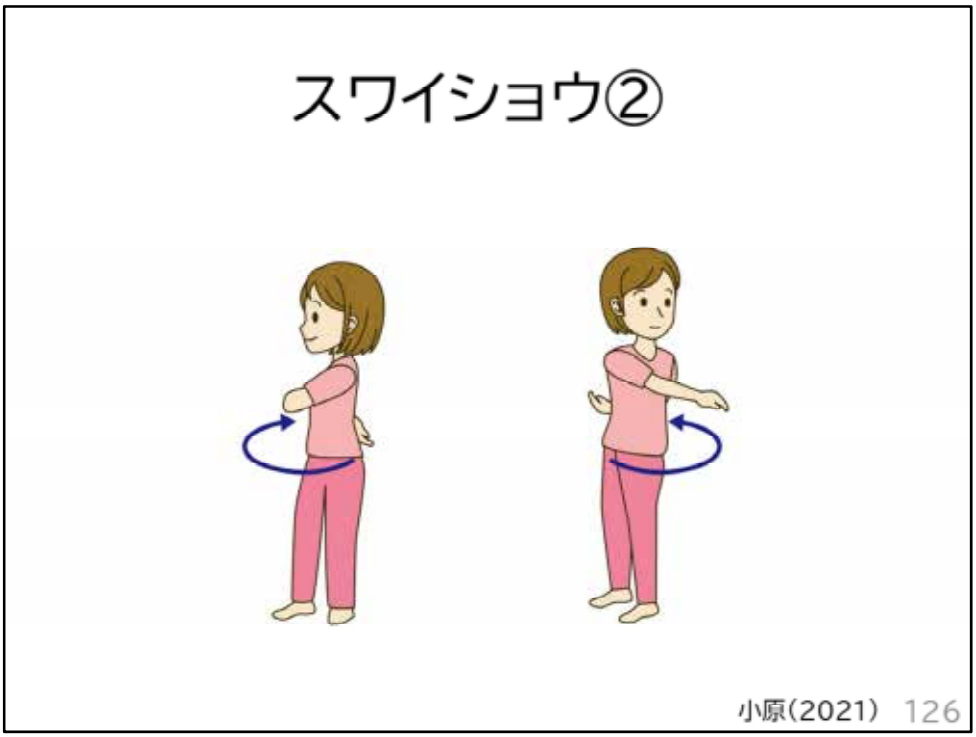
深呼吸も良いといわれています。



リラックス法として島根の小原先生による「スワイショウ」をご紹介します。
立って、腕の力を抜いて。前後にぶらぶらするだけで、誰でもできる運動です。

リラックスさせる効果があるそうです。

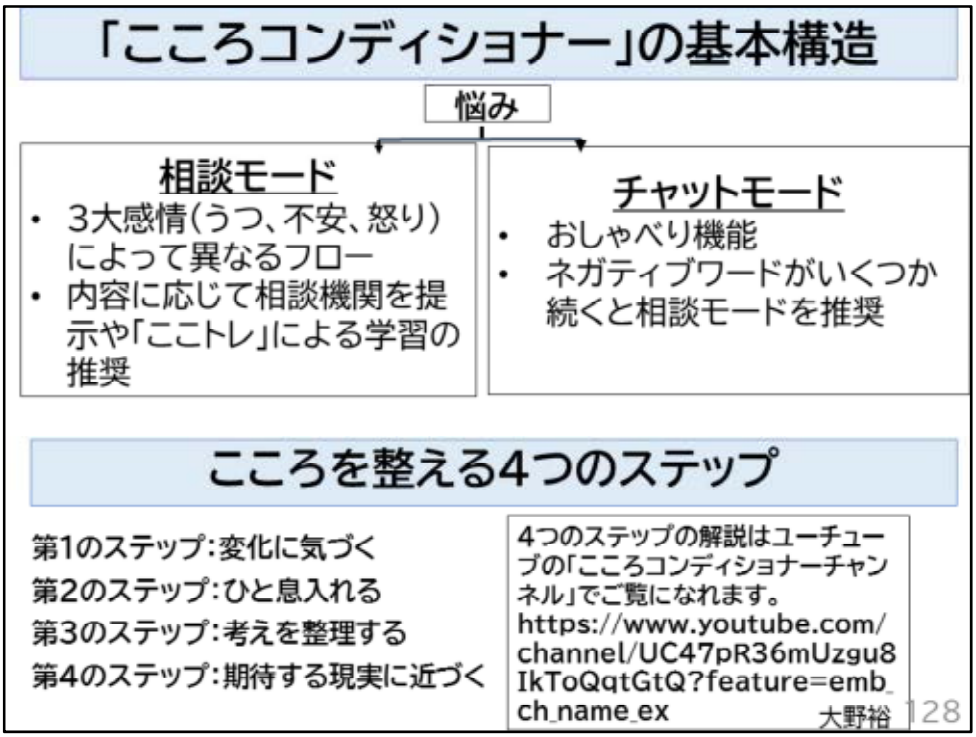
だいたい5分くらいやると良いと言われています。



このようにからだをくねる「スワイショウ」もあります。

リラックス法をお伝えいたしました、皆さん、明日から今日から取り入れられるもの、ぜひ、ひとつ、ふたつ、やってみてください。

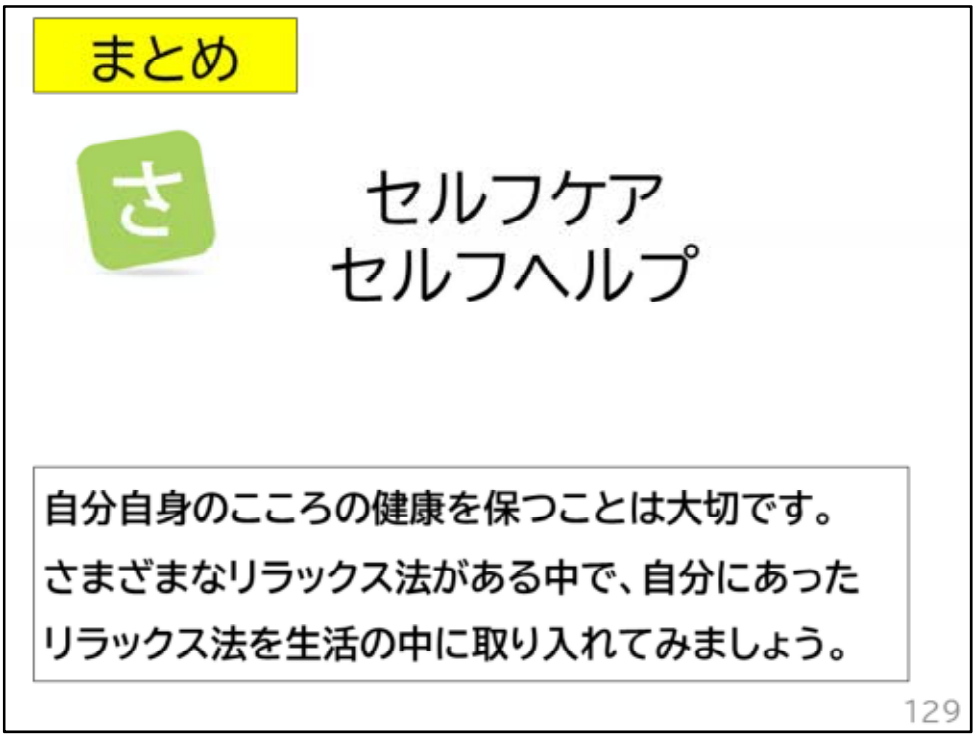
最近ではスマートフォンなどで、こころの健康を保つために動揺した心を整えるサービスも提供されています。ここでは、東京都などで試験的に導入されているAIチャットボットを紹介致します。



「こころコンディショナー」として、悩みを抱えたときに「相談モード」と「チャットモード」が設定されています。

「相談モード」では3大感情(うつ、不安、怒り)によって異なるフローとなっていて、4つのステップで心を整える手助けをします。

「チャットモード」では悩みを書き込むおしゃべり機能が設定されていて、ネガティブワードがいくつか続くと相談モードを推奨しています。



「サポート」のセルフケア・セルフヘルプのまとめです。

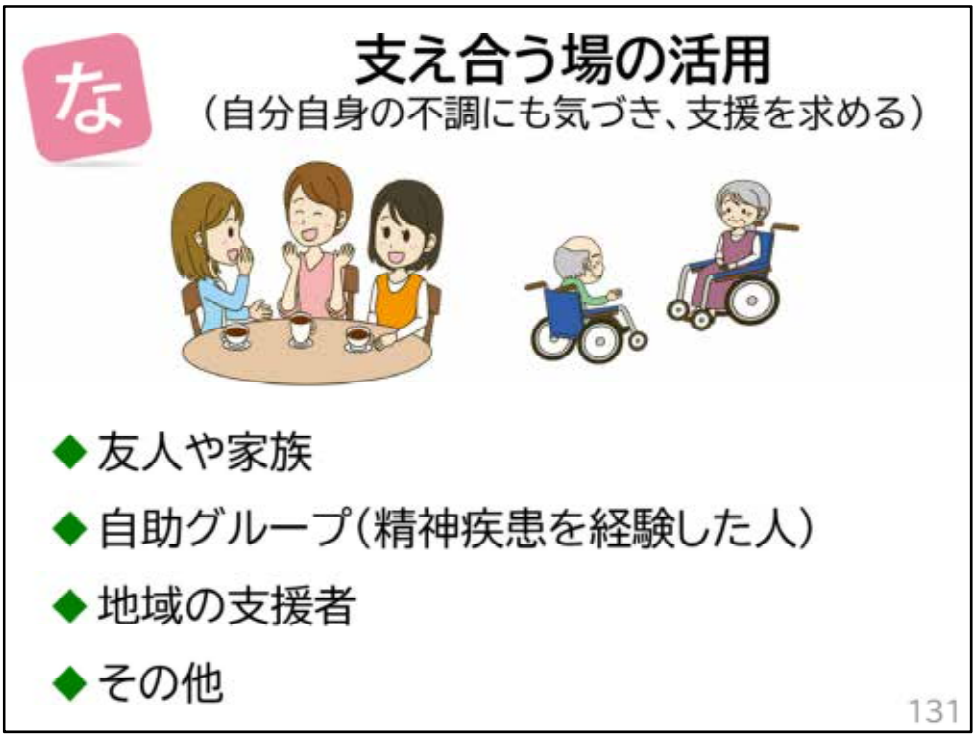
自分自身のこころの健康を保つことは大切です。

さまざまなリラックス法がある中で、自分にあったリラックス法を生活の中に取り入れてみましょう。

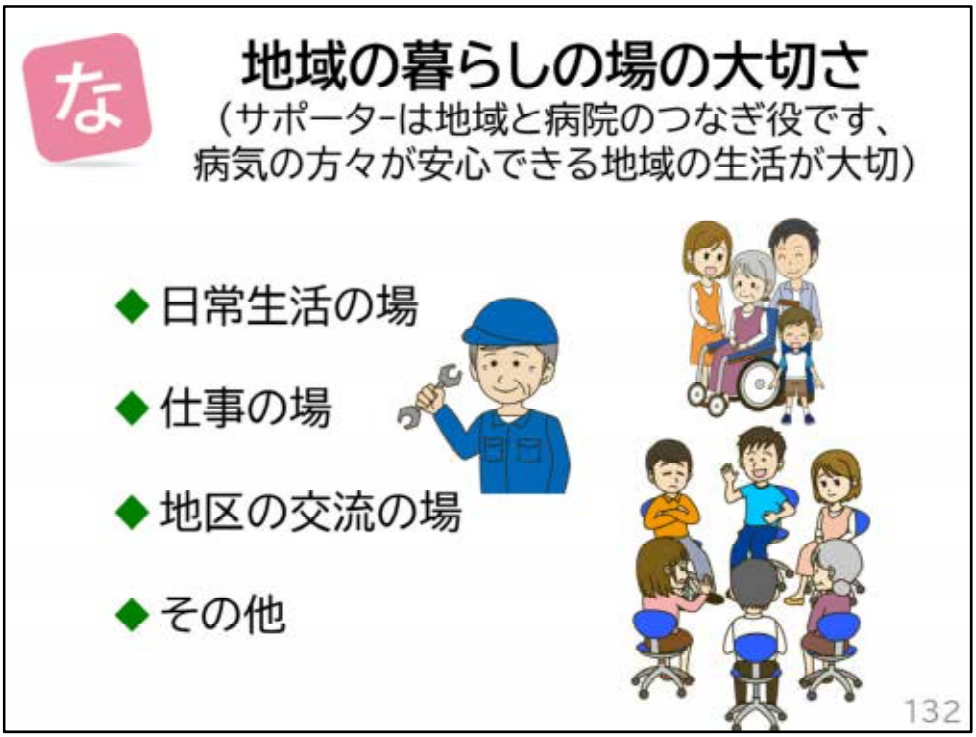
「ちいさなちから」の「な」 仲間についてです。

心のサポーターは、地域でともに暮らし、支え合う仲間（パートナー）です。

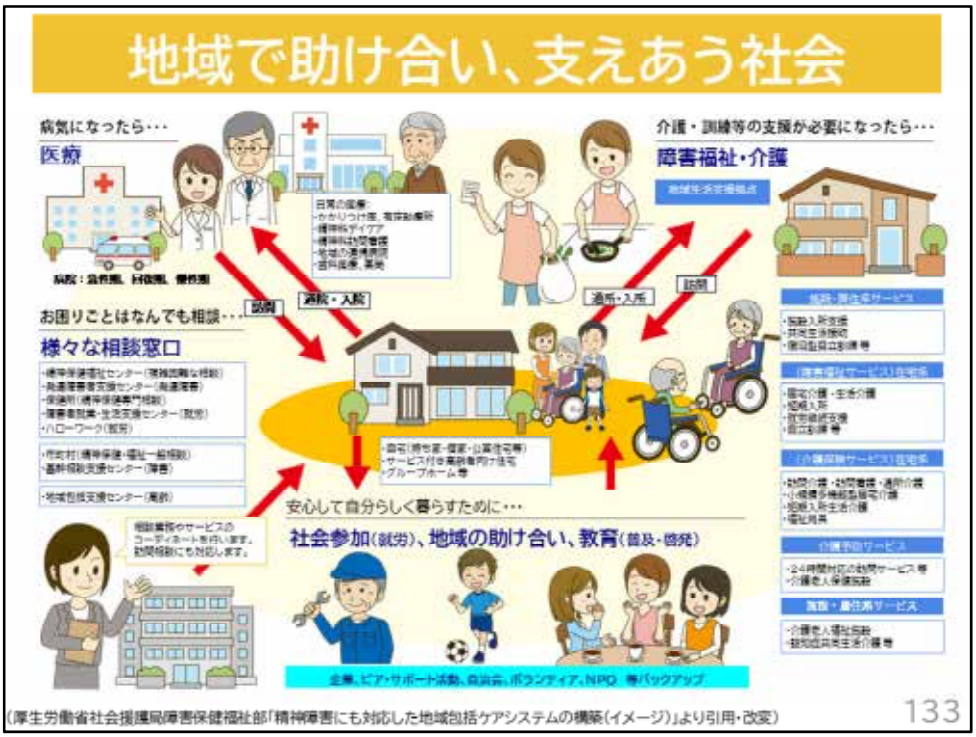
支え合う（自分自身の不調にも気付き、支援を求める）こういう事も含めて仲間、支えあう体制を作ることが大事です。



友人や家族、自助グループ、地域の支援者など、自分自身の不調にも気づき、支援を求める、支え合う場が重要です。支えあう場としては、お茶会、ご高齢の方でもこうした色々なケアはあると思います。
グループホーム、グループサービス、デイサービスや、最近ではオンラインで会う機会も大事になってくるのではないでしょうか。



また、サポーターは地域と病院のつなぎ役ともいえます。病気の方々が安心できる地域の生活が大切です。そのため、日常生活の場や、仕事の場、地区交流の場など地域の暮らしの場がとても大切になります。



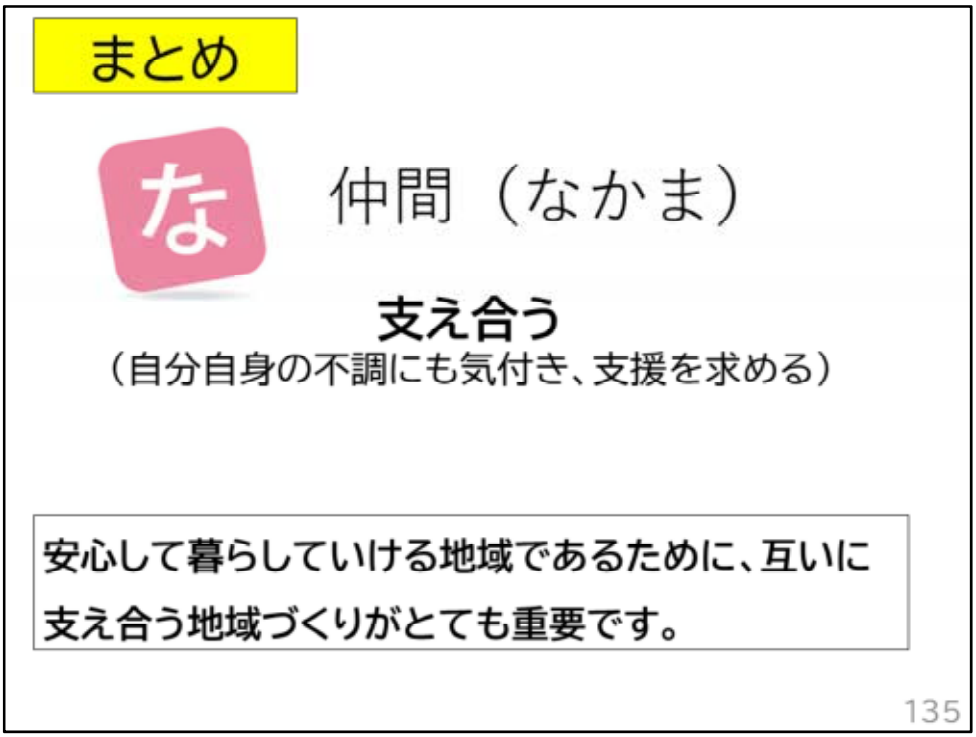
地域で助け合い、支え合う社会が出来てきました。

例えば、具体的な病気になったら医療が抱えてくれますし、経済的な事も含めて色々な相談にのってくれるところが有ります。

また、教育の事、あるいは子育ての事、あと、ご高齢の方には介護の事など、さまざまな支え合う社会が今出来ていますのでこれをぜひ皆さん有効活用していただきたいと思います。

「心のサポーター」も、こうした支援の輪があることを知っておいてください。

こころの不調のある方に、こうした支援システムが紹介出来るような事も大事だと思います。

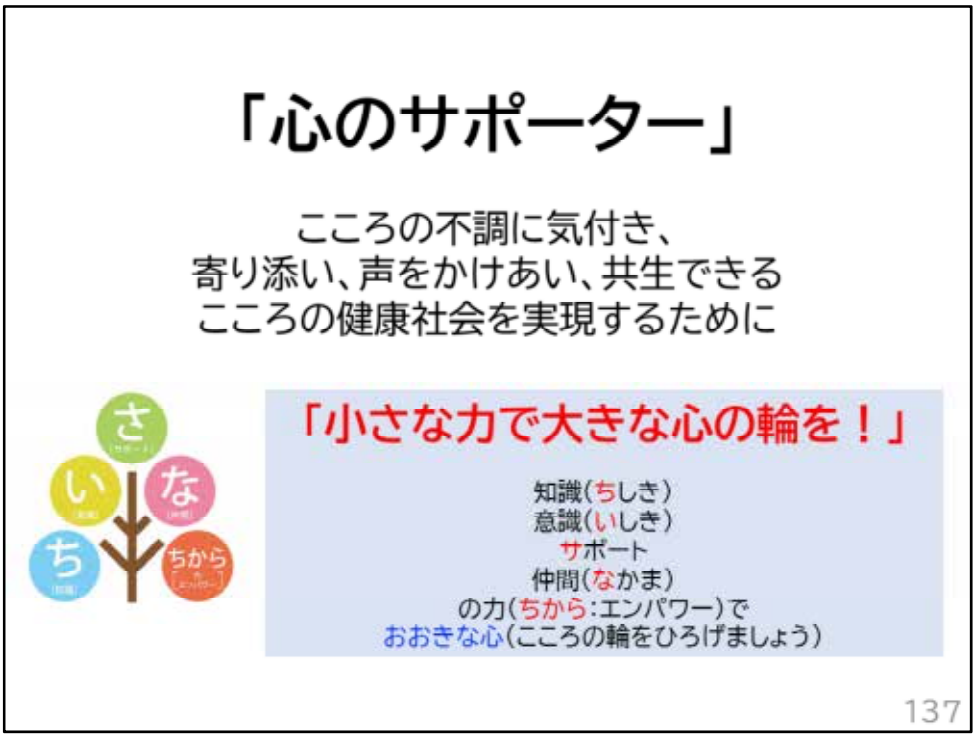


「なかま」のとめです。

安心して暮らしていける地域であるために、互いに支え合う地域づくりがとても重要です。

最後に「ちいさなちから」の「ちから」です。

皆さん一人一人が、ちいさな力を発揮することで「こころの健康社会の実現」が出来ると私たちは思っていますし、きっとそうなるであろうと思っていますので、「心のサポーター」として頑張っていただきたいと思っています。



最後に、「心のサポーター」の復習をしたいと思います。

「心のサポーター」とは、
こころの不調に気付き、寄り添い、声をかけあい、共生できる、こころの健康を大切にする社会を実現するために

キャッチフレーズは、「小さな力で大きな心の輪を！」

知識(ちしき)
意識(いしき)
サポート
仲間(なかま)
の力(ちから:エンパワー)
で
おおきな心(こころの輪をひろげましょう)
です。

ぜひ、皆さん、この「心のサポーター」になって、地域で多くの方の支援に携わっていただきたいと思います。

そして、受講される一人一人のこころのサポートにより、地域の支援の輪が広がっていき、こころの健康の問題を抱える方々が安心して暮らせる社会が実現されることに役立つことを願っております。

補遺

児童・思春期の方々への導入

139

人間はこころに喜びや悲しみ、不安や怒りなどさまざまな感情をいだく、感情的な存在ともいえます。

そして、同じ場面でもそれぞれに違うことを考えることはありませんか。
そのようなそれぞれの個性も大切なのです。

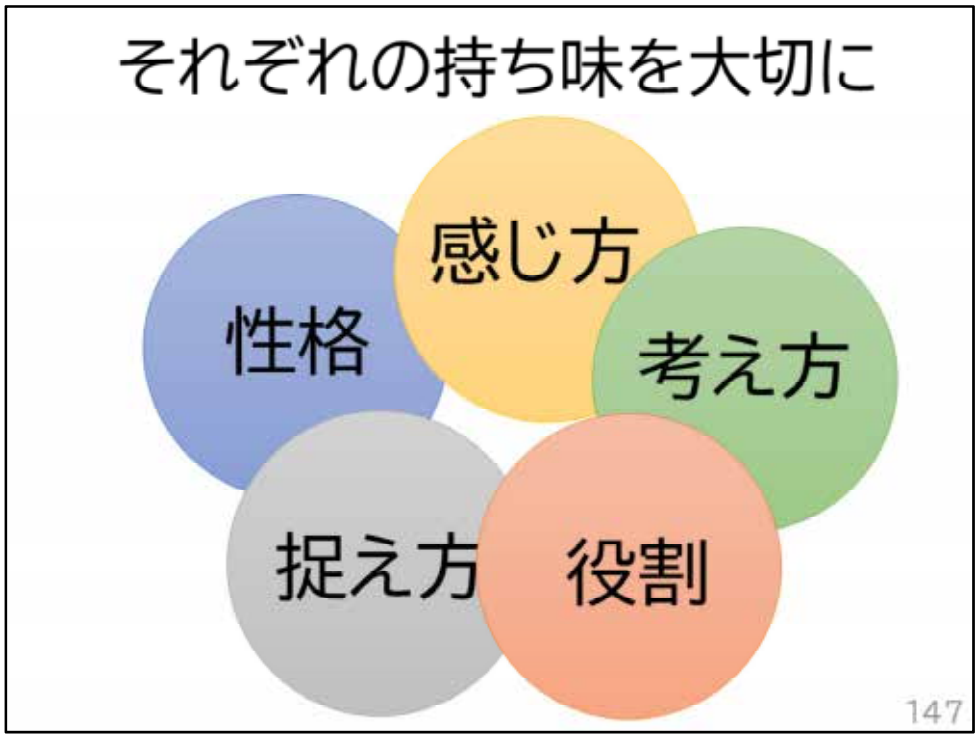
そして、それぞれが違っていてもおたがいを尊重できるといいですね。

たとえば、皆さん、英語のテストで60点をとったらどう思いますか。

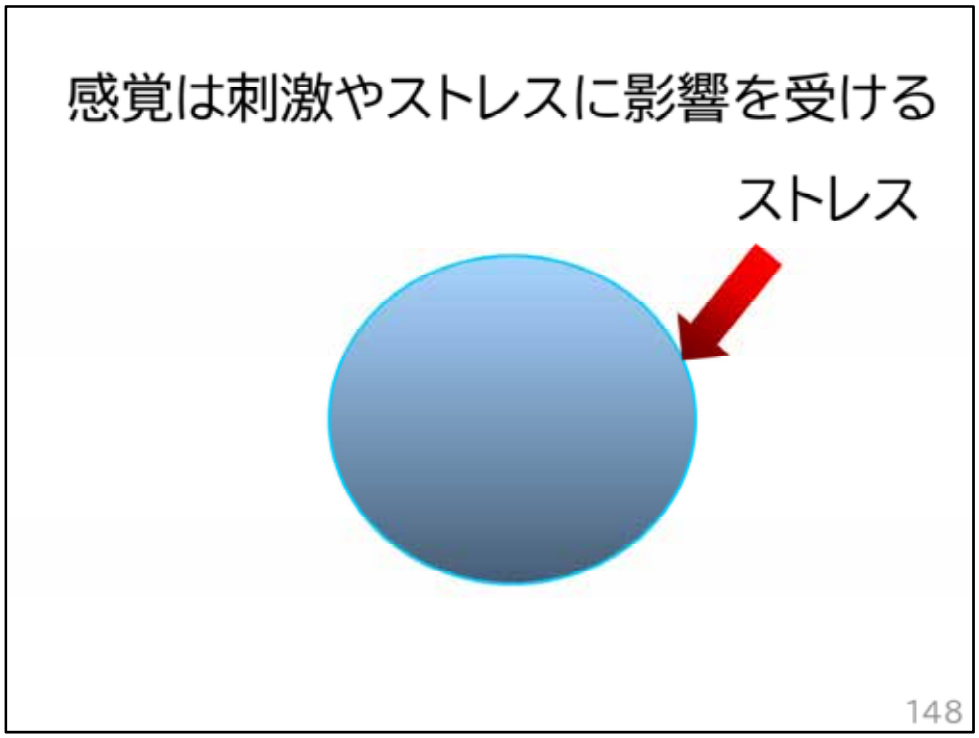
いい点がとれずにがっかりしたという方もおられるでしょう。

一方、予想よりも点数がとれたなと思うこともあると思います。

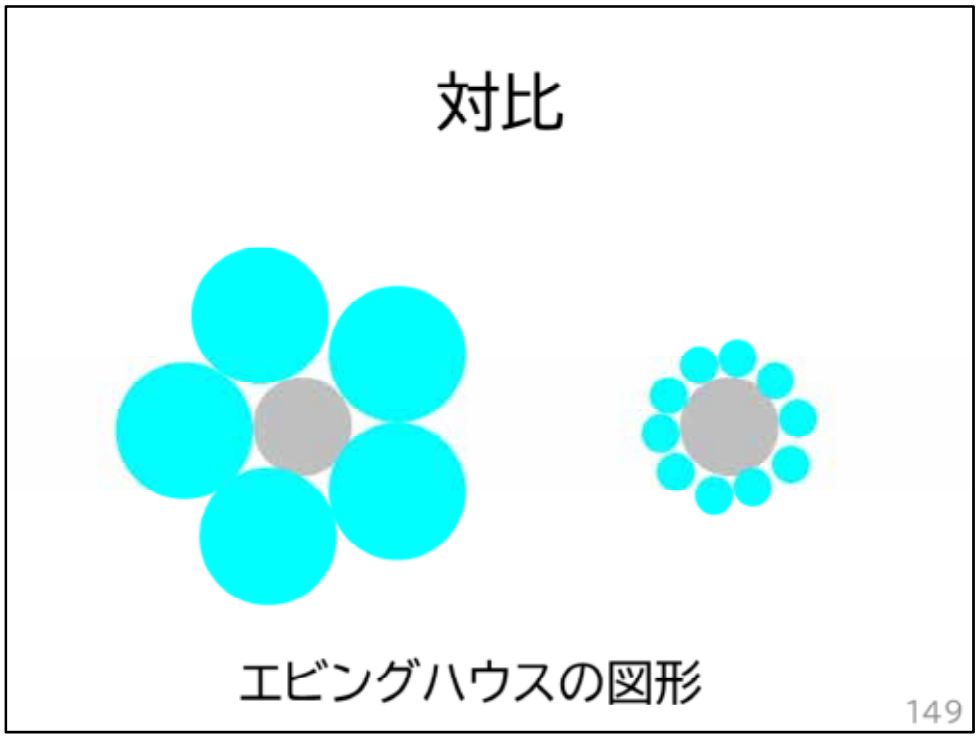
また、頑張って勉強したので、次はもっと良い点になるかもと希望的に思うこともあると思います。



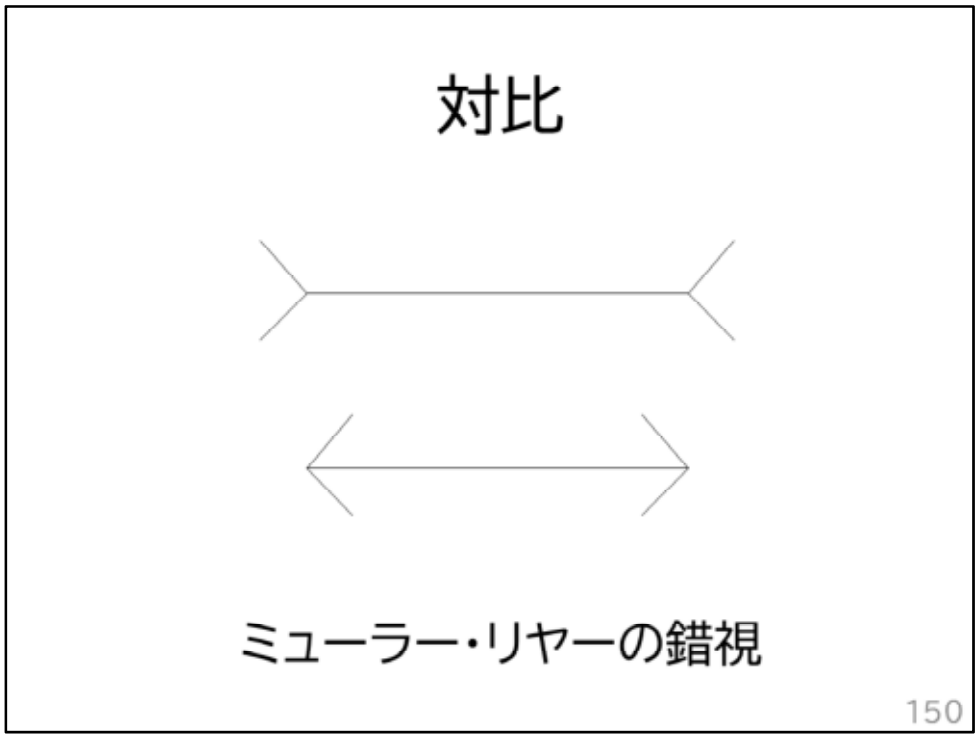
それぞれが性格や感じ方、考え方、捉え方、役割も違うかもしれません。
お互いにそれぞれの持ち味も大切できるといいですね。



そして、ストレスや刺激により人間の感覚は盈虚いうを受けます。



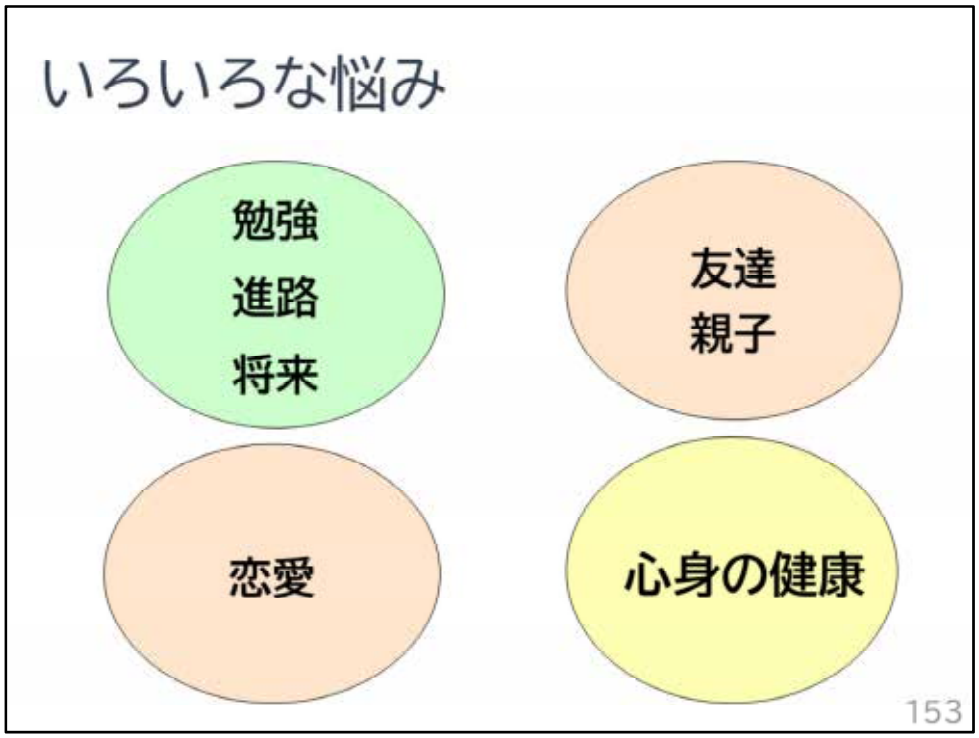
小さい灰色の丸はどちらが大きいでしょう。左が小さくみえますが、実際には同じなのです。これは錯覚といいます。



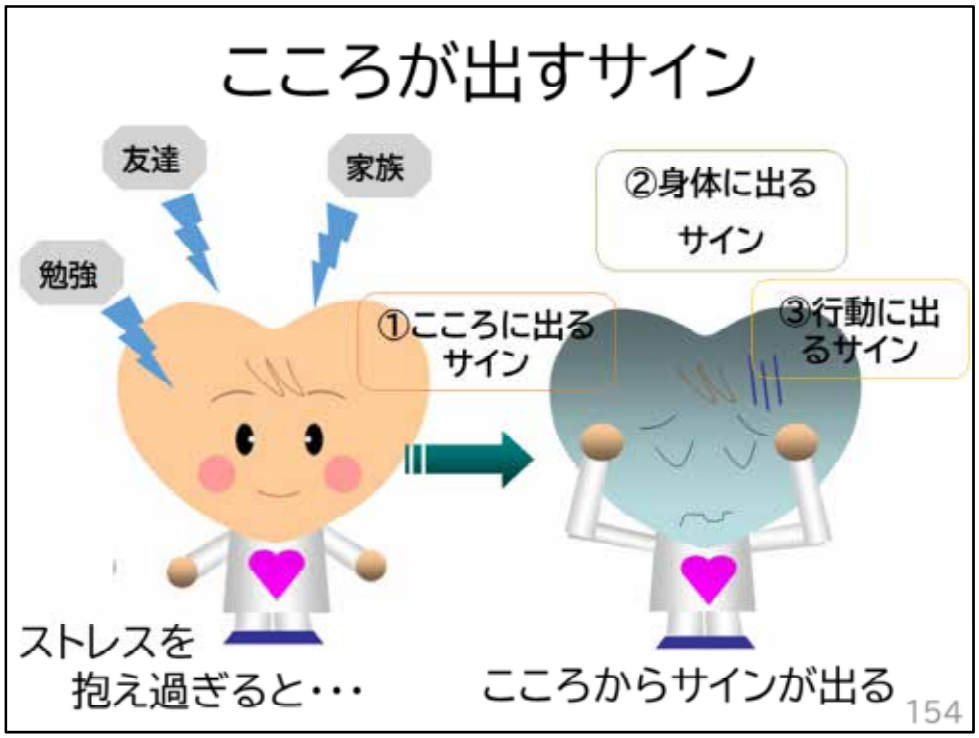
横線は上下どちらが長く見えますか。上が長く見えるかもしれませんが、実際には同じなのです。

刺激やストレスによりこころの働きが影響をうけます。

こころの危機が生じたときにも、そのことにより不安になったり、混乱することもあります。

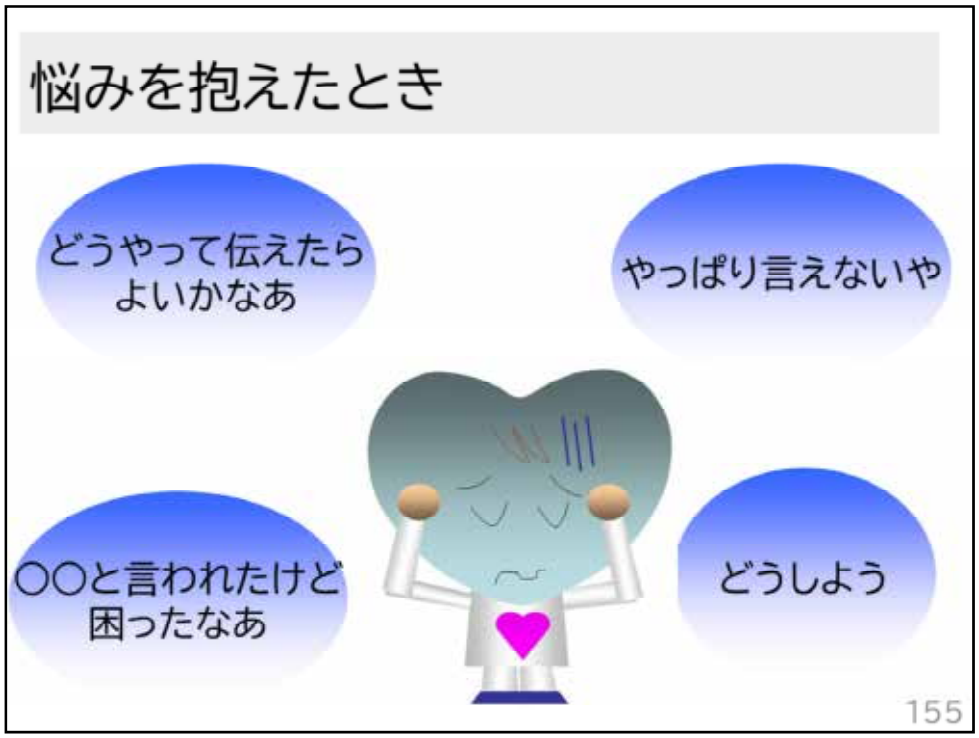


このように皆さんが日常生活を送る上では、さまざまな悩みがあります。



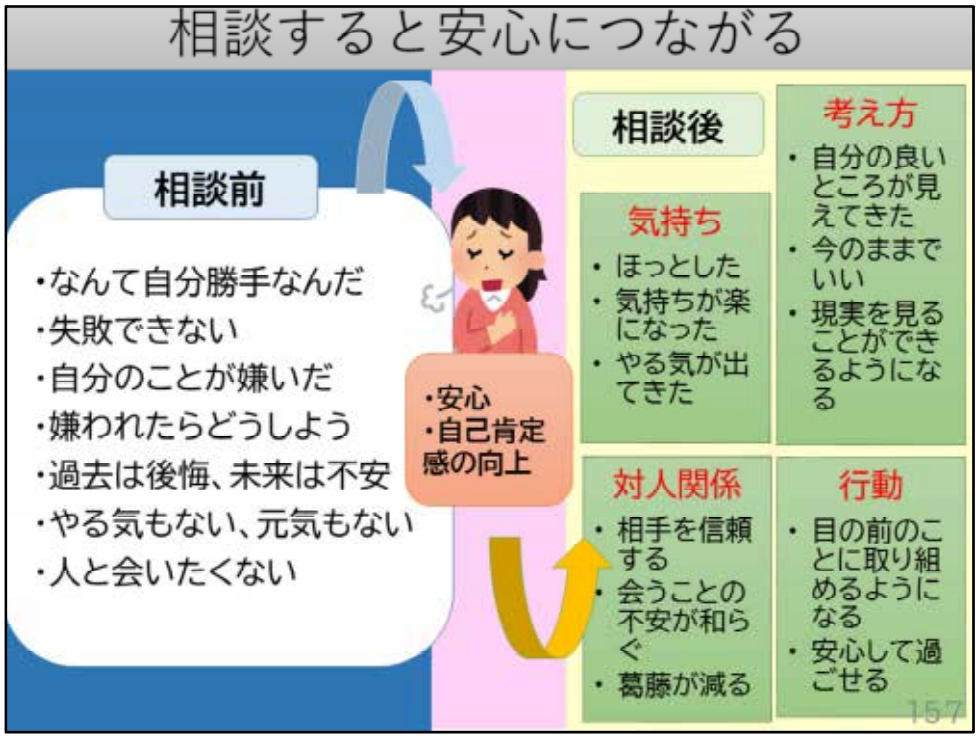
ストレスがあるとどんな反応が起きますか。

ストレスを抱えすぎると①こころや、②身体、③行動に影響が「サイン」が発せられます。



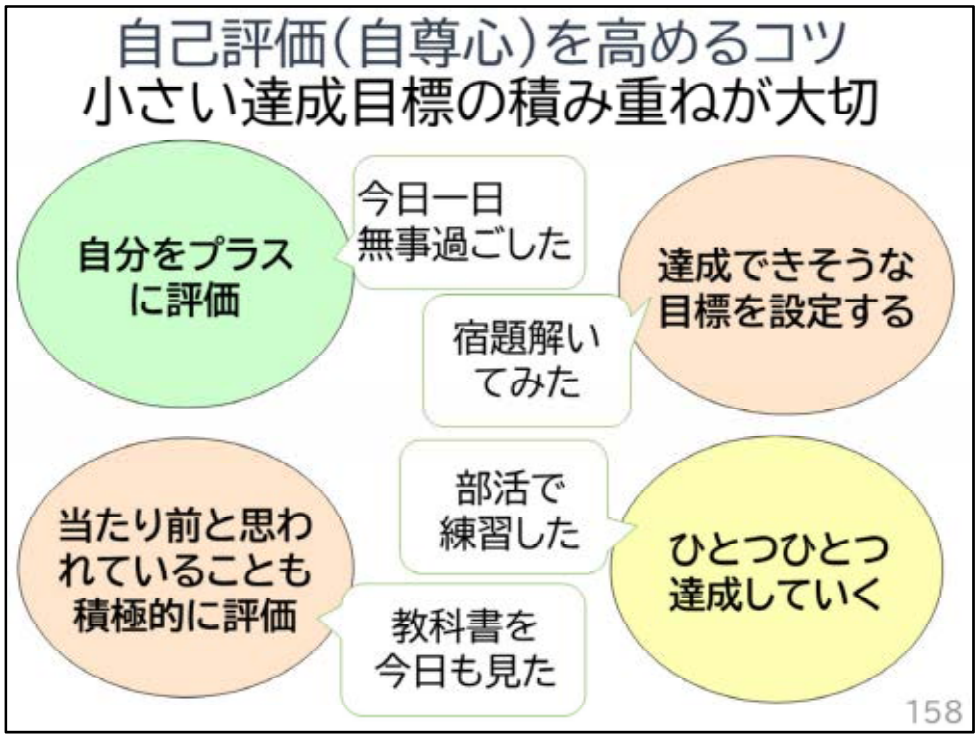
悩みを抱えると、「どうやったらいいかなあ」、「困ったなあ」、「いえないな」という状況になることもあります。こころの健康を崩してしまうこともあります。

聴く側の姿勢が話し手に与える影響はとても大きい といえます。
相手の話をきちんと聞くことで、
話し手は
緊張が和らいだり、
安心感が得られたり、
気持の整理がつくことがよくあります。
そして、信頼できる人に話すことで、気持ちが整理され、状況の見直しを受け入れ、発想の転換が促進されることがあります。その結果、自分自身が問題解決することにつながり、自分を肯定的に考えれるようになります。



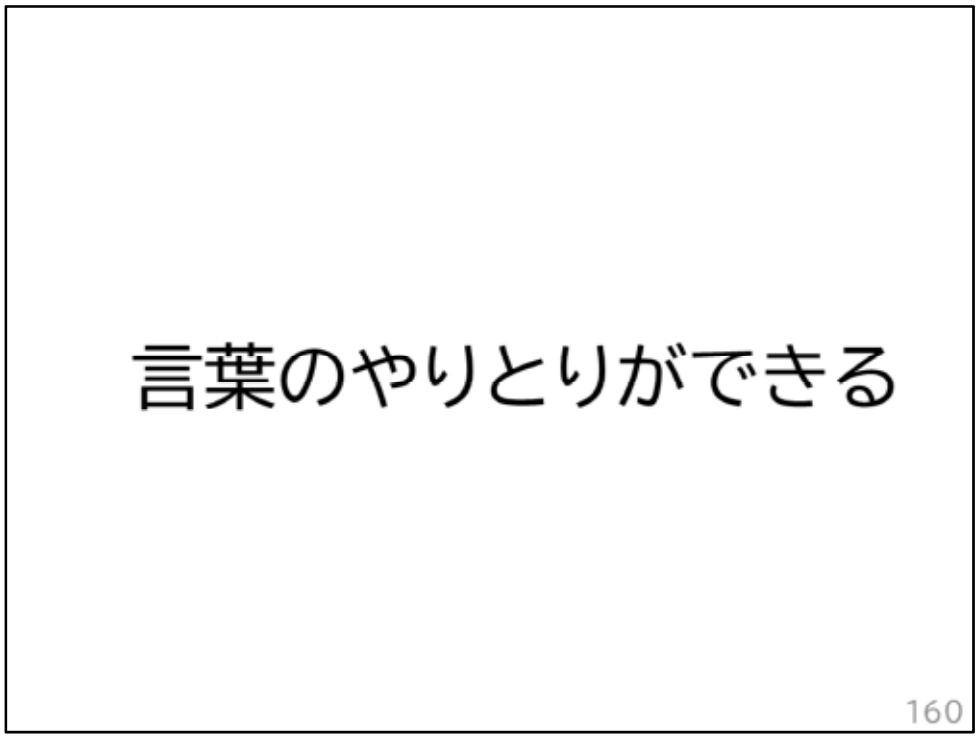
相談すると安心につながります。たとえば、相談前には「なんて自分勝手なんだ」、「失敗できない」、「自分のことが嫌いだ」、「嫌われたらどうしよう」、「過去は後悔、未来は不安」、「やる気もない、元気もない」、「人と会いたくない」と悩んでいましたが、相談して安心したり、自分に対するマイナス思考が和らぐと、気持ちは「ほっとした」、「気持ちが楽になった」、「やる気が出てきた」と思えるようになると思います。

また、考え方は「自分の良いところが見えてきた」、「今のままでいい」、「現実を見ることができるようになった」と考えられ、対人関係でも「相手を信頼する」、「会うことの不安が和らぐ」、「葛藤が減る」などと悩みが和らぐこととにつながります。そして堂々面でも「目の前のことに取り組めるようになる」ことや、「安心して過ごせる」ことにつながります。

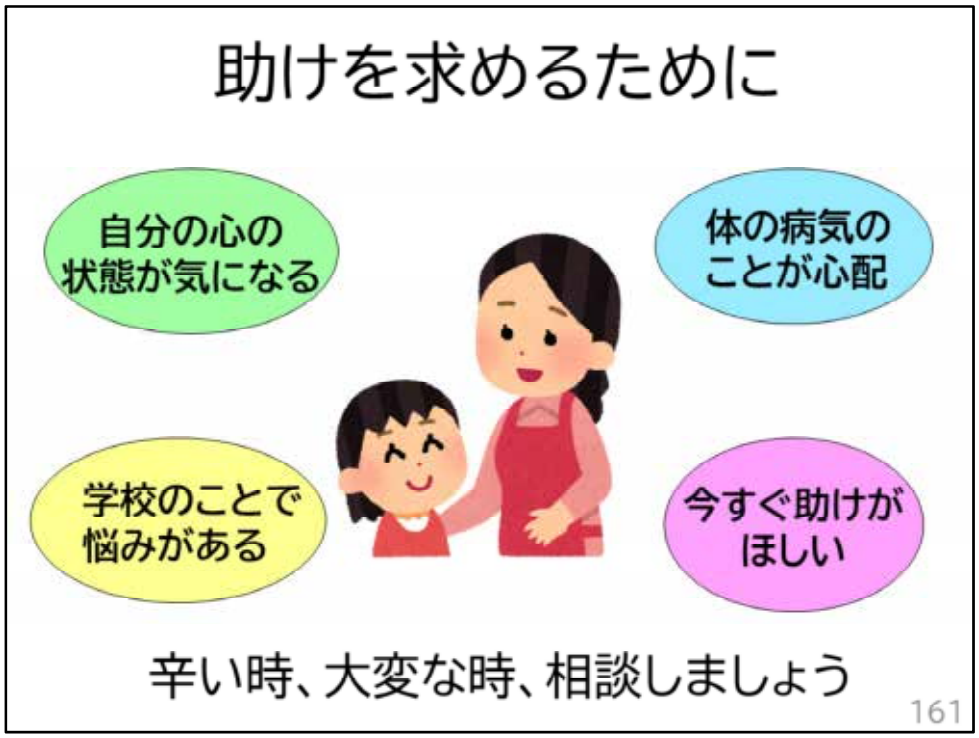


そして、自己評価を高めることとして、たとえば、「今日1日無事に過ごした」と自分をプラスに評価し、「教科書を今日も見た」など当たり前に思われていることも積極的に評価し、「宿題を解いてみた」と達成できそうな目標を設定することや、「部活で練習した」とひとつひとつ達成していく視点も大切です。

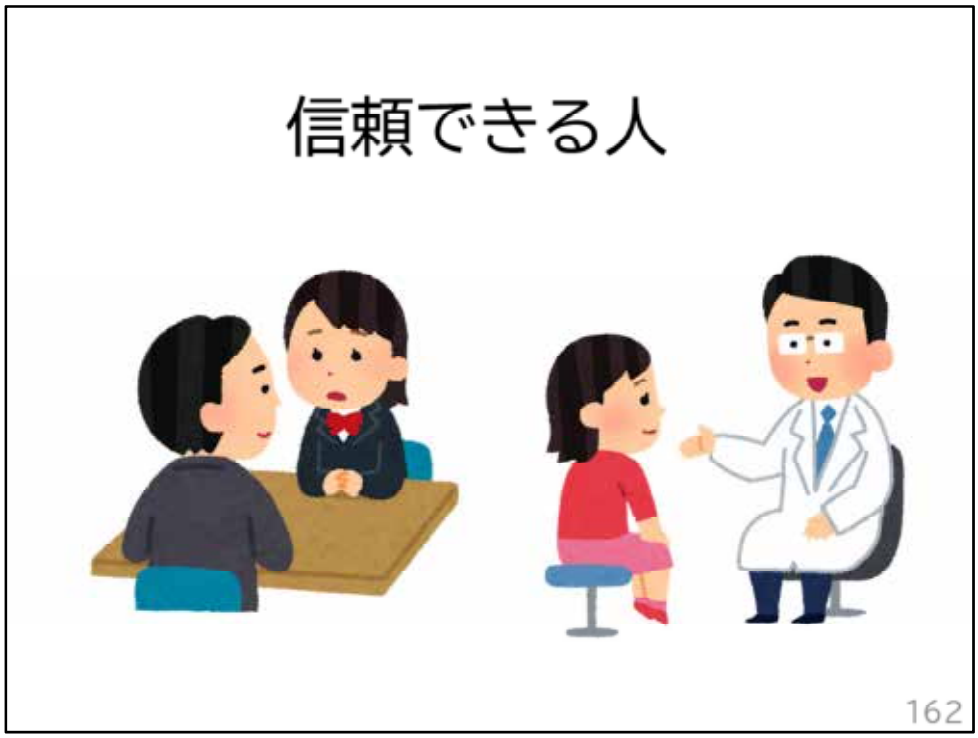
ことばは人を勇気づけます。



人間は言葉のやりとりができます。



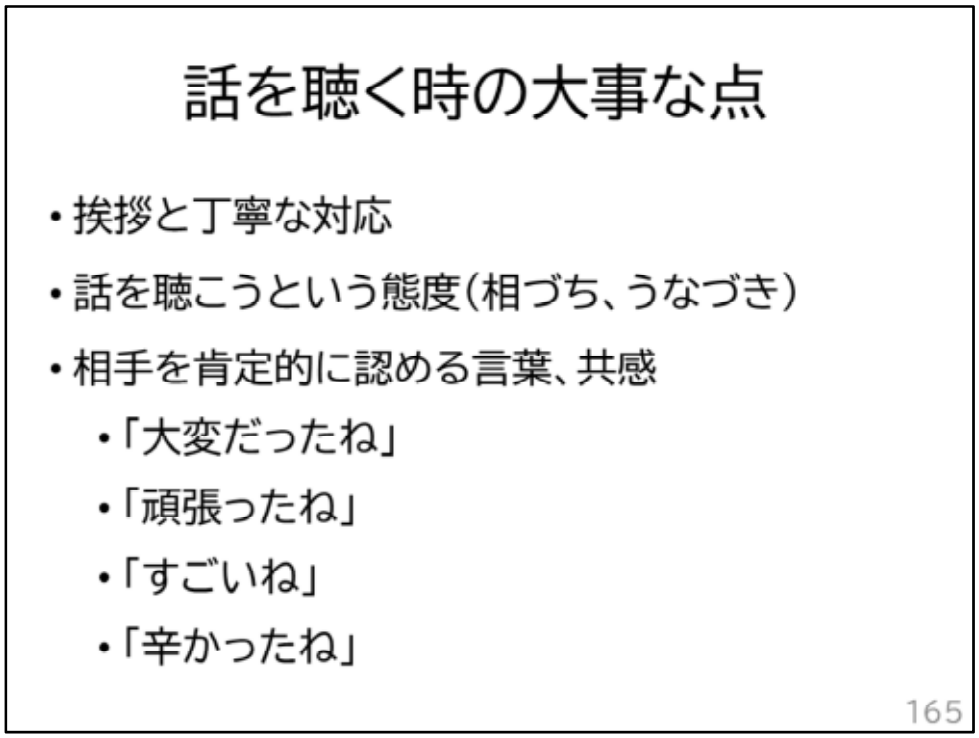
助けを求めることも大切です。辛い時、大変な時は相談しましょう。



信頼できる人がいます。

相談の窓口や専門職の方々も信頼できる方々です。

そして、一人一人が相手の話を聴くことはとても大切なことです。



お話を聞く上で大事なポイントは、挨拶と丁寧な対応です。そして、「相づち」、「うなづき」など話を聴こうという態度や、「大変だったね」、「頑張ったね」、「すごいね」、「辛かったね」など相手を肯定的に認める言葉、共感的な態度を大切にしましょう。

相談にのったが、とても深刻な話で友達も困っていたら、信頼できる大人に相談してみるのことや、一緒に相談にいくことも大切です。

信頼できる人に悩みを伝えてみましょう

セルフケア　資料

私&みんなの 元気のもと！

① ちょっとの工夫で 気軽にできるよコース （ほとんど無料で、手間も少ないコース）		②更なる工夫で ちょっと特別感コース （少しのお金、少しの手間をかけるコース）
コンビニ・100円ショップで買い物	気晴ら	ｼｮｯﾋﾟﾝｸﾞｾﾝﾀｰで買い物・ｹﾞｰﾑｾﾝﾀｰ・ﾊﾞｯﾃｨﾝｸﾞｾﾝﾀｰに行く
チョコレート・お菓子・コンビニスイーツを食べる 炊きたてのご飯にイクラ・明太子などをのせて食べる コーヒー・紅茶・緑茶を飲む アイスクリームを食べる	飲食	お気に入りのカフェに行く 自宅で鉄板焼き・タコ焼きをする 友人とスイーツ・ランチ・食事会 B級グルメの食べ歩き 焼き肉・寿司を食べに行く
ストレッチ・体操・筋トレ・ヨガ・瞑想・アロマ 散歩・ウォーキング・ジョギング・自転車に乗る 入浴・半身浴・シャワー・銭湯・日帰り温泉 youtubeに合わせて踊ってみる	体を動かす・リラックス	スポーツクラブ・ヨガ教室・ピラティス教室に行く ﾏﾘﾝｽﾎﾟｰﾂ・ｳｲﾝﾀｰｽﾎﾟｰﾂ・ｽｹﾎﾞｰ・ｷｯｸﾎﾞｰﾄﾞ 登山・ハイキング・自転車で遠出する 球技・格闘技・水泳・ﾎﾞﾙﾀﾞﾘﾝｸﾞ・ﾎﾞｰﾘﾝｸﾞ・ﾋﾞﾘﾔｰﾄﾞ
テレビでスポーツ観戦 ドラマを観る 録りためた映画・ドラマを観る お笑い番組やおもしろ動画を見る マンガを読む	映像	DVD・ブルーレイを借りに行く 月額見放題サービスで連続ドラマを一気見する 映画館に映画を見に行く ネットカフェに行ってマンガを一気読みする コンサート・観劇・スポーツ観戦に行く
お気に入りの曲を聴く 好きな歌手のPVを観る 好きな歌手のコンサートDVDを観る	音楽	車を運転しながら声に出して歌う カラオケに行く 簡単な楽器（ウクレレ等）を始めてみる
自然に触れる 植木・植物の水やりをする スマートフォンで『空』を撮る 犬の散歩をする 犬や猫と過ごす 空を見上げて、雲の流れをしばらく眺める 自然の中をひとりで黙々と歩く 鳥や花や虫などを見つけながら散歩する 窓から外を眺めて、季節の移り変わりを感じる 犬動画・猫動画を見る	動植物・自然	土いじり・庭の草むしり・草刈り 野菜・果実・花・盆栽づくり 外でバーベキュー・キャンピング 天体観測をする 猫カフェ・保健所の譲渡会に行く 植物園・動物園・水族館に行く バードウォッチングをする メダカ・金魚・熱帯魚を飼う ｻﾎﾞﾃﾝ・鉢植え・球根セットを買ってくる ｶﾌﾞﾄﾑｼ・ｸﾜｶﾞﾀ・鈴虫・爬虫類の飼育
料理・そば打ち・パン作り・包丁研ぎ 大人の塗り絵・手芸・裁縫 ゲーム機・パソコンでゲームをする 読書（書店・図書館に行く） 競馬・ナンバーズなどの予想をする ｸﾛｽﾜｰﾄﾞﾊﾟｽﾞﾙ・数独・ｼﾞｸﾞｿｰﾊﾟｽﾞﾙ・囲碁・将棋	趣味	ドライブ・ツーリング・自転車旅行・乗り鉄 寺社仏閣・古墳・山城・美術館・博物館めぐり 大工作業（DIY）・車いじり・自転車いじり 習い事・資格・語学・ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾐﾝｸﾞ等に挑戦してみる ミニ四駆・プラレール・ラジコン・ドローン操縦 陶芸・プラモデル・模型作り サバイバルゲームに参加する
物を捨てる 食器洗い・洗濯・掃除・片づけをする 延期していたことをひとつだけやってみる スマートフォンのいらないアプリを消す パソコンのデスクトップを整理する 洗車する	心がけ	やることメモをクリアさせる 仕事に没頭する 写経をしてみる お寺で座禅 自宅の模様替えをする
家族の笑顔を見る 親しい友人と話をする 人と話をする 絵本の読み聞かせ 出会った人にあいさつをする	コミュニケーション	お茶をしながら友達とおしゃべり 友達とボードゲームをする お店で店員さんにお礼を言う

＊自分に合ったものを見つけよう。

＊組み合わせて自分に合ったものを作ろう。

③ たまには・・・ 贅沢コース （お金と時間を自分のために！コース）

プチ贅沢

プチ旅行
泊りがけで温泉
エステ・マッサージ・整体に行く
ネイル・高級美容室に行ってみる
高級旅館・ホテルに泊まってみる
泊りがけで遊園地に行く
泊りがけで美術展に行く
泊りがけでコンサート・観劇に行く
泊りがけでスポーツ観戦に行く

思い切って！

ボランティアに参加する
ﾏﾗｿﾝ・ｳﾙﾄﾗﾏﾗｿﾝ・ﾄﾗｲｱｽﾛﾝに挑戦
自転車レースに出場する

友達や家族と一緒に！！

友人と会食する
気心の知れた人と飲みに出かける
自宅で飲み会を開催する

存在自体が元気になる！

家族
パートナー
子ども
孫
祖父母
ペット

友達

ご先祖様

その他

あなたのNo.1を書こう！！

① ちょっとの工夫で気軽にできるよコース　でのNo.1

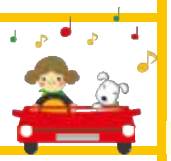
② 更なる工夫でちょっと特別感コース　でのNo.1

③ たまには・・・贅沢コース　でのNo.1

④ 大切な存在

小原圭司（2017）

私&みんなの 元気のもと！

① ちょっとの工夫で気軽にできるよコース（お金・手間の少ないコース）		②更なる工夫でちょっと特別感コース（少しお金・手間をかけるコース）
コンビニ・100円ショップで買い物・ﾈｯﾄｼｮｯﾋﾟﾝｸﾞ	気晴ら	スマホでゲーム
チョコレート・お菓子・コンビニスイーツを食べる 熱いご飯にｲｸﾗ・明太子・海苔の佃煮をのせて食べる コーヒー・紅茶・緑茶を飲む アイスクリームを食べる	飲食	とっておきのお気に入りのカップでお茶をする 自宅で鉄板焼き・タコ焼きをする 出前を取る（寿司・ピザ・そば等） 普段は予約の取れないあの有名店の食事をテイクアウト
ストレッチ・体操・筋トレ・ヨガ・瞑想・アロマ 散歩・マンションの階段上り下り 入浴・半身浴・シャワー youtubeに合わせて踊ってみる	体を動かす・リラックス	自宅でトランポリン 自作のボルダリングジムで壁のぼり
テレビでスポーツ観戦 映画・ドラマ・アニメを観る 好きなアイドル・俳優の出ている番組・動画配信を観る お笑い番組・おもしろ動画・赤ちゃん動画を観る マンガを読む	映像（笑い・感動）	月額見放題サービスで連続ドラマを一気見する youtubeでコンサート動画、オペラ動画などを一気見する
お気に入りの曲を聴く 好きな歌手のPVを観る 好きな歌手のコンサートDVDを観る	音楽	車を運転しながら声に出して歌う 簡単な楽器（ウクレレ等）を始めてみる 
自然に触れる 植木・植物の水やりをする スマートフォンで『空』を撮る 犬の散歩をする 犬や猫と過ごす 空を見上げて、雲の流れをしばらく眺める 自然の中をひとりで黙々と歩く 鳥や花や虫などを見つけながら散歩する 窓から外を眺めて、季節の移り変わりを感じる 犬動画・猫動画を見る	動植物・自然	土いじり・庭の草むしり・草刈り 野菜・果実・花・盆栽づくり 庭やベランダでバーベキュー・キャンピング 天体観測をする 庭・ベランダでバードウォッチングをする メダカ・金魚・熱帯魚を飼う ｻﾎﾞﾃﾝ・鉢植え・球根セットを買ってくる ｶﾌﾞﾄﾑｼ・ｸﾜｶﾞﾀ・鈴虫・爬虫類の飼育
料理・そば打ち・パン作り・包丁研ぎ 入浴剤を入れてｷｬﾝﾄﾞﾙを立てて入浴する 大人の塗り絵・手芸・裁縫 ゲーム機・パソコンでゲームをする 読書（電子ブックも活用） 競馬・ﾅﾝﾊﾞｰｽﾞの予想・ﾊﾟﾁﾝｺ・釣り ｸﾛｽﾜｰﾄﾞﾊﾟｽﾞﾙ・数独・ｼﾞｸﾞｿｰﾊﾟｽﾞﾙ・囲碁・将棋	趣味	大工作業（DIY）・車いじり・自転車いじり 習い事・資格・語学・ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾐﾝｸﾞ等に挑戦してみる ミニ四駆・プラレール・ラジコン・ドローン操縦 陶芸・プラモデル・模型作り
物を捨てる 食器洗い・洗濯・掃除・片づけをする 延期していたことをひとつだけやってみる スマートフォンのいらないアプリを消す パソコンのデスクトップを整理する 洗車する	心がけ	やることメモをクリアさせる 仕事に没頭する 写経をしてみる オンライン座禅会に参加する 自宅の模様替えをする・好きなものを部屋に飾る
家族・友人・知人とzoom等で話す 家族や友人とLINEする 子どもの世話をする 絵本の読み聞かせ	コミュニケーション	自宅でzoom飲み会 コンビニ・スーパー等で店員さんにお礼を言う

＊自分に合ったものを見つけよう。

＊組み合わせて自分に合ったものを作ろう。

存在自体が元気になる！

家族
パートナー
子ども
孫
祖父母
ペット
（　　）

友達
（　　）

ご先祖様
（　　）

推し・その他
（　　）

あなたのNo.1を書こう！！

① ちょっとの工夫で気軽にできるよコース　でのNo.1
（　　）

② 更なる工夫でちょっと特別感コース　でのNo.1
（　　）

③ 大切な存在
（　　）

小原圭司（2020）

心のサポーター手帳

【心のサポーター手帳の印刷方法および折り方】

1. A4の用紙で、「心のサポーター手帳」（表面の下部が反転しているもの）を長辺とじで両面印刷します。
2. 印刷ができたら、裏面の短辺と短辺を重ね合わせます。
3. しっかりと折り目をつけます。
4. さらに、「こころの健康社会を実現するサポーターの心得10箇条」の面が内側にくるように折ります。
5. 完成です。配布用や携帯用としてご活用ください。
   ※両面印刷ができない場合は、表面の下部が
   反転していない手帳をご使用ください。

心のサポーター手帳

こころの不調に気付き、
寄り添い、声をかけあい、共生できる
こころの健康社会を実現するために

小さな力で大きな心の輪を！

知識（ちしき）

意識（いしき）

サポート

仲間（なかま）

の力（ちから：エンパワー）で

おおきな心（こころの輪をひろげましょう）

「見て見ぬふり」の態度ではなく
具体的に支援するスキルを身に付けましょう
まずは、正しい知識を得ることが大切です 31

ちから 心のサポーターの普及

こころの健康社会の実現を目指しましょう

メモ

厚生労働省 令和２年度障害者総合福祉推進事業 精神障害者の心理的危機に対する早期対応や危機介入方法の 普及と教育効果に関する検討

大塚、加藤、小原（2021）

ちから：こころのサポーターの普及
ちから：こころの健康社会の実現

「ちいさな力」
と、覚えてね

な：支え合う
な：地域の支援ネットワークを活用する

さ：気付いて声をかける
さ：相手に寄り添う（情緒的な支援の提供）
さ：はなしを聴く（傾聴のスキル習得）
さ：セルフヘルプ・セルフケア

い：偏見／スティグマをなくす

ち：こころの不調・こころの病気を理解する（イエローサイン）

こころの健康社会を実現するサポーターの心得 10 箇条

さ 身近な人のこころの不調に気づき、寄り添うことのできる人のことです

心のサポーターとは

な そして、地域でともに暮らし、支え合う仲間（パートナー）です。

さ サポートのポイント

- 気付いて声をかける
- 相手に寄り添う
- はなしを聴く
- 理解する
- セルフヘルプ・セルフケア
- 共に地域で生活する・協力する

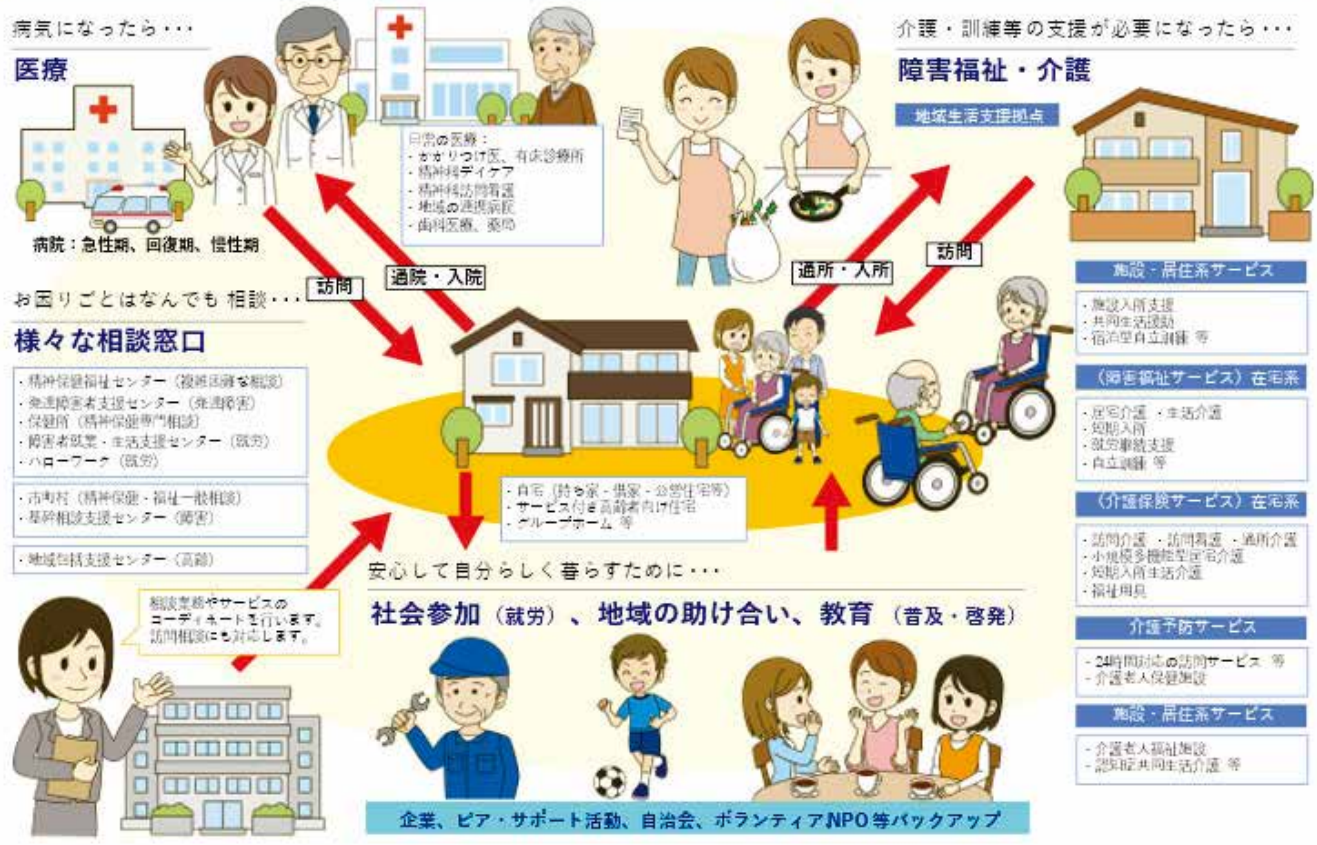
寄り添って話を聴く具体的な進め方

（この順番で実践するとスムーズに対応できます）

か	相手にかんしんを示しましょう（聴く姿勢） 視線、からだの向き、声の調子に注意
く	相手の言葉をくりかえしましょう。 あまり繰り返すとしつこいと感じるかも…
し	しつもんして話を深めましょう。 「もう少し詳しく教えていただけますか？」 質問すると問い詰めることになるかも…
よ	相手の話をようやくしましょう。 「○○ということがあって○○と感じたんですね」
き	きょうかんしてねぎらいましょう。 「それは大変でしたね。」
ん	自分のいけんは最後に言いましょう

小原（2021）

地域で助け合い、支えあう社会



（厚生労働省社会援護局障害保健福祉部「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築（イメージ）」より引用・改変）

い

偏見／スティグマの解消が
こころのサポーターへの第一歩

「見て見ぬふり」の態度ではなく
具体的に支援するスキルを身に付けましょう
まずは、正しい知識を得ることが大切です

ちから　心のサポーターの普及

こころの健康社会の実現を目指しましょう

メモ

厚生労働省　令和２年度障害者総合福祉推進事業　精神障害者の心理的危機に対する早期対応や危機介入方法の　普及と教育効果に関する検討

心のサポーター手帳

こころの不調に気付き、
寄り添い、声をかけあい、共生できる
こころの健康社会を実現するために

小さな力で大きな心の輪を！

知識（ちしき）

意識（いしき）

サポート

仲間（なかま）

の力（ちから：エンパワー）で

おおきな心（こころの輪をひろげましょう）

こころの健康社会を実現するサポーターの心得 10 箇条

ち：こころの不調・こころの病気を理解する（イエローサイン）

い：偏見／スティグマをなくす

さ：気付いて声をかける
さ：相手に寄り添う（情緒的な支援の提供）
さ：はなしを聴く（傾聴のスキル習得）
さ：セルフヘルプ・セルフケア

な：支え合う
な：地域の支援ネットワークを活用する

ちから：こころのサポーターの普及
ちから：こころの健康社会の実現

「ちいさな力」
と、覚えてね

大塚、加藤、小原（2021）

さ　身近な人のこころの不調に気づき、寄り添うことのできる人のことです

心のサポーターとは

な　そして、地域でともに暮らし、支え合う仲間（パートナー）です。

さ　サポートのポイント

- 気付いて声をかける
- 相手に寄り添う
- はなしを聴く
- 理解する
- セルフヘルプ・セルフケア
- 共に地域で生活する・協力する

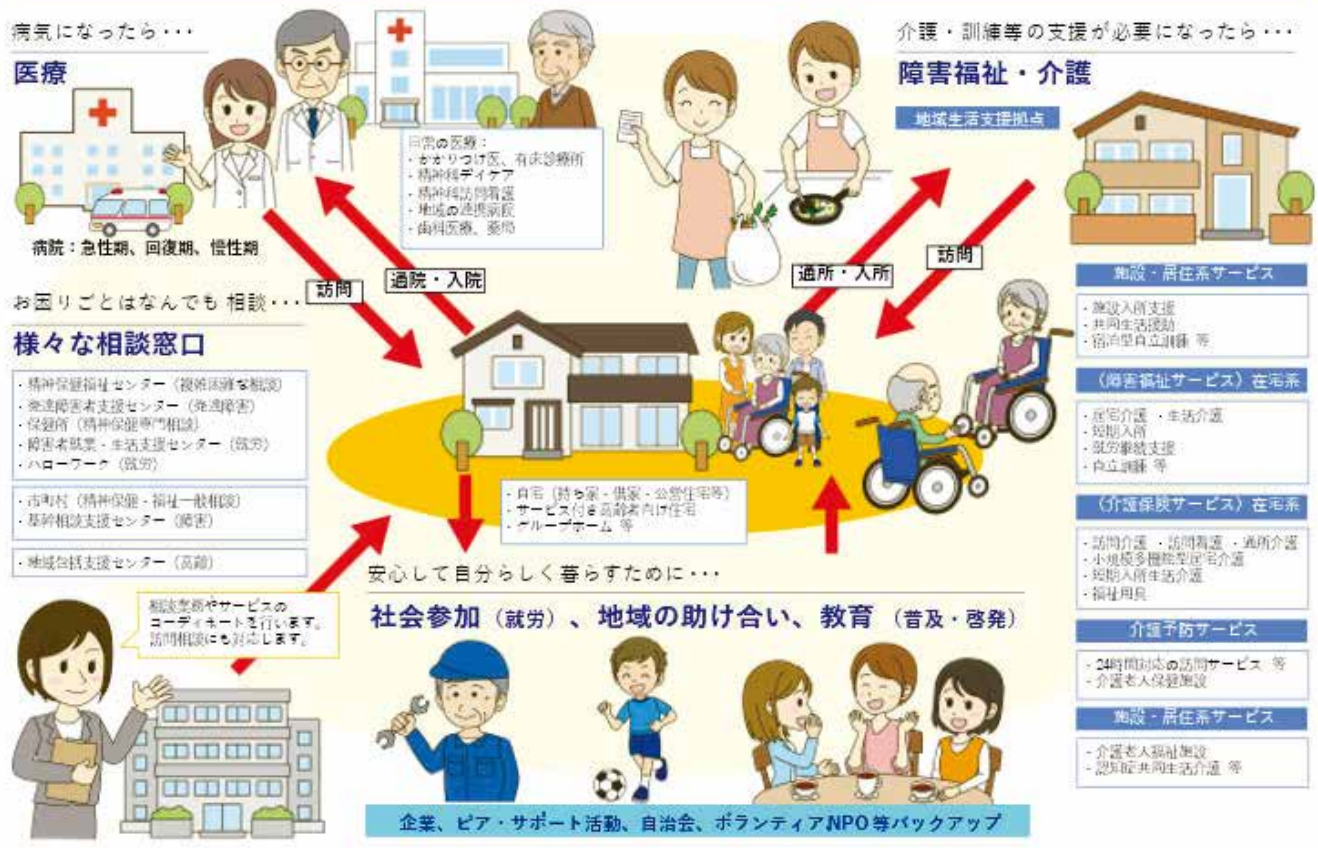
寄り添って話を聴く具体的な進め方

（この順番で実践するとスムーズに対応できます）

か	相手にかんしんを示しましょう（聴く姿勢） 視線、からだの向き、声の調子に注意
く	相手の言葉をくりかえしましょう。 あまり繰り返すとしつこいと感じるかも…
し	しつもんして話を深めましょう。 「もう少し詳しく教えていただけますか？」 質問すると問い詰めることになるかも…
よ	相手の話をようやくしましょう。 「○○ということがあって○○と感じたんですね」
き	きょうかんしてねぎらいましょう。 「それは大変でしたね。」
ん	自分のいけんは最後に言いましょう

小原（2021）

地域で助け合い、支えあう社会



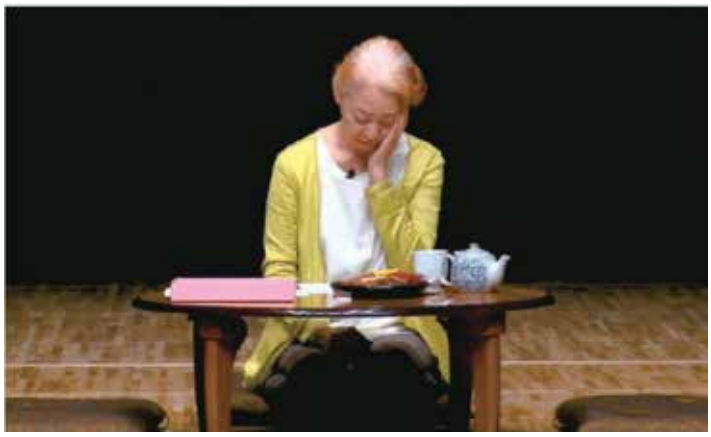
（厚生労働省社会援護局障害保健福祉部「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築（イメージ）」より引用・改変）

演習シナリオと解説

本演習シナリオおよび解説は「岩手県誰でもゲートキーパーテキスト（製作：岩手県、監修：大塚耕太郎、協力：岩手医科大学医学部災害・地域精神医学講座および岩手県こころのケアセンター）」を元に、岩手県の協力を得て一部改変の上活用しています。

気づきのポイント

なんだかいつもと様子が違うと感じたら、
何か悩みを抱えているかもしれません。



- 体調が悪そう
- 元気がない
- 以前より痩せてきている
- 外出が減った

- ため息ばかりついている
- 夜眠れていない
- 食欲がない

- 疲れている様子

声かけのポイント

あなたの身近で悩んでいる方がいたら…
温かく声をかけてみましょう。
悩んでいる状況を無視せずに心配していることを
伝えてみましょう。

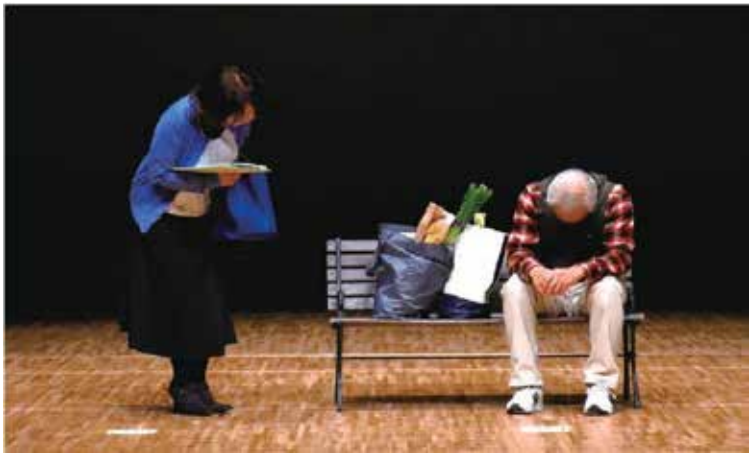
◎健康の悩みを抱えている…

「なんだか
体調悪そうだけど大
丈夫？」

◎仕事を失い悩んでいる…

「だいぶ疲れて
いるようだけど」

◎介護につかれている…



「だいぶお疲れのようにみえたので」

なぜ声かけが必要なの？

悩みを抱えている人は、様々な不安や心配から一人で悩みを抱えてしまうことがあります。

◎結局自分で解決するしかないのではと考えてしまう
◎どのように相談したらよいかわからない
◎相談したら話しても自分の気持ちをわかってもらえないのではと不安になる

など、一人で悩みを抱えている方は、孤独感や絶望感を感じているため、気づいたら声をかけて話をよく聴き、一緒に悩み、考えることが孤立を防ぎ安心を与えます。

話を聴くときのポイント

「話を聴くだけでは何もならない」と感じる方もいらっしゃると思いますが、傾聴は 悩みを抱えている方への大きな支援となります。

うなづく、相づちをうつなど、真剣に聴いているという姿勢が伝わるように。

相手の気持ちを否定したり、相手を責めたりせず、つらさを理解しようという気持ちで。
「それはつらいですよね」

気持ちを打ち明けてくれたことやこれまで苦労してきたことにねぎらいを。
「よく話してくれたね」
「これまでよくがんばってきたね」。

つなぎのポイント

サポーターの大切な役割は、悩んでいる人が専門家につながる前の初期対応です。

- 相談先について情報提供を丁寧に行い、場合によっては一緒に相談に行くなど、適切な専門家につながるよう支援することが大切です。
- 中には声をかけても、専門家の相談を望まれないことや相談先につながらない方もいらっしゃるかもしれません。そのような場合でも、温かく見守ることが支援の第1歩です。

対応のポイント

【健康の悩みを抱えている方への対応】

地域で健康問題を抱えて生活している方は少なくありません。地域で健康問題を支援するには、医療、福祉、行政、そして、地域などが輪になって支えていくことが大事です。病気に苦しむ方にサポーターとしてこころに寄り添い、支援しましょう。

【仕事を失い悩んでいる方への対応】

仕事を失い悩んでいる方に出会ったときは、暮らしの悩みにも視点をあててください。専門家への相談が役立つこともありますので、窓口に行くことをすすめたり、支援にかかわる従事者へつなげることもサポートになります。情報提供にあたっては、行政機関が発行している相談機関一覧も役に立ちます。

【介護に疲れ気分がすぐれない方への対応】

介護を行う家族などは、心身の不調をきたすことがあります。加えて、相談先がわからないことや社会的な交流の減少などにより、ひとりで悩みを抱えてしまうこともあります。支援では、温かく接し、傾聴し、関係機関を紹介したり、体調不良や心身の不調が見られる時にはかかりつけ医への相談をすすめることも大切です。

［健康の悩みを抱えている女性（ありがちな対応）］編

佐藤さんの長女　佐藤さん

70 歳代の佐藤さんはご主人が半年前に亡くなりました。
最近体調の悪さを感じていたところに、長女が訪ねてきました。

佐藤さん: だるくてつらいなあ・・・

長　女:お母さん、なんだいるんじゃない。
返事がないからいないのかと思った。
× サインに気づかない

佐藤さん:体調が悪くて、
起きているのもつらくてね・・・

長　女:でも、こうやって起きてこれているんだから、
大丈夫そうね。× つらさを軽んじる

佐藤さん:寝てばかりはいられないから、
頑張って起きてるんだよ。
こうやっていてもつらくてね。

長　女:お医者さんには相談したの？
× 寄り添わない質問

佐藤さん:う～ん。
来週が行く日になってるんだよ。

長　女:それじゃあ、
その時にお医者さんに相談してみたら
いいんじゃない。 × 一方的な提案

佐藤さん:お父さんがいてくれたら、
お医者さんにも
連れて行ってもらえただろうに。

長　　女:お父さん亡くなって、半年もたつのよ。
　　お母さんがしっかりしないと。
　　× 安易な励まし

佐藤さん:そうなんだけど。
長　女:来週、お医者さんのところに行ったら、
　　まず、相談してみることだね。
　　× 一方的な提案・つながない

佐藤さん:わかった・・・(うなだれる)
長　女:ちょっと近くまで来たからよっただけだから。
　　じゃあ今日は帰るね。
　　× 寄り添わない対応

[健康の悩みを抱えている女性(適切な対応)編

佐藤さんの長女　佐藤さん

70 歳代の佐藤さんはご主人が半年前に亡くなりました。
最近体調の悪さを感じていたところに、長女が訪ねてきました。

佐藤さん:だるくてつらいなあ・・・

長　女:お母さん？ ← **気づき**

お母さん、なんだか体調悪そうだけど
大丈夫？　← **声かけ**

佐藤さん:具合が悪くて、
起きているのもつらくてね・・・

長　女:電話の声が元気なかったから
心配して来てみたんだよね・・・
← **心配していることを伝える**

佐藤さん:ごめんね。迷惑かけて。
みんなに話すと心配するだろうからと思って、
話さなかったんだけれども、
最近、血圧も高くて・・・
それにお腹の調子もよくないんだよね・・・

長　女:それは、つらかったねえ。
← **傾聴・相手のつらさを理解する**

お母さん、話してくれてありがとう。
← **話してくれたことへのねぎらい**

佐藤さん:朝起きるのも大変で、
やっとの思いで起きる感じなんだよ。

長　　女:病院には行ってるの？← 話を深める質問

佐藤さん:うん。

来週が行く日なんだけどね。

長　女:それじゃあ、

その時にお医者さんに相談してみたら

どうかなあ。　← 相談の勧奨

佐藤さん:(思い悩んでいる)

長　女:一緒に行こうか？ お母さん。

← サポートすることを伝える

佐藤さん:そうだね。

申し訳ないね。ありがとう。

長　女:相談してみるといいと思うよ。

← 相談することを支持する

佐藤さん:ありがとう

長　　女:ご飯は食べれてるの？

← 体調を気遣う質問

佐藤さん:おなかの調子が良くないし、

食欲もないから

あまり食べていないんだよね。

長　女:そうなんだ･･･

前にあった時より痩せているなあ

と思ったんだよね･･･　← 傾聴

佐藤さん:お父さんが亡くなってから

食事を作るのも面倒で、

ひとりだから何でもいいやって

適当にしていたしね。

食事だけじゃなくていろんなことが面倒でね。

長　女:いろんなことが面倒になってたんだね。

← 傾聴

佐藤さん:洗濯も掃除もね。どうせ、ひとりだし。

長　女:(うなずく) ← うなずき

佐藤さん:お父さんがいてくれたら、
お父さんのためにって
思ってやってたけど。
なんでお父さんいなくなっちゃたのかなあ。

長　女:お父さんいなくなって、さみしいよね。

← 傾聴・共感する

佐藤さん:お父さんは、
自分が体調悪い時にすぐ気づいてくれて、
病院に連れて行ってくれたりしたんだよね。
そういうことを思い出すと、もう、
気遣ってくれるお父さんはいないんだって、
とっても悲しくなるんだよね。
この先こうやってひとりなのかと思うと、
とっても暗い気持ちになるんだよね。

長　女:この先のこと考えると、
暗くなっちゃうんだね。← 傾聴

佐藤さん:うん。いろいろ考えちゃうしね。
夜中にもっと具合悪くなったらどうしよう
とか、このまま孤独死しちゃうのかなとか。
考えると夜も眠れなくなったりして。

長　女:夜眠れなくなったりもしてたんだ・・・

← 傾聴

佐藤さん:そうなんだよ。
眠れても夜中に目が覚めて、
そこからまた眠れなくなったり。
朝もだるくて、起きたくないんだよね。

長　女:それは、つらかったね。← ねぎらい
ねえ、食欲がなくなったり
眠れなくなったりしたのは、
いつぐらいからなの？← 質問

佐藤さん:体調が悪いなあと思ったのが、
お父さんの 49 日過ぎたころからでね。
そこから少しづつ、食欲がなくなって、
眠れないなあと思ったのは、そうねえ、
1 か月くらい前からかなあ。

長　女:そうだったんだ･･･　← 傾聴
だいぶ我慢したんだね。← ねぎらい

佐藤さん:まあ休み休みやっていけば、
なんとかなっていたから。
老人クラブの集まりにも
声かけてもらうけど、
こんな状態だから、
お父さん亡くなって日が浅いからって、
断ったりしてたんだよね。

長　女:老人クラブの集まりに
最近行っていなかったんだねえ。
お父さん元気だったときは、
一緒に行っていたよね。← 傾聴

佐藤さん:なんだか、ひとりで行くのが億劫でね。
行けば、お父さんの話をされるし、
ひとりでどうしてるとか聞かれるし。
この前は、お父さん亡くなって
もう半年も経ってるんだから、
いつまで悲しんでんだと言われてね。
まだ半年しかたってないのに・・・

長　女:そうだよね。
まだ半年しかたってないんだもんね。
← 傾聴
まだ悲しいのは無理ないよ。
← ねぎらい

佐藤さん:ありがとう。
そういってもらえると安心するよ。
いつまでもこんな悲しい思いをするのは
自分だけなんじゃないかって思って、
話せなかったんだよね。
長　女:お母さん話してくれてありがとう。
← 話してくれたことへのねぎらい

来週、先生のところに行ったら、
お腹の調子が悪いことだけじゃなく
食欲がないとか、眠れないとか、
まだ悲しい想いでいる事なんか
相談してみよう。← 相談の勧奨

佐藤さん:そうだね。そうしようかね。
長　女:この前、雑誌で見たんだけど、
食べれないとか眠れないとかが、
2 週間以上つづくと、

うつの可能性があるんだって、
書いてあったんだよね。
その症状がお母さんの様子に
当てはまると思うんだ。← 情報提供

佐藤さん:私がうつかい？

長　女:詳しくはわからないんけだけどそれには
夜眠れなかったり、食欲がなかったり、
落ち込む気持ちが強かったり、
今まで楽しめていたものが
楽しめなくなったりすることが
２週間以上つづくと心配なんだって。
その時は「相談した方がいい」って
書いてあった。← 情報提供

佐藤さん:そうかあ。
だいぶ、こんな感じがつづいているからねえ。

長　女:先生は以前のお母さんを知っているから、
以前と違う様子もわかって
もらえるんじゃなかな。← 情報提供

佐藤さん:そうだね。話してみようかね。

長　女:もし、話しにくかったり、
うまく伝えられなかったりしたら、
私が代わりに伝えてあげるから。
← つなぎ・サポートすることを伝える

佐藤さん:その時はお願いするね。 ありがとう。

長　女:そういえば、地域には、老人クラブの他に、
公民館とかでふれあいサロンっていうのも
やっているみたいだよ。
集まったみんなでお茶のみながら

話をしているみたい。
ときどき保健師さんが来て
健康相談もしてくれるみたいだけど。

← 情報提供

佐藤さん：サロンねえ。
たくさん人が来ているんでしょう。
たくさんひとがいるところはねえ。

長　女：たくさん人がいるところには
あまり行きたくないと思っているんだね。

← 傾聴

佐藤さん：うん。
なんだか、まだ、そんな元気ないからね。

長　女：まずは先生のところでみてもらって、
これからのことは一緒に考えていこう。
サロンも体調よくなって、
行ってもいいかなって思った時に
考えたらいいよ。← 見守り

佐藤さん：そうだね。そうしてもらえると助かるよ。

長　女：わかった。
じゃあ、また来週来るから。
お母さん無理しないで休んでてよ。
なんでも遠慮しないで相談してね。

← 見守り

佐藤さん：助かるよ。本当にありがとう。

解説編 ［健康の悩みを抱えている方への対応］

ちいさなちから

気づきのポイント

なんだかいつもと様子が違うと感じたら、
何か悩みを抱えているかもしれません。

- 具合が悪そう
- 起きているのも、つらそう
- 元気がない
- 食欲がない
- 家事がめんどう
- 朝、だるい
- 悲しくなる
- 気持ちが暗くなる

声掛けのポイント

身近に悩んでいる方がいたら、温かく声
をかけてみましょう。

「なんだか体調悪そうだけど大丈夫？」

悩んでいる状況に目を向け心配している
ことを伝えてみましょう。

「電話の声が元気なかったか
ら 心配で来てみたんだよ。」

なぜ声かけが必要なの？

悩みを抱えている方は、様々な不安や心配から一人で悩みを抱えてし まうことがあります。

●**自分で解決するしかないのではと考えてしまう**

●**どのように相談したら良いかわからない**

●**話しても自分の気持ちをわかってもらえないのではと不安になる**

など、一人で悩みを抱えている方は、孤独感や絶望感を感じているた め、気づいたら声をかけて話をよく聴き、一緒に悩み、考えることが 孤立を防ぎ安心を与えます。

傾聴のポイント

「話を聴くだけでは何もならない」と感じる方もいらっしゃると思いますが、傾聴は悩みを抱えている方への大きな支援となります。

うなづく、相づちをうつなど、真剣に聴いているという姿勢が伝わるように。

相手の気持ちを否定したり、相手を責めたりせず、つらさを理解しようという気持ちで。

「それは、つらかったね。」

気持ちを打ち明けてくれたことやこれまで苦労してきたことにねぎらいを。

「これまでよく頑張ってきたね。」

「話してくれてありがとう。」

つなぎ・見守りのポイント

相談先について**情報提供を丁寧に行い**、場合によっては一緒に相談に行くなど、**適切な専門家につながるよう支援**することが大切です。

「お医者さんに相談してみたら？」

「一緒に行こうか？お母さん。」

中には声をかけても、専門家の相談を望まれないことや相談先にすぐにつながらない方もいらっしゃるかもしれません。

そのような場合でも、**温かく見守ること**が支援の第1歩です。

「なんでも遠慮しないで相談してね。」

といった言葉をかけ見守っていきましょう。

対応のポイント

地域で健康問題を抱えて生活している方 は少なくありません。

地域で健康問題を支援するには、**医療、福祉、行政、そして、地域などが輪になって支えていくこと**が大事です。

病気に苦しむ方のこころに寄り添い、支援しましょう。

[仕事を失い悩んでいる男性(ありがちな対応)]編

鈴木さん(妻) 鈴木さん

50 歳代の鈴木さんは半年前にリストラされ現在求職中ですが、 最近、眠れないなど体調の悪さを感じていました。
求職活動から帰宅した鈴木さんを妻が迎えます。

鈴木さん(夫):この年になると
なかなか仕事みつからないなあ。
貯金も底をついてきたし、
俺もう駄目かなあ・・・

鈴木さん(夫):ただいまあ。

鈴木さん(妻):お帰りなさい。早く帰って来たのね。
今日はどうだった？ 仕事見つかった？

× サインに気づかない

鈴木さん(夫):うーん、なかなかいい仕事がなくてね。

鈴木さん(妻):仕事がないって。
見つけてもらわないと、困るのよ。 子供の学費もあるし、
住宅ローンもあるし。

× 寄り添わない対応

鈴木さん(夫):ごめん。迷惑かけるね。

鈴木さん(妻):いいんだけども。
仕事選べる年齢じゃないから、
どんな仕事でもいいんじゃない？
支払いのこともあるから、
まずは仕事に就くことが先だと
思うわよ。

× 責めるような対応・一方的な提案

鈴木さん(夫):そうだよなあ・・・
なんでもいいっていうわけには・・・
最近からだの調子も悪いから、
肉体労働はむずかしい。
今までやったことのない仕事は
また一から覚えるのも大変だし。

鈴木さん(妻):困ったわねえ・・・

× 自責感をあおる

鈴木さん(夫):この前、
健康相談のチラシを見つけたから
相談しようかと思ったんだけど。

鈴木さん(妻):う～ん。
でもね、健康相談って言うよりは、
職業相談の方が先だと思うわよ。
仕事がみつかれば、
きっと体調も良くなるわよ。

× 決めつけ

鈴木さん(夫):そうだなあ。

鈴木さん(妻):仕事が見つかれば
すべてが解決すると思うわよ。
頑張って。

× 安易な励まし

鈴木さん(夫):(ため息)そうだなあ。

[仕事を失い悩んでいる男性(適切な対応)編

鈴木さん(妻) 鈴木さん(夫)

50 歳代の鈴木さんは半年前にリストラされ現在求職中ですが、 最近、眠れないなど体調の悪さを感じていました。
求職活動から帰宅した鈴木さんを妻が迎えます

鈴木さん(夫):ただいまあ

鈴木さん(妻):お帰りなさい。お疲れになったでしょう。

← 気づき・ねぎらい

鈴木さん(夫):ありがとう。
君にはいつも苦労をかけるね。

鈴木さん(妻):だいぶ、疲れているようだけど。

← 声かけ

鈴木さん(夫):うーん、
今日も仕事を探しに行ってきたんだけど、
なかなかいい仕事が見つからなくてね。

鈴木さん(妻):そうだったのね。 ← 傾聴

鈴木さん(夫):貯金も底をついてきたんじゃないかと
ずっと心配で。
君や子どもたちには、
苦労かけてしまって、申し訳ないよ。

鈴木さん(妻):かえってつらい思いをさせてしまって
たのね。 ← 傾聴・共感的姿勢

体調は大丈夫? ← 体調の確認

鈴木さん(夫):これからのことを考えると、
夜、眠れなくてね。
仕事のことや生活費や、ローンの支払い、
子どもたちの学費のことなど、
いろいろ考えてしまってね。

鈴木さん(妻):ひとりで抱えさせてしまっていたのね。
ごめんね。 ← 傾聴・ねぎらい

鈴木さん(夫):君には、本当に迷惑かけてしまって、
申し訳ないよ。
鈴木さん(妻):食欲もなくなってたし、
痩せてもきているから心配していたのよ。
← 心配していることを伝える

話をしてくれてありがとう。
← 話してくれたことへのねぎらい

私も一緒に考えていきたいと
思っているから。
← 一緒に考える姿勢
鈴木さん(夫):ありがとう。
でも仕事やお金のことだから、
自分で解決しないと。

鈴木さん(妻):この前の広報にね、
相談窓口の一覧っていうのがのっていて、
暮らしの相談っていうのがあってね、
お金のことも相談ができるみたいなの。
← 情報提供・つなぎ

鈴木さん(夫):そうなんだ。
相談できるところがあるんだあ。
でも、相談しづらいなあ。
鈴木さん(妻):もし、相談しにくいようだったら、
私も一緒に相談に行ってみるというのは
どうかなあ。← つなぎ・支援の表明

鈴木さん(夫):そうだなあ。
そうしてくれると助かるな。
ありがとう。
鈴木さん(妻):一緒に考えていきましょう。
← 見守り、一緒に考える姿勢

鈴木さん(夫):思いきって話をしてよかったよ。
話を聴いてくれてありがとう

鈴木さん(妻):こちらこそ、話してくれてありがとう。
←話してくれたことへのねぎらい
鈴木さん(夫):何から相談したらいいんだろうなあ・・・
お金のこともそうだし、
仕事のこともそうだし、体調は悪いし・・・
何から手を付けたらいいか。
考えても考えてもいい案は見つからないし、

仕事が見つかれば
全部解決するような気もするけど、
仕事は見つからないし、
見つからないとお金はないし、
支払いも迫っているし、
あぁもうどうしたらいいのか・・・

鈴木さん(妻):もうどうしたらいいかわからないくらい
悩んでいるのね・・・ ← 傾聴・くりかえし

鈴木さん(夫):誰にもこのつらい気持ちは
わかってもらえないんだよ。
ハローワークに行っても、仕事を選んでいるから見つからないんだとか、
死ぬ気で頑張ればどんな仕事もできるんだからとか言われて。
今まで事務職だったから同じような仕事に就ければと思っていたけど、
そんなのはないって、一蹴されちゃった。

鈴木さん(妻):(うなずく) ← うなづき

鈴木さん(夫):俺は今まで何してきたんだろうって
思うんだよね。
がんばって仕事してきたのに、
今までのこと何にも役に立たないなんて。

鈴木さん(夫):俺なんてもう
いなくなってもいいんじゃないかって
思ったりするんだよ。
鈴木さん(妻):いなくなってもいいって思うほど
追い詰められていたのね・・・← 傾聴

鈴木さん(夫):もう、仕事が見つからなきゃ
どうしようもないだろ。
何にも始まらないじゃないか。
お金がないと。
子どもの学費だってあるし
苦労かけられないだろう。
子どもには苦労させたくないんだよ。
そう思って頑張ってきたけどもう無理だよ。
相談してもいい方法なんてないんだよ。
行っても無駄かもしれない・・・
もう、死ぬしかないかも・・・

鈴木さん(妻):死ぬことを考えるほどだったのね。
← 自殺念慮の確認

鈴木さん(夫):ああ。その方が楽になるだろ、おれも、君たちも。
鈴木さん(妻):具体的に考えたりもしてたの?
← 計画性の確認

鈴木さん(夫):死んだら
みんなが楽になるだろうなって思って・・・
鈴木さん(妻):死んだら解決できるだろうなって
考えていたのね。 ← 傾聴・言い換え

鈴木さん(夫):(無言でうなずく)
鈴木さん(妻):そうだったんだ。 ← 傾聴
つらかったわね。話してくれてありがとう。
← ねぎらい

相談一覧の後ろに
こんなことが書いてあったのよ。

鈴木さん(妻):(チラシを見ながら)
生活問題を抱えている人は、
悩みを抱えて精神的に不調をきたす
場合もあるんですって。
あなたのように死んだ方がいいって思うほど
追い込まれることもあって、
それは自分が悪いからとかじゃなくって、
精神的に追い詰められているから
なんですって。← **情報提供**

鈴木さん(夫):そうなんだ・・・
鈴木さん(妻):そうなのよ。
だから地域の健康相談の窓口や
病院などに相談してみることを
お勧めしますっていうことも書いてるのよ。
← **情報提供**

鈴木さん(夫):そうかあ。健康相談ねえ。
鈴木さん(妻):保健師さんとかに相談すればいいのかなあ。
← **相談の勧奨**

鈴木さん(夫):そういえば健康相談を行うっていう
チラシを見たことがあるような気がする。
保健所の保健師さんが来て相談にのって
くれるんだって。
この前行った時にもらってきたような気がする。
ああ、これこれ。

鈴木さん(妻):保健師が相談にのりますって
書いてあるわね。
今度の相談は・・・来週みたい。
← **情報提供・具体的な情報確認**

鈴木さん(夫):来週かあ。
来週も行かないといけないから、
その時相談してみようかなあ。

鈴木さん(妻):そうしてみましょう。← 相談を促す

鈴木さん(夫):でも健康相談しても
お金の問題は解決しないよなあ・・・
やっぱりだめかあ・・・
鈴木さん(妻):役場でやっている生活の相談では
お金の相談もできるみたいで、
チラシには利用可能な制度の紹介も
してくれるって書いてるから、
何か手がかりになるようなことを
教えてくれるかもしれないわよ。

← 情報提供

鈴木さん(夫):手がかりかあ。
そうだなあ。
自分で考えても考えても駄目だから、
相談してみるのもひとつの方法なんだよね。
鈴木さん(妻):(うなずく) ← うなずき

鈴木さん(夫):ありがとう。
一緒に考えてくれて。
自分ひとりでやらなきゃって思ったけど、
君がいてくれたから、
何とかなりそうな気がしてきたよ。
鈴木さん(妻):力になれてよかった。
生活の相談の方は私が予約しておくわね。

← つなぎ
鈴木さん(夫):ありがとう
鈴木さん(妻):今日はもう疲れたろうからゆっくり休んで。
体が不調のときは、
ゆっくり静養するのがいいって聞いたわ。

← ねぎらい
鈴木さん(夫):そうかあ。
じゃあ、休ませてもらおうかな。本当にありがとう。

解説編 ［仕事を失い悩んでいる方への対応］

ち い さ な ちから

気づきのポイント

なんだかいつもと様子が違うと感じたら、
何か悩みを抱えているかもしれません。

- ●疲れている様子
- ●眠れない
- ●食欲がない
- ●痩せてきている
- ●考えがまとまらない
- ●死ぬことを口にする

声掛けのポイント

身近に悩んでいる方がいたら、温かく声
をかけてみましょう。

「だいぶ、疲れているようだけど。」

悩んでいる状況に目を向け心配している
ことを伝えてみましょう。

「食欲もなくなってきたし、痩せても
きているから心配していたのよ」

なぜ声かけが必要なの？

悩みを抱えている方は、様々な不安や心配から一人で悩みを抱えてしまうことがあります。

●**自分で解決するしかないのではと考えてしまう**

●**どのように相談したら良いかわからない**

●**話しても自分の気持ちをわかってもらえないのではと不安になる**

など、一人で悩みを抱えている方は、孤独感や絶望感を感じているた め、気づいたら声をかけて話をよく聴き、一緒に悩み、考えることが 孤立を防ぎ安心を与えます。

傾聴のポイント

「話を聴くだけでは何もならない」と感じる方もいらっしゃると思いますが、傾聴は悩みを抱えている方への大きな支援となります。

うなづく、相づちをうつなど、真剣に聴いているという姿勢が伝わるように。

相手の気持ちを否定したり、相手を責めたりせず、つらさを理解しようという気持ちで。

「つらかったわね。」

気持ちを打ち明けてくれたことやこれまで苦労してきたことにねぎらいを。

「話してくれてありがとう。」

「かえってつらい思いをさせてしまってたのね。」

つなぎ・見守りのポイント

相談先について**情報提供を丁寧に行い**、場合によっては一緒に相談に行くなど、**適切な専門家につながるよう支援**することが大切です。

「地域の健康相談の窓口や病院などに相談してみることも大事だと書いているよ」

中には声をかけても、専門家の相談を望まれないことや相談先にすぐにつながらない方もいらっしゃるかもしれません。

そのような場合でも、**温かく見守ること**が支援の第1歩です。

「一緒に考えていきましょう」

といった言葉をかけ見守っていきましょう。

対応のポイント

仕事を失い悩んでいる方に出会ったとき は、暮らしの悩みにも視点をあててくだ さい。

専門家への相談が役立つこともありますので、**窓口に行くことをすすめたり、支援にかかわる従事者へつなげる**こともサ ポートになります。

情報提供にあたっては、**行政機関が発行している相談機関一覧も役に立ちます。**

[介護に疲れ気分がすぐれない男性(ありがちな対応)]編

田中さん　遠藤さん

70 歳代の遠藤さんは、2～3 年前から物忘れをするようになった 奥様を介護しています
最近、疲れを感じ、眠れないなどの体調がすぐれずにいました。
公園のベンチで休んでいる遠藤さんに気づき、隣りに住む田中さんが声をかけます。

遠藤さん:つかれたなあ・・・

田中さん:(悩んでいることに気づかない)

× サインに気づかない

田中さん:(詰問するように)
遠藤さんでしたか。
いったい、こんなところで何をして
いるんですか?× 寄り添わない対応

遠藤さん:ええ・・・
実は妻の調子が悪くて、
私が買い物や家事をしているんです。

田中さん:あれ？先日、奥様をお見掛けしましたけど、
元気そうでしたよ。

× 傾聴しない・深刻にとらえない

遠藤さん:(戸惑いながら) ええ・・・

田中さん:奥様はいったいどうしたんですか？

× 責めるような質問

遠藤さん:物忘れをすることが多くて・・・
しかし、よその人と会うときは、
しっかりしなきゃと思うのか、
普通に戻るんですよね。

田中さん：物忘れって言ったら
認知症っていうことですか？

× 寄り添わない対応

遠藤さん：自分でもそんなことはないって
思いたいんですが、
何度も同じことを聞いてきたり、
約束を忘れたり
だんだんひどくなってきているんですよね。

田中さん：そんなに大変だったら、
病院か保健師さんに
ご相談してみたらいいと思いますよ。

× 一方的な提案・リスクを評価しない

遠藤さん：子どもたちに話したら、
しっかり者のお母さんが
そんなことになるわけないって
信じてもらえないんですよ。
身内でこうですから、
他人に相談しても信じてもらえるかどうか。

田中さん：お子さんたちが
そんなことないっていうんだったら、
遠藤さんの心配しすぎなんじゃないかしら？
この前お見かけした時も、元気だったし。
にこやかに挨拶もしてくれましたよ。
気にしすぎですよ。
ご主人がしっかりしないとね。

× 安易な励まし
× つながない
× 共感を示さない

[介護に疲れ気分がすぐれない男性(適切な対応)編

田中さん　遠藤さん

70 歳代の遠藤さんは、2～3 年前から物忘れをするようになった 奥様を介護しています
最近、疲れを感じ、眠れないなどの体調がすぐれずにいました。
公園のベンチで休んでいる遠藤さんに気づき、隣りに住む田中さんが声をかけます。

遠藤さん:つかれたなあ・・・
田中さん:(元気のない様子に気づく)　← 気づき
遠藤さん、こんにちは。　← 声かけ
遠藤さん:ああ、お隣の田中さん
田中さん:お買いものの帰りですか？ 遠藤さん、
だいぶ、お疲れのように見えたので・・・
← 声かけ
遠藤さん:はい・・・実は・・・
妻の調子が悪くて、
私が買い物やら家事をやっているんです。
田中さん:そうだったんですね。← 傾聴
遠藤さん:頼れる人もいないんで、
なんとか頑張ってやらなければと
思っているんですが。
田中さん:そうでしたか。　← 傾聴
だいぶお疲れのご様子でしたので
心配になり
お声を掛けさせていただきました。

遠藤さん：そうでしたか。

ありがとうございます。

妻は物忘れをするようになりまして、

最近では買い物もひとりでは難しくて

代わりに私が行っているんです。

田中さん：そうなんですね。

それは、大変ですね。← **傾聴・ねぎらい**

遠藤さん、

もう少しお話を聞かせていただけますか？

← **話すことを促す**

ちょっとお隣よろしいですか？

遠藤さん：買い物ばかりではなく、火を使うのも大変で、

ごはんを作るときは、

いつもそばについているように

しているんです。

田中さん：そうでしたか。← **あいづち**

遠藤さん：最初は

妻のためと思ってやっていたんですが、

疲れてやる気がなくなってきたんですね・・・

でも代わってくれる人もいないし

やるしかないと思いまして。

でも先のことを考えると

つらくなる時もあります・・・

だめですね・・・

田中さん：そうだったんですか。

おつらいですね。← **傾聴・共感的姿勢**

遠藤さん：（ため息）ええ、

それに誰にも話せず悩んでいました。

田中さん：そうでしたか。
お話ししてくださって
ありがとうございます。
← 話してくれたことへのねぎらい

田中さん：最近、奥様をお見かけしなくなったので、
どうしていらっしゃるのかしらと
心配していましたの。
←心配していることを伝える

遠藤さん：気にかけてくれて、ありがとうございます。
田中さん：なにか手助けできればと思うので、
困ったことがあったら、
聞かせていただけますか？
←傾聴・支援の表明

遠藤さん：わかりました。
ありがとうございます。
田中さんは、以前の妻を
ご存知だと思いますけども、
本当にきちっとしてまして、
家のことをほとんど任せていました。
2～3 年前から、
物忘れをするようになりまして、
その時は年のせいかなと思って
気にも留めていなかったんですけども、
今思うと、
そのころから始まっていたんですよね。

田中さん：そうだったんですね。
← あいづち

遠藤さん：次第に、あれ？　おかしいな？
と思うことが多くなってきたんです。
何度も同じことを聞いたり、
約束したことを忘れたり。
買い物に出ても
同じものを買ってきたりしましてね。

田中さん：そうでしたか。
ときどき、スーパーで奥様と
お会いしていましたけれども、
そのような状況だとは、
わかりませんでした。← **傾聴**

遠藤さん：お金の計算も難しいようで、
小銭があっても常にお札で払っていました。
小銭ばっかりたまりましてねぇ。
それに、家計簿もつけられなくなっていたんです。

田中さん：そうでしたか。
生活が大変になってきたときの
奥様のご様子はいかがでしたか？
← **質問**

遠藤さん：妻は、自分が忘れていることや
できなくなっていることは
あまり自覚していないようなんです。
しかし、なんだか様子が違う、
おかしなことが起こり始めているような
不安はあるようなんです。

田中さん：奥様自身も不安を感じているよう
なんですね。← **傾聴**

遠藤さん：ええ。

あるとき

「こんなにことになってしまって ごめんなさい」と、

泣きながら言うんです。

「わからないことが増えてしまって」と。

かわいそうになってねぇ。

元気づけようと思って、

好きだった花の手入れをしようと

誘ったんですが、

やる気がしないって。

田中さん：元気がない様子もあるんですね。

夜は眠れているんですか？　← 質問

遠藤さん：最近、夜眠れなくなっているようで、

自分が夜中に目を覚ますと、

ごそごそ何かやっていてるんです。

この間は、夜、玄関のカギを開けて、

外に出ようとしているんです。

パジャマのままで・・・ 驚きました。

本人に聞いたら、

夕食作るのに材料が足りないから

買い物に行かなきゃって。

今後こんなことが毎日あるのかと思うと、

やっていけるのかなと思って・・・

田中さん：夜も目が離せなくなってるんですね・・・

← 傾聴

遠藤さん：そうなんです。

もう疲れました。

田中さん：よく今までひとりで
頑張ってこられましたね。
←ねぎらい

奥様の様子を教えてくださって
ありがとうございます。
← 話してくれたことへのねぎらい

介護については、どちらかに
ご相談されたりしているんですか？
←サポート体制の確認

遠藤さん：どこに相談したらいいかわからなくて・・・
田中さん：そうでしたか。
病気について病院の先生に
相談してみたらどうですか？
←相談の勧奨
←サポートを得るように勧める

遠藤さん：以前に、
物忘れがひどいから病院に行こうといったら、
いつも穏やかな妻がすごく怒って。
ぼけ扱いにするのかって。
だからそれ以来、お医者さんに行こうとは
言えないでいるんです。

田中さん：そうだったんですね。
それでなかなか相談できなかったんですね。
← 傾聴

地域には、
包括支援センターというところがあり、
介護のさまざまな相談に
のってくれるところがあります。

介護のサービスを利用するための
介護保険の手続きのことも
相談にのってくれるんです。

← 安心と情報を与える

遠藤さん：そうなんですね。

田中さん：また、
認知症疾患医療センターというところもあり、
まだ病院に行っていない方や家族の
相談にのってくれるところもあるようです。
最近では地域によっては
認知症初期集中支援チーム
というものが整備され、
認知症の方や家族の悩みに
対応してくれるようです。

← 情報提供

さまざまな相談の場もありますので、
私の方でも役場の担当の方に
聞いてみましょうか。← つなぎ

遠藤さん：そのようなものもあるんですね。
妻が相談に行くのは
嫌がるかもしれません。

田中さん：ご本人が嫌がる時には、
家族の方だけでも相談できるようです。
役場の保健師さんが窓口に
なっているようですので、
ちょっと聞いてみても良いのでは
ないでしょうか。

← 情報提供

遠藤さん：保健師さんねえ。

保健師さんって、

あの健診とかでいる保健師さんですか。

田中さん：そうです。

保健師さんには私もいろいろと

相談にのってもらっているんですよ。

← 情報提供

遠藤さん：そうなんですね。

でもどんなふうに相談したらいいか・・・

田中さん：もしよければ、

先に、私の方から保健師さんに

遠藤さんのことをお伝えしておく

ということもできますし、

一緒に行くこともできますよ。

← つなぎ・支援の表明

遠藤さん：そうですか。

そうしていただくと助かります。

よろしくお願いいたします。

田中さん：遠藤さん自身の体調はいかがですか？

← 体調を気遣う質問

遠藤さん：はい。

大丈夫です。

でも時折、

なんで自分だけこんな思いを

しなきゃいけないんだと思ったりして、

落ち込んでしまうこともあるんですよ。

いろいろ考えると夜も眠れなくなったりして。

田中さん：そうだったんですね。
保健師さんは、
奥様のことだけではなく、
遠藤さんの大変さも
お話を聴いてくれると 思います。

← つなぎ

遠藤さん：そうなんですか。
田中さん：遠藤さんの身体も心配ですので、
無理しないでくださいね。
ではまたご連絡いたします。

← 見守り

解説編

［介護に疲れ気分がすぐれない方への対応］

ち い さ な ちから

気づきのポイント

なんだかいつもと様子が違うと感じたら、何か悩みを抱えているかもしれません。

- 疲れている様子
- 元気がない
- 落ち込んでいる
- いろいろ考えてしまう
- 眠れない
- 家族の体調の変化

声掛けのポイント

身近に悩んでいる方がいたら、温かく声をかけてみましょう。

「だいぶ、お疲れのお疲れのようでしたので、心配になりお声をかけさせていただきました。」

悩んでいる状況に目を向け心配していることを伝えてみましょう。

「最近、奥様をお見掛けしなくなったので、そうしていらっしゃるのかしらと心配していましたの。」

なぜ声かけが必要なの？

悩みを抱えている方は、様々な不安や心配から一人で悩みを抱えてし まうことがあります。

●**自分で解決するしかないのではと考えてしまう**

●**どのように相談したら良いかわからない**

●**話しても自分の気持ちをわかってもらえないのではと不安になる**

など、一人で悩みを抱えている方は、孤独感や絶望感を感じているた め、気づいたら声をかけて話をよく聴き、一緒に悩み、考えることが 孤立を防ぎ安心を与えます。

傾聴のポイント

「話を聴くだけでは何もならない」と感じ る方もいらっしゃると思いますが、傾聴 は悩みを抱えている方への大きな支援と なります。

うなづく、相づちをうつなど、真剣に聴いているという姿勢が伝わるように。

相手の気持ちを否定したり、相手を責めたりせず、つらさを理解しようという気持ちで。

「おつらかったですね。」

気持ちを打ち明けてくれたことやこれまで苦労してきたことにねぎらいを。

「よく今までひとりで頑張ってこられましたね。」

「お話してくださって、ありがとうございます。」

つなぎ・見守りのポイント

相談先について**情報提供を丁寧に行い**、
場合によっては一緒に相談に行くなど、
適切な専門家につながるよう支援することが大切です。

「地域には、包括支援センターというところがあり、介護の様々な相談に乗ってくれるところがあります。」

「認知症疾患医療センターというところもあり、まだ病院に行っていない方や家族の相談に乗ってくれるところもあるようです。

中には声をかけても、専門家の相談を望まれないことや相談先にすぐにつながらない方もいらっしゃるかもしれません。
そのような場合でも、**温かく見守ること**が支援の第1歩です。

「身体も心配ですので、無理しないでくださいね」

といった言葉をかけ見守っていきましょう。

対応のポイント

介護を行う家族などは、心身の不調をきたすことがあります。
加えて、相談先がわからないことや社会的な交流の減少などにより、ひとりで悩みを抱えてしまうこともあります。
支援においては、**温かく接し、傾聴し、関係機関を紹介**したり、体調不良や心身の不調が見られる時には**かかりつけ医への相談をすすめる**ことも大切です。

おわりに

心のサポーター育成のための研修プログラムを受講いただき、ありがとうございました。受講された方々が心のサポーターとして、メンタルヘルスの問題を抱える方のこころの不調に気付き、寄り添い、声を掛け合い、共生できる、こころの健康社会の実現に向けて、地域における支援へのご協力をいただきますよう願っております。

また、地域ではこころの健康に関するさまざまな教育研修や普及啓発が行われていますので、それらの事業への参加についてもご検討いただきますようお願いいたします。

本テキストについて

この研修教材（大塚耕太郎、加藤隆弘、小原圭司、大野裕ら考案・監修）は厚生労働省 令和２年度障害者総合福祉推進事業「精神障害者の心理的危機に対する早期対応や危機介入方法の普及と教育効果に関する検討」事業により令和３年３月に作成されました。

心のサポーター育成研修会

受講証

様

あなたは心のサポーター育成研修会の

プログラムを受講されました。

年　　月　　日

８．成 果 物

成果物 2） 心のサポーター育成研修会

ファシリテーターマニュアル

心のサポーター育成研修会　ファシリテーターマニュアル

Ver1.1

（研修を行う際の心構え）

1．研修の方法の検討

・地域の状況や感染状況を踏まえて、開催時期、対象者、人数、時間、感染対策の方法、対面型の研修かオンラインでの研修かなどを検討するとよいでしょう。

2．対象者の把握

・一般住民か、地域のリーダー的な存在の方か、健康上の問題を抱えている方か等、教育対象となる参加者の方々の背景により、重点とするポイントが異なるため、事前に把握しておくとよいです。

・対象地域（町中なのか、山間部なのか）など、地域が異なると問題も異なるため、その地域の特徴に合わせた内容を考慮するとよいです。

・地域が重なりあう場合は、両方の特徴を考慮して行うとよいです。

3．健康教育の目標設定

・対象により目標設定を変え、プログラムの内容の時間配分の調整をとよいです。

・最初に今回の研修で何を学ぶか、研修の流れを明確に伝えるとよいです。

・研修内容は「みんなのちから」の骨子については必須ですが、それ以外の部分は対象やニーズによって選択していただいて結構です。

4．講師およびファシリテーターの基本姿勢

（望ましい姿勢）

・講義中も常に情緒的雰囲気で行い、常に細かい気配りが重要です。

・表情や視線などの非言語的なコミュニケーションにも配慮する必要があります。

・始まる前に、温かみのある印象のチェックを行うとよいでしょう。

・研修中は、直立で、受講者の反応を見ながら行うとよいでしょう。

（避けたほうが良い姿勢）

・下を向く。

・原稿ばかりを見ている

・パワーポイントばかりを見る高圧的な態度

・腕を組んでいる

・後ろに手を組む

・片足に体重をかけた姿勢ポケットに手を入れる

・指をさす

（講義をする際のポイント）

・正しい答えを教えるという意識よりは、一緒に学んでいくという姿勢で行うとよいでしょう。

・導入部分、特に最初の話が分からないとついていけなくなるので、最初はゆっくり進めるとよいです。

・受講者に時々問いかけながら進めるとよいです。

・侵襲性を与えないよう、気づかいながら話を進めるよいでしょう。

・悩みを抱えた方も参加している場合もあるので、参加しているという前提で話を進めるとよいです。

・比喩を使うときには、わかりやすい比喩にし、逆説的な話や皮肉的な話をしない。

・対象者によっては、皮肉的な表現が皮肉に取れない人もいるので、2 重の意味にとらえるような表現は避け、誰にでもわかる表現で行うとよいでしょう。

（質問への回答やフィードバックの際のポイント）

・フィードバックする際は、ポジティブな表現で行うとよいです。

・フィードバックは気づいたことすべてではなく、受講者が対処できる量（ひとつかふたつ）を扱うとよいでしょう。

・フィードバックは、相手の気持ちに配慮し、相手の利益になるか考え行うとよいです。

・質問に対して、受講者と対決姿勢はとらないよう、表現を工夫して伝えるとよいです。

例）「意味があるのか？」→「どのような点でそう思いましたか？」

「やってみて普段の活動と違いはありましたか」

「上級者にはものたりないかもしれません」

（グループワークを行う際のポイント）

・グループワークの際は、良い、悪いといった評価・批判ではなく、具体的にどうしたら問題が解決するかを話し合えるよう助言するとよいです。

・沈黙的・依存的な参加者に対しては、意見が話せるように、「どんなことが話題になったか教えてくれますか？」などと、具体的に問いかけるとよいです。

・自己主張の強い参加者に対しては、他の参加者にも意見がいえるよう「皆で意見を出し合ってください」と声をかけたり、「他の方の意見もうかがっていましょう。」とほかの参加者も発言できるようにするとよいです。

（演習を行う際のポイント）

・グループの初回のロールプレイでは、シナリオテキストをそのまま読みながらすすめると、「ロールプレイは得意でない」という参加者でも取組みやすいでしょう。

・2 回目以降は少し話を修正してすすめてもよいです。

・2 回行うと相談者と支援者のそれぞれの役割を経験できて役立ちます。

・演ずる人が「うまくいかない」と悩んでいる場合には、体験してみることが大切であって、うまくやることが目的ではないとエンパワメントしましょう。

・まれに、役に入り込みすぎたり、過去の自分の体験と照合して、強い精神的反応（自責感、無力感）を起こす参加者がいます。それを避けるために、デブリーフィング（役割解除）が必要です。立ち上がってストレッチをしたり、深呼吸をしたりさせましょう。また、お互いに拍手で労うのもよいでしょう。ロールプレイ後のディスカッションは、デブリーフィングの役割もはたします。

・全般にわたって、ポジティブ・フィードバックにつとめます。茶化してはいけません。

・よくある反応への対応としては、

「難しかった」→「どんな点が難しかったですか？」

「初めてで演技をしながら、という難しさもあると思います。

「かえって自信を失った」→「こうやって、患者さんの立場になって悩んでみるのも、このロールプレイの目的ですから、ちょっと自信を失うくらいが、健全なのです。」

「思ったより難しい、というのがみなさんの感想です。」

・ロールプレイにあたっては、さまざまな事情からやりたくないという方もいますが、そのような場合にはオブザーバーとして参加していただくなどする配慮が必要です。

・プログラムを実施する上で、ロールプレイを行うことを研修会前やロールプレイ開始前に前もってアナウンスしておくとよいでしょう。

参考.

1. 内閣府　ゲートキーパー養成研修用テキスト
2. 大塚耕太郎　ゲートキーパー指導者養成研修会　スライド資料
3. 岩手県　誰でもゲートキーパー養成テキスト
4. メンタルヘルス・ファーストエイド　ファシリテーターマニュアル

5．研修の準備について

【事前準備】

チェック	項目	具体的内容	備考
	研修企画	□　対象の検討 □　講師の検討 □　開催時間の検討 □　研修会の方法の検討（対面研修か、オンライン研修か） □　会場の検討 □　会場レイアウトの検討 □　感染対策の方法の検討（健康確認・マスク着用や手指消毒・三蜜回避・ゾーニング・換気・対面回避など推奨されている対策の実施） □　周知方法の検討 □　申し込み方法の検討 □　予算検討 □　その他事項の検討 □	
	研修起案	□　起案書の作成	
	講師依頼	□　講師依頼 □　依頼文作成 □　依頼文発送	
	会場確保	□　会場予約	
	開催周知	□　周知	
	申し込み取りまとめ	□　名簿作成	
	必要物品準備	□　パソコン □　プロジェクター □　スクリーン □　マイク □　スピーカー □　テキスト等配布資料の準備 □　アンケート用紙（必要に応じて） □　参加者名簿 □　ネームプレート（必要に応じ） □　進行表 □　その他	
		（オンライン研修時は下記を追加）	

		□　インターネット環境 □　カメラ □　集音マイク □　その他 □	
	当日の役割分担	□　講師 □　受付 □　ファシリテーター □　その他 □	
		（オンライン研修時は下記を追加） □　PC トラブル対応 □　その他 □	

【研修当日】

時間	項目	内容	備考
	会場設営	□　受講者席設営 ・演習のある場合は、2 人組になりやすいよう設営します ・資料設置 ・感染対策を講じてのレイアウト設定 □　講師席設営 □　受付 ・健康確認を実施 □　PC 環境確認 □　音響確認 □　照明確認 □　換気状況の確認 □　その他 □	
		（オンライン研修時） □　事前に講師とのオンラインテストをしておくことが望ましい □　開始 30 分前までには、講師とオンラインでつながることを確認し、画像、音声チェックを行う。 □	

30 分前	受付開始	□ 参加者確認 □ ネームプレートの配布 □ 席誘導 □	
開始 前	事前アナウンス	□ 配布資料確認 □ 感染対策のお願い □ その他必要事項 □	

【講義および演習】

時間	内容	講義時のポイント
	導入	□ 挨拶 □ 自己紹介 □ 研修の目的、流れを説明します。
	心のサポーターとは	□ こころの健康は地域全体で取り組むものであることを参加者と共有します。 □ こころの病気（精神疾患）に対する偏見を減らすがとても重要であることを強調します。
	こころの健康社会における課題	□ 精神疾患は5疾病のひとつであり、社会全体で取り組むべき課題であることを伝えます。 □ こころの健康度には段階があり、こころの不調が出た時のサポート方法を身につけることも大切であることを伝えます。
	偏見について	□ こころの病気に対する偏見はどのようなものか、偏見があることで支援が遅れることもあること、偏見の解消が心のサポーターの第一歩であることを伝えます。
	知識について	□ こころの病気やその治療などの正しい知識を得ることもこころの病気を理解する上では大切であり、偏見を減らすことにもつながること伝えます。
	サポートについて	□ 心のサポーターの役割について、「気づき」「声かけ」「傾聴」「寄り添い」に加え、「理解する」「ともに地域で生活・協力する」ことであることを説明します。
		□ 「気づき」のポイントを具体的に説明して、理解を促します。
		□ 「声かけ」のポイントについて、悩みを抱えている方は、一人で悩みを抱えてしまうことがあるので、気づいたら温かく声をかけることが大事であることを伝

		えます。
		□ 「傾聴」では、寄り添って話を聴く具体的な進め方を「かくしよきん」というフレーズを説明し、知ってもらいます。
		□ かかわるときに心構えとして「温かみのある対応」（情緒的支援の提供）がとても大切であることを伝えます。
		□ 「傾聴」では。非言語的なコミュニケーションと言語的なコミュニケーションがあることを説明します。
		□ 「傾聴」の際は、ねぎらいの言葉を伝えることがとても大切であることを知ってもらいます。
	演習（質問）	□ 質問は、〇×の棒を配って、棒を挙げてもらうか、挙手してもらういます。 □ ファシリテーターも〇×の棒を持って、上げ下げすると、参加者も上げやすくなります。
	演習（非傾聴モード）	□ 演習の時には、不明瞭な説明や指示だと、どうやったらよいかわからず演習に参加しにくくなるので、演習の時には、演習の目的を伝えたり演習の方法を具体的に説明したり、指示することで、演習に取りくめるようになります。 □ 演習のスタートは、みんなの準備が整っていることを確認してからスタートするように心がけます。 □ 時間を決めて行うときには、「〇秒時間をとります」とか、「〇秒後に声をかけますのでそれまで演習を続けてください」とはっきりと伝えるとよいでしょう。 □ 今回の演習は、聴かない対応をされると会話が難しくなることの体験をしてもらうことということを、しっかりと伝え、また、聴かない対応を体験することで、傾聴の大切さを知っていただく演習でもあることを伝えます。 □ 演習の時間が終わったら、みんなが一斉に終えられるよう、少し大きめの声で、「はい、時間です。では演習を終えてください。お疲れ様でした」とはっきりとみんなに聞こえるように話すとよいでしょう。 □ ざわざわして、次の演習に進みにくい時には、「話が盛り上がっていて終えにくいグループもあると思いますが・・・・」と伝えてから次に進むか、「一度前を向

		いてください」と伝え、次の演習の説明をしながら、仕切りなおしてみるとよいでしょう。 □ 時間に余裕がある時には、ここで、やってみての感想を話し合ってみる時間をとっても良いでしょう。その時にも「○分時間を取ります」「聴かない対応をされたときに感想をお互いに話し合ってみてください。例えば、冷たい態度をとられてさみしさを覚えたなど感じたことなんでもよいです」と具体的に、話し合う内容を伝えるとよいでしょう。 □ 時間がない時には、「みなさまどうでしたでしょうか？なんだか、話をつづけてよいのかどうか、不安になった方もいらっしゃるのではないでしょうか？」などと、感想を代弁することでもよいでしょう。
	演習（傾聴）	□ 同じ２人１組になり、話しては、同じ内容をはなしていただくよう伝えます。同じ内容にすることで、非傾聴と傾聴の時の話のしやすさがより体験されます。 □ 聞き手役の方の説明の際には、話を聴くときのポイントを改めて、伝えることで、演習をしやすくなります。 □ 非傾聴の演習よりも、会場がにぎやかになることがあり、演習の区切りがうまくいかない場合もあります。その時には、「話が盛り上がっていて、途中で話を終えるのはもったいない気もしますが、一旦話を終えていただき、次の演習に移ってもよろしいでしょうか？」と問いかけるようにしながら、次の演習に移るのもよいでしょう。また、演習を終えないグループを見ながら語りかけるのもひとつの方法です。 □ 演習終了後は、お互いねぎらいの言葉を掛けあい、ときには拍手をして終了するとよいでしょう。
	演習（ロールプレイ）	□ どのシナリオで行うか決めます。対象者に応じて、どのシナリオを使うか決めてよいでしょう。 □ 受講者同士でロールプレイを行うか、個人ワークにするかを決めます。 □ 受講者同士で行える場合は、シナリオにある登場人人物の人数のグループを作り、役割を決めて行います。 □ 受講者同士で行うことが難しい場合は、個人ワーク

		でのロールプレイを行うとよいでしょう（個人ワーク型を参照） □ 講義で説明した演習のポイントを意識しながら行っていただくよう説明します。 □ ロールプレイを行うのに不安を覚える方がいた場合は、無理せず、見学でもよいことを伝え、配慮することがよいでしょう。 □ ロールプレイに慣れていない方が対象の場合は、シナリオを読むだけでも良いですと、演習を行いやすいように声掛けをされるとよいでしょう。 □ ロールプレイの進行は、各グループで異なります。各グループの進行状況を見ながら、適宜、声をかけていきます。 □ ロールプレイが終わったら、やってみての感想を話し合っていただく時間を設け、支援者役→悩んでいる人役の順で感想を話し合っていただくとよいでしょう。 □ ロールプレイの終わりは各グループで異なります。終えた順に感想を話し合っていただくよう伝えておくとよいでしょう。 □ 演習の終えるタイムミングは、最後に感想を話し始めたグループの様子を見ながら終えるとよいでしょう。 □ 時間の都合上、感想を話し合う時間が短かったり、途中で終えてしまう場合などは、全体で数名から感想を発表してもらうこともよいでしょう。 □ ロールプレイはシナリオを最後まで行うことが望ましいのですが、時間の都合上、最後まで行うことが難しい時には、あらかじめ、どこまでの部分をロールプレイするかを伝えておくとよいでしょう。 □ 演習終了後は、ストレッチなどを行い、役割解除を行います。また、互いに拍手をしあいながら終えるものよいでしょう。
	演習（ロールプレイ：個人ワーク型）	□ 受講者同士の難しい時には、個人ワーク型のロールプレイを行ってよいでしょう。 □ 個人ワーク型のロールプレイは、ファシリテーターが悩んでいる人役のセリフを読み、支援者の役のセリフを受講者が読み上げる形式です。

		□ 個人ワーク型は、オンライン研修などで活用できるものです。 □ ファシリテーターは、支援者役のセリフの適切と思われる間を取りながら、進めていきます。 □ ロールプレイ中は、全体に目を配らせ、受講者と目を合わせることもしながら、対話しているような雰囲気で進めるとよいでしょう。
	セルフケア・セルフヘルプ	□ 悩んでいる方も、心のサポーターもセルフケア、セルフヘルプが大切であること伝える。 □ さまざまなリラックスの方法があることを知ってもらう。 □ 時間がある時には、実際に体験してもらい、リラックスすることを体験ししていただくのもよいでしょう。
	なかま	□ 地域で互いに支え合うこと、サポーター同士も支え合うことが大切であることを伝える。
	ちから	□ 最後のまとめとして、研修を受けていただいたこと自体が力となり、「こころの健康社会の現実」につながっていることを伝える。
	まとめ	□ まとめでは、覚えていてほしいこと、記憶にとどめてほしいことを伝えるとよいので、「ちいさな力で大きな心の輪」のキャッチフレーズを再度、伝える、記憶にとどめやすくなるでしょう。

８．成 果 物

成果物 3）心のサポーター育成研修会

参加者向け手帳

（両面印刷の場合）

心のサポーター手帳

こころの不調に気付き、
寄り添い、声をかけあい、共生できる
こころの健康社会を実現するために

小さな力で大きな心の輪を！

知識（ちしき）

意識（いしき）

サポート

仲間（なかま）

の力（ちから：エンパワー）で

おおきな心（こころの輪をひろげましょう）

い　偏見／スティグマの解消が こころのサポーターへの第一歩

「見て見ぬふり」の態度ではなく
具体的に支援するスキルを身に付けましょう
まずは、正しい知識を得ることが大切です

ちから　心のサポーターの普及

こころの健康社会の実現を目指しましょう

メモ

厚生労働省　令和２年度障害者総合福祉推進事業　精神障害者の心理的危機に対する早期対応や危機介入方法の　普及と教育効果に関する検討

こころの健康社会を実現するサポーターの心得 10 箇条

ち：こころの不調・こころの病気を理解する（イエローサイン）

い：偏見／スティグマをなくす

さ：気付いて声をかける
さ：相手に寄り添う（情緒的な支援の提供）
さ：はなしを聴く（傾聴のスキル習得）
さ：セルフヘルプ・セルフケア

な：支え合う
な：地域の支援ネットワークを活用する

ちから：こころのサポーターの普及
ちから：こころの健康社会の実現

「ちいさな力」
と、覚えてね

大塚、加藤、小原（2021）

（両面印刷の場合）

さ

身近な人のこころの不調に気づき、寄り添うことのできる人のことです

心のサポーターとは

な

そして、地域でともに暮らし、支え合う仲間（パートナー）です。

さ サポートのポイント

- 気付いて声をかける
- 相手に寄り添う
- はなしを聴く
- 理解する
- セルフヘルプ・セルフケア
- 共に地域で生活する・協力する

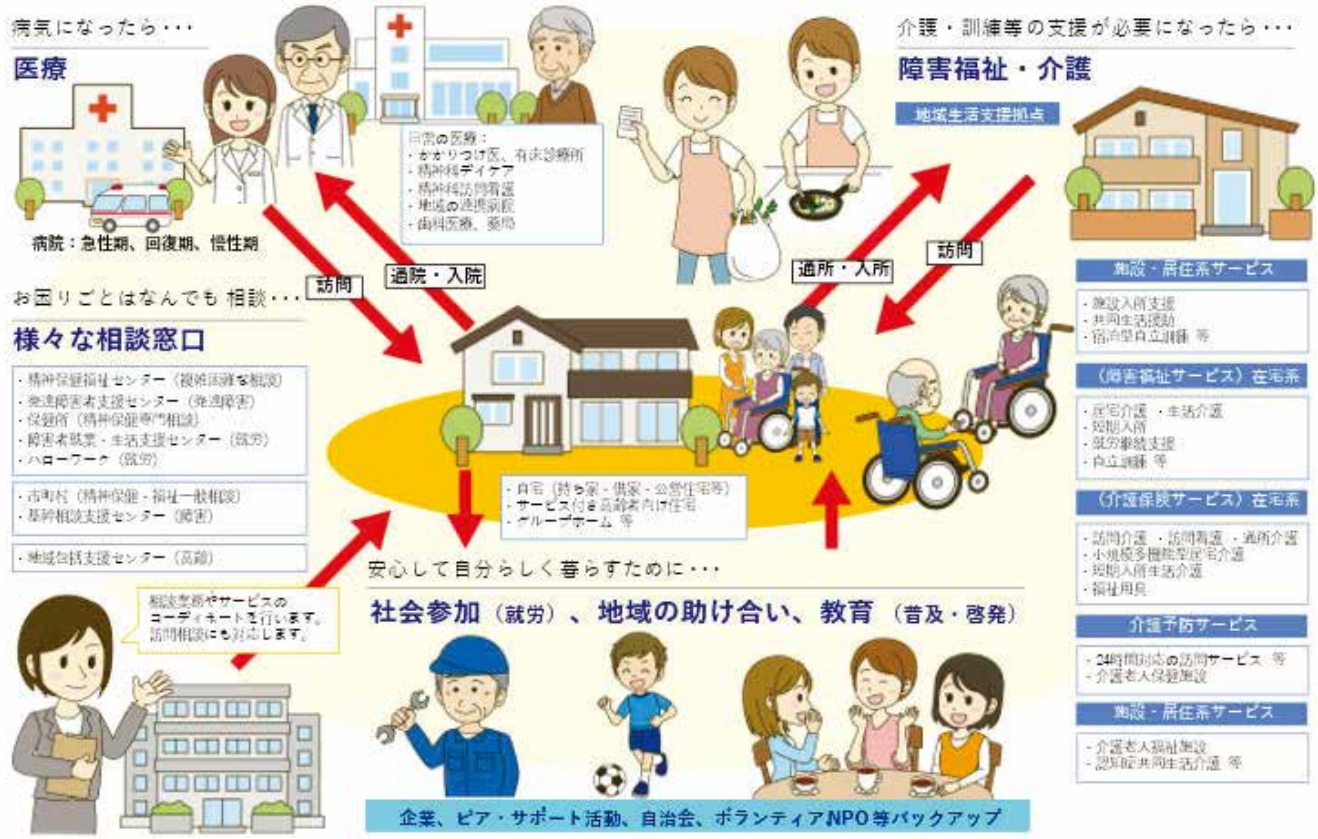
寄り添って話を聴く具体的な進め方

（この順番で実践するとスムーズに対応できます）

か	相手にかんしんを示しましょう（聴く姿勢） 視線、からだの向き、声の調子に注意
く	相手の言葉をくりかえしましょう。 あまり繰り返すとしつこいと感じるかも…
し	しつもんして話を深めましょう。 「もう少し詳しく教えていただけますか？」 質問すると問い詰めることになるかも…
よ	相手の話をようやくしましょう。 「○○ということがあって○○と感じたんですね」
き	きょうかんしてねぎらいましょう。 「それは大変でしたね。」
ん	自分のいけんは最後に言いましょう

小原（2021）

地域で助け合い、支えあう社会



（厚生労働省社会援護局障害保健福祉部「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築（イメージ）」より引用・改変）

（片面印刷の場合）

い

偏見／スティグマの解消が
こころのサポーターへの第一歩

「見て見ぬふり」の態度ではなく
具体的に支援するスキルを身に付けましょう
まずは、正しい知識を得ることが大切です

ちから　心のサポーターの普及

こころの健康社会の実現を目指しましょう

メモ

厚生労働省　令和２年度障害者総合福祉推進事業　精神障害者の心理的危機に対する早期対応や危機介入方法の　普及と教育効果に関する検討

心のサポーター手帳

こころの不調に気付き、
寄り添い、声をかけあい、共生できる
こころの健康社会を実現するために

小さな力で大きな心の輪を！

知識（ちしき）

意識（いしき）

サポート

仲間（なかま）

の力（ちから：エンパワー）で

おおきな心（こころの輪をひろげましょう）

こころの健康社会を実現するサポーターの心得 10 箇条

ち：こころの不調・こころの病気を理解する（イエローサイン）

い：偏見／スティグマをなくす

さ：気付いて声をかける
さ：相手に寄り添う（情緒的な支援の提供）
さ：はなしを聴く（傾聴のスキル習得）
さ：セルフヘルプ・セルフケア

な：支え合う
な：地域の支援ネットワークを活用する

ちから：こころのサポーターの普及
ちから：こころの健康社会の実現

「ちいさな力」
と、覚えてね

大塚、加藤、小原（2021）

（片面印刷の場合）

さ

身近な人のこころの不調に気づき、寄り添うことのできる人のことです

心のサポーターとは

な

そして、地域でともに暮らし、支え合う仲間（パートナー）です。

さ サポートのポイント

- 気付いて声をかける
- 相手に寄り添う
- はなしを聴く
- 理解する
- セルフヘルプ・セルフケア
- 共に地域で生活する・協力する

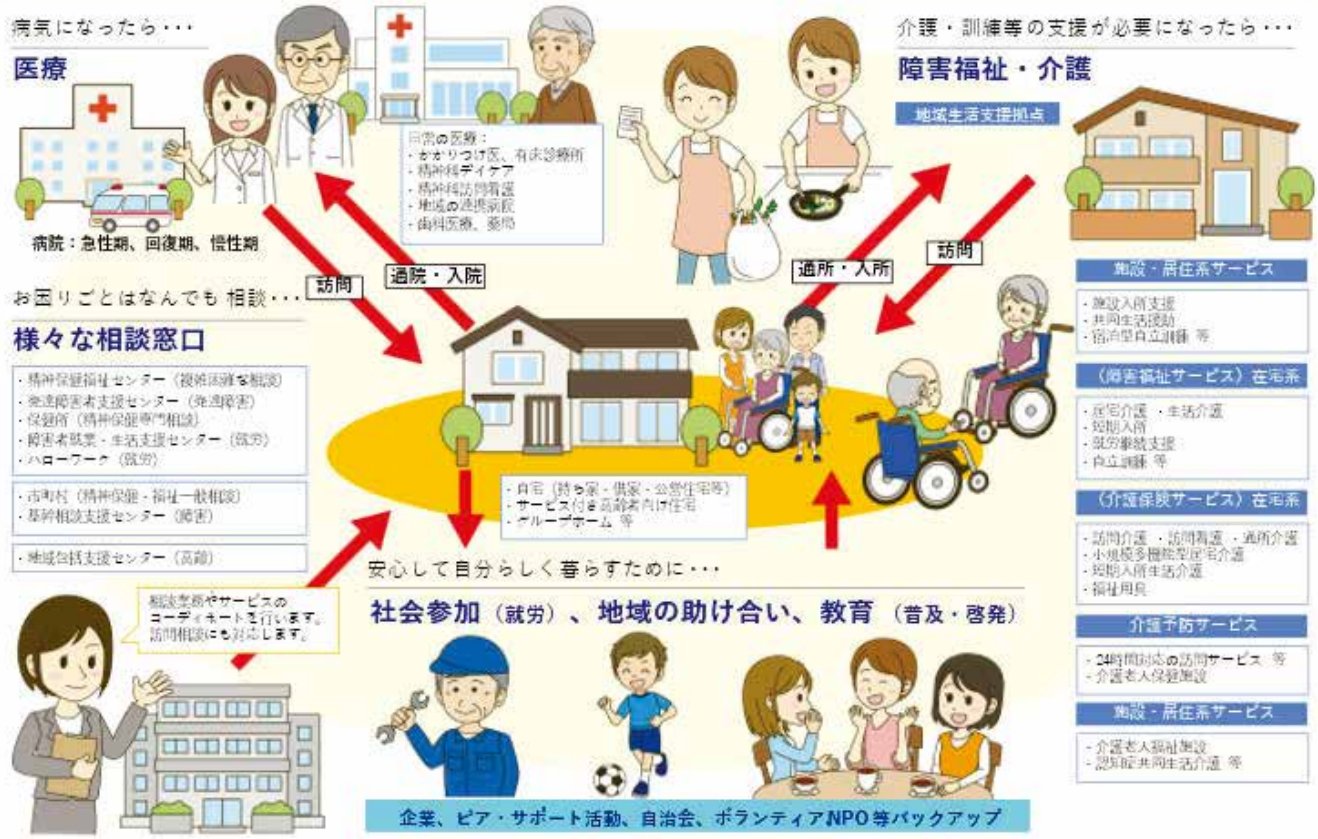
寄り添って話を聴く具体的な進め方

（この順番で実践するとスムーズに対応できます）

か	相手にかんしんを示しましょう（聴く姿勢） 視線、からだの向き、声の調子に注意
く	相手の言葉をくりかえしましょう。 あまり繰り返すとしつこいと感じるかも…
し	しつもんして話を深めましょう。 「もう少し詳しく教えていただけますか？」 質問すると問い詰めることになるかも…
よ	相手の話をようやくしましょう。 「○○ということがあって○○と感じたんですね」
き	きょうかんしてねぎらいましょう。 「それは大変でしたね。」
ん	自分のいけんは最後に言いましょう

小原（2021）

地域で助け合い、支えあう社会



（厚生労働省社会援護局障害保健福祉部「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築（イメージ）」より引用・改変）

８．成 果 物

成果物4） 論　文

伴　亨：「論説」メンタルヘルス・ファーストエイド.

日本精神科病院協会雑誌. 40(1):19(2021.1).

論説

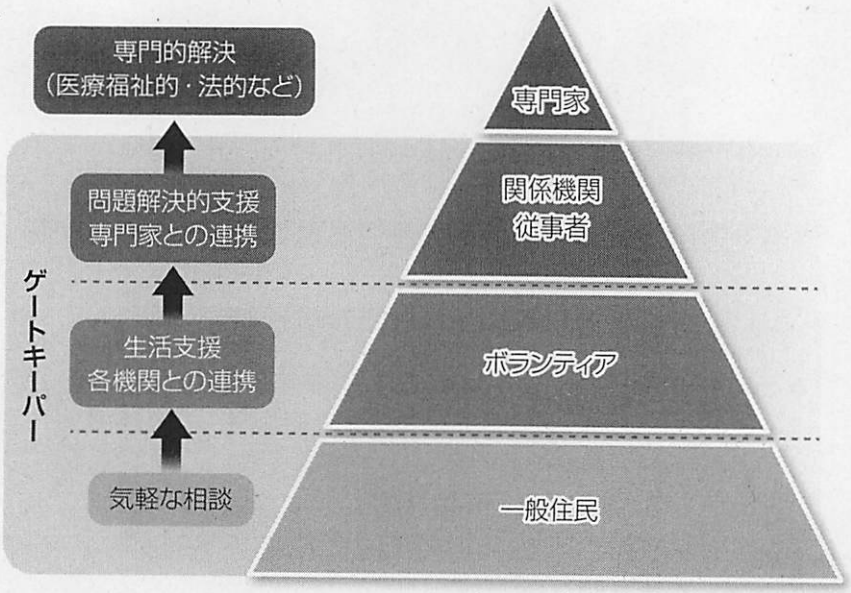
メンタルヘルス・ファーストエイド

常務理事●伴　　亨

2020年10月6日に令和2年度障害者総合福祉推進事業「精神障害者の心理的危機に対する早期対応や危機介入方法の普及と教育効果に関する検討」についてのWEB会議が行われた。この事業の代表は岩手医科大学医学部神経精神科学講座の大塚耕太郎教授である。私は研究協力者として参加している。早期対応や危機介入の技法として，オーストラリアで開発されたMental Health First Aidの日本語版[1]を使用している。この技法はメンタルヘルスの専門家よりも，メンタルヘルスの問題を抱えている人の身近にいる人を対象としている。ファーストエイドの言葉通り，救急箱での手当を身体ではなく精神に行うことであり，そのための対応方法を学ぶものである。

地域精神保健の充実と向上に寄与するのは，精神障害に対する正しい知識とその障害に気づく人の育成である。精神障害に関心のある人にこの技法を学習してもらうことにより，今以上に精神障害への理解を正しく深めていただき，その障害のサインに気づく力を持っていただくことを目的としている。こういった方々，すなわち“ゲートキーパー”が増えることにより精神障害への偏見も少なくなっていくと考えられる。

メンタルヘルスの問題を抱えた人に適切な対応をするために，メンタルヘルス・ファーストエイドでは次の5つの基本ステップによる支援を用いる。①自傷・他害のリスクをチェック（リスクのチェック），②判断・批判をせずに話を聞く（はんだん・ひはんせず），③安心と情報を与える（あんしんと情報），④適切な専門家のもとへ行くように伝える（専門家のサポートを求める），⑤自分でできる対処法（セルフヘルプ）を勧める（セルフヘルプ）であり，り・は・あ・さ・る（リハーサル）と覚えるように勧めている。もちろん，話を聞いて共感する態度が前提となる。その後，うつ病，不安障害，精神病性障害，物質



2）より一部改変

図1　支援の階層モデル

厚生労働省令和 2 年度障害者総合福祉推進事業
『精神障害者の心理的危機に対する早期対応や危機介入方法の普及と教育効果に関する検討』
報告書

発　行　令和 3 年 3 月
発行者　厚生労働省令和 2 年度障害者総合福祉推進事業
　　『精神障害者の心理的危機に対する早期対応や危機介入方法の普及と教育効果に
　　関する検討』事業班