

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

別冊. 補遺; アンケート資料

1. はじめに

本事業は、我が国の事業計画「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築」における心のサポーター養成事業の養成研修プログラム作成に関わる事業である。事業では、地域での精神保健領域での普及体制のモデル構築と基盤整備として、心のサポーターの養成のため、メンタルヘルス・ファーストエイド等の介入法や教育法を参照し、広く国民が自由に活用できるような、約 2 時間程度のメンタルヘルスの知識と対応に関する双方向性の教育モデルを構築し、地域での試行的な取り組みを行うことと、教育効果の簡易的検証や教育に従事する可能性のある精神保健従事者への意見収集も行うことを目的とした。そして、本事業により、MHFA を参照にして、こころの病気への偏見を防ぎ、基本的知識や基本姿勢、対応・支援方法の教育モデルを構築し、教育資材を開発した。そして、こころの健康に対する理解や支援と対応についての普及啓発体制のモデル構築を行った。また、教育プログラムの開発により精神障害への偏見除去や地域でのこころの健康に関する理解向上のための基盤を整備した。研修について参加者や従事者の意見を求め、プログラムを改訂した。内容は参加者には概ね理解しやすい内容であった。本事業の取り組みについての論文発表や広報活動等による公表および関連団体等での周知を行った。

2. 目的

心のサポーターの養成の教育モデルに関して、教育効果の簡易的検証や教育に従事する可能性のある精神保健従事者への意見収集も行うことを目的としたアンケート結果などの意見について報告書で結果の概要をまとめている。この補遺では、報告書に収載されていない具体的な結果についてまとめることを目的とした。

3. 意見収集の実施内容

1) パイロット研修での参加者と地域精神保健従事者からの意見収集(表1、表2)

パイロット研修では、教育プログラムについて岩手県、福岡県、島根県等で地域精神保健に関わる機関や自治体等と連携し、マルチサイトでの実施をし、研修後に理解度や研修に関する感想について簡易的な自記式質問紙等で意見収集と評価を行った。研修実施の対象としては、保健および医療従事者(医師、看護師、保健師等)、ボランティア等地域で精神障害者支援に携わる者等に実施した(参照: 図 1. 研修会概要)。

また、地域精神保健従事者に対しても、これまでに申請者を含め地域の人材養成に関わってきた関係機関や自治体(岩手医科大学、九州大学等の専門職や他の関連の自治体など地域精神保健に関わる従事者等)と連携し、実施者の養成を視野に入れ、意見聴取もかねて研修参加した従事者に意見を求めた。

2) 研修での参加者および地域精神保健従事者からの意見収集(表3、表4)

(プログラム修正・改訂、および意見収集)

その上で、教育プログラムについて再度修正を試みた。加えて、事業に関わる専門家や、精神保健福祉センターや地域の保健所、市町村など、実施に関わる地域精神保健従事者の協力を得て、テキストの内容について会議やアンケート等で意見を求めた。

3) テキストについての地域精神保健従事者や当事者、家族からの意見収集(表5、表6)

(意見収集)

最終的にさまざまな領域の意見を反映させた教育モデルとして、テキスト、実施マニュアルを策定した。その上で、再度、地域精神保健に関わるボランティアや、保健所、市町村、精神保健福祉センター、県担当課などの保健師や担当者等に再度研修を試み、アンケート

等で意見を求めた。また、精神保健福祉センターや医療機関、そのほか精神保健従事者や当事者、家族へもアンケートで意見を求めた。

4. 結果

1) パイロット研修での参加者と地域精神保健従事者からの意見収集(表1、表2)

策定された教育プログラムについて、岩手県、福岡県、島根県等で先行的に地域精神保健に関わる機関や自治体等と連携した研修後に理解度や研修に関する感想について簡易的な自記式質問紙等(図2)で意見収集と評価を行った。研修実施の対象としては、保健および医療従事者(医師、看護師、保健師等)、ボランティア等地域で精神障害者支援に携わる者等に実施した。

地域精神保健従事者や専門家に対しても、これまでに代表者を含め地域の人材養成に関わってきた関係機関や自治体(岩手医科大学、九州大学等の専門職や他の関連の自治体など地域精神保健に関わる従事者等)と連携し、実施者の養成を視野に入れ、意見聴取もかねて簡易的な自記式質問紙等(図2)で研修参加した従事者に意見を求めた。

ボランティア育成対象の岩泉町の研修では年齢層が高く、「心のサポーターを実践する自信はありますか?」という問いへの平均回答得点が低かった。自信に関しては活動の実践などに裏打ちされるところもあるため、すでに活動している対象より得点が低くなっていると考えられた。

2) パイロット研修での具体的な意見について(表2)

パイロット研修および専門職の意見収集では、具体的に1)教育対象、2)テキストの汎用性、3)講義の進め方、4)教育内容「心のサポーター」と「ちいさなちから」の意見をいただいた。以下ではいくつかの意見を抜粋して示した。

(1) 教育対象

- 小さい子向けにはアニメや動画、漫画や絵本にするなど、形を変えて工夫する必要があると思うが、良い影響があると思う
- 時間も 1 時間以内だと、会社や学校等から「こころの健康」に関する講義依頼があった際に、1 時間でと希望されることが多いので、そこで「心のサポーター育成研修」が実施できると、広く育成が行えるのではないかと思う
- 研修対象は一般住民ということなので、「10 か条」や「知識」の内容はもう少し簡潔でもよいように感じた(小学校 5 年生程度)

(2) テキストの汎用性や内容

- キャッチフレーズ、木のイラストもとても良いと思う
- 対象により内容の情報量を変える必要がある
- パワーポイントはイラストも交えながらとてもわかりやすかった
- ひとつひとつのスライドのポイントが絞られていて、わかりやすかった
- 大きな字、わかりやすい絵を取り入れた資料はとてもわかりやすかった
- ちいさなちからというポイントに沿って進んでいくのも内容が理解しやすかった
- A4(両面印刷)のリーフレットに収まる情報量
- 重要なスライドでは時間をかけて説明されるなど、特に覚えてほしいところとそうでないところを分けてわかりやすくした方が良い
- ボリュームが多く、一般住民の方にどこまで理解しサポートとしての役割をおこなえるかなと感じた
- 地域住民に研修等の募集をかけると、高齢者の参加も多く高齢者でも聞きやすいよう病気の知識や治療の部分は、一般の人には難しい用語もあったので、聞いたことがあるようなものに絞って説明でもよいのではないかと感じた
- 大きな字、わかりやすい絵を取り入れた資料はとてもわかりやすかった

(3) 講義の進め方

- 直接話されたほうが聞きやすい
- 時間的にもちょうどよかったと思う
- 時々開催してほしい
- ファシリテーターの話が分かりやすかった
- 受講対象者が一般人であり、かつ、必ずしもメンタルヘルスに関心が高いわけではないと思うので、研修の情報量をもっと減らし、よりシンプルにすると良い
- 何度勉強しても気づきがあります

(4) 教育内容「心のサポーター」と「ちいさなちから」

① サポーターの役割

- この研修受講者にとってはそもそも「ここサポ」ってなんだろう？ということからのスタートだと思うので、「ここサポって何？私たちはここサポになって何をしたらいいの(目的・役割・位置づけなど)」というこの研修の目的説明から始めると、後出の「ちいさなちから」がなぜ必要でどんな場面で活用できるものなのかなどがより理解しやすいと思った
- 研修を受ける目的がはっきりしていればもっと内容を理解することができたかもしれない
- 研修の目的が「心のサポーター」の育成であれば「心のサポーター」の役割、位置づけがわかりにくいと思った

② こころの健康社会における課題

- はじめにある「こころの不調に気づき、寄り添い、声をかけあい、共生できるこころの健康社会」になるよう輪が広がると良いと思った

③ こころの病気に関連する偏見や差別

- 今までゲートキーパー研修会の中で、「偏見」についてきちんと伝えていなかった

ことに気づいた

- 地域で声かけが難しいと聞きますが、「偏見」は声かけのハードルを高くしている大きな要因でもあるので、伝える重要なポイントと感じた
- 声かけのところで見て見ぬふりにもあったように、身近に偏見があると実践したくてもしづらい現状がある場合もあると思う
- ゲートキーパー研修よりも精神疾患については幅広く学べ、偏見についても説明があり、こころの病気を持つ人を地域で支える上で大切な内容であると思うのでとても参考になった

④ こころの健康とこころの病気

- 知識の部分によって、自信がついた
- 知識や意識に関する部分では専門用語が多いと思った

⑤ サポート

- サポーターの相談先についても記載があると安心してサポーターの役割ができると思った(つなぎ先とは別に)
- 気になるなと思っている方に声をかけやすく、すぐに実践できる内容だったと思う
- 職場、家庭でも気づき、声かけ、寄り添い傾聴、相手の苦労を共感できるように気配りをしていきたいと思う
- 傾聴の大切さを改めて感じた
- お客様の悩み事に少しでも寄り添いお話を聞くためにすごく参考になった
- 経験がないので不安だが、今後はわからないが努力してみた
- 自分の周りでも2～3人、気になる方がいますので、たまに電話をしたり訪問したりしていきたい

⑥ セルフケア・セルフヘルプ

- セルフケアの部分で自分のケアについては理解できた

⑦ 仲間

- 仲間の部分になるのかもしれませんが、「ここサポ」さんがお互いに困ったときは相談しあえること、自分一人が抱え込まないことも大切と思いました

⑧ ちから

- 小さな力の本をいっぱい植えていけたらいいですね

3) 研修での参加者および地域精神保健従事者からの意見収集(表3、表4)

最終的に修正された教育プログラムについて、参加者である精神保健に関わるボランティア、県の精神保健福祉センター、保健所等の担当者、市町村の担当者、精神保健に関わるそのほかの従事者を対象に、研修後に理解度や研修に関する感想について簡易的な自記式質問紙等(図3、図4)で意見収集と評価を行った。精神保健活動の従事者対象の研修会では、事務職を含んでいたが、概ね理解度や自信についての評価は良好であった。テキストをパイロット研修から改訂した内容で実施したことが理解度を高めることにつながった可能性が想定された。ボランティア育成対象の遠野市の研修では、対面研修でもあったことから、受講者の表情から理解度を伺いながら進めていった。すでにボランティアで活動している方や地域の役員をされている方も参加されており、地域でこころの健康を広め、地域で支えあいの輪を広げることが期待しているという感想があった。一方で、「実践する自信につながる内容だと思いますか?」という問いは、精神保健従事者よりも平均回答点数が低かったが、前回のボランティア対象よりも回答得点は高かった。自信に関しては活動の実践などに裏打ちされるところもあるため、すでに活動している対象より得点が低くなっている可能性はいうまでもない。しかし、こころの病気への根強い偏見があることも想定され、そのような中で受講者は実践への自信が深まったとも考えられた。

4) 研修での参加者および地域精神保健従事者からの意見収集(表4)

最終的に修正された教育プログラムで行った研修での意見収集で、具体的に1)教育対象、2)テキストの汎用性、3)講義の進め方、4)教育内容「心のサポーター」と「ちいさなちから」の意見をいただいた。以下ではいくつかの意見を抜粋して示した。

(1) 教育対象

- 教育対象、児童生徒も含まれるのか
- テキストの活用法
- ゲートキーパーより簡単
- 市町村の保健師が地区組織の育成にすぐ使用できると思う
- 様々な教室を開いても意識高い層が受講するのですが、こうした知識は多様な多くの方に知らせていきたいものです
- このような研修会を皆さんにも受けていただきたと思った

(2) テキストの汎用性や内容

- テキストの字が小さい、色味
- カットや絵が優しく良かった
- 1時間くらいがよいかもしれない
- 何でも話ができる相手が大事
- 普段このような話に触れる機会の少ない住民にもわかりやすいので広く周知されるといいなと思う
- 広く広めることにとても大きな意義がある活動ができと思った
- テキストはわかりやすい
- 講義ノート of 解説はよかった
- 質問形式が良かった
- 偏見除去も含めた内容についての肯定的意見

- 「小さな力で大きな心の輪をひろげましょう」は大変わかりやすかった
- わかりやすい内容だった
- キャッチフレーズ「ちいさなちから」のネーミングとかわいい木のイラストに優しさがあふれていた
- 心のサポーター手帳もよいと思いました

(3) 講義の進め方

- ごく穏やかな話し方で先生の話し方を学びたいと思いました(ずっと入ってきます)
- ボランティアをしていますが、とても参考になりました
- テキストの中のシナリオの解説はすごく良いと思う
- もっとたくさんのっていたら、行動するのに参考になるかなと思う
- 先生のお話は言葉を大切にスピードも適当でとても聞きやすかった。そのようにお話しすればいいのだなあと思った

(4) 教育内容「心のサポーター」と「ちいさなちから」

① サポーターの役割

- ゲートキーパー養成講座を受けたことがある方は「ゲートキーパー」と「心のサポーター」の違いや関係が少しわかりにくいのかなと感じた
- 地域住民に対するこころの健康についての心理教育的役割を果たすのではないのでしょうか
- テキストの内容は演習も含め充実した内容だと思う
- オンラインでもこのようにできることもわかり、今後も参加してみたいと思った
- どちらも受講された方は、おそらく、心のサポーターの方が理解しやすく入りやすいように思われます
- 心のサポーターは負担がかかりにくく、だれもが気軽に活動しやすいのではないのでしょうか

- 「ちいさなちから」は人との関係性をよくする基本的な姿勢と感じた

② こころの健康社会における課題

- 身体的疾患と同じくらい気軽に早期に対応できる社会になっていくといいなと思う。
- コロナで社会のありようも大きく変わる中、生きづらさは個人の問題ではないこと、日本の世界中のみんなで共有できていける研修になっていくのではないかなと思う

③ こころの病気に関連する偏見や差別

- 「こころの不調」＝「精神疾患」という偏見をなくし、相談しやすい相手としてサポートしていきたい
- 「ちいさなちから」の「さ」の部分が盛りだくさんであつという間に忘れてしまうので「さ」の部分にも「かくしよきん」のような覚え方があるといいと思う
- 精神障がいのある方との付き合いが長いですが、話しても自分の気持ちがわかってもらえない、だれも自分のことはわかってもらえない、死ぬまでこの状態だといわれる。何もできないとなやみますが、私のできること「傾聴」だと改めて思い、基本を大事にしながらゆっくりと相手と向き合っていきたい
- こころの病気への偏見を持つことがだめだとよく理解できた
- 経験者からのメッセージがとても心にひびいた
- 障害者への偏見は根強くあり、地域課題のまますごすのではなく、サポーターが増え、地域で活躍できるようになるとよいと思う

④ こころの健康とこころの病気

- 不登校・引きこもり＝状態像(必ずしも病気ではない)
- 発達障害(病気ではなく特性)
- 誰でも起こりうる「こころの不調」について、自分もおこりうる、もしくは起こっている

ると感じながら講話を聴くことができた

- 見た目ではわからないということも大事であることを再認識した
- 精神疾患のところもわかりやすく、支援先が一般の人に少し難しいと感じた

⑤ サポート

- 仲間(スタッフ)同士で、お互い不調への気づき、寄り添い声掛け合いで 10 年目の節目を乗り越えればと思っている
- 最近ではコロナで電話での日常の暮らしや健康確認をしているが、今日のロールプレイの会話の間合いの取り方などとても参考になった
- 「かくしよきん」をわすれずにケースとスムーズに対応できるようにと思う
- 初めて聞いた「ちいさなちから」、話を聴く具体的な進め方「かくしよきん」、だれでも興味を持って聞くとおもいますし伝えやすい
- 演習シナリオが、死別、失業、介護など身近だが見過ごされがちな場面を取り上げていて日々のかかわりに活かしやすいと感じた
- 演習シナリオと解説についても細かくポイントや実際のやり取りが書かれており、わかりやすい
- ロールプレイで具体的な対応を再確認できた
- 気づくことの大切さ、声掛けの大切さ、やっぱり温かさが大事
- サポートの資料がとても分かりやすく、実践的でよかったと思った
- ロールプレイの大塚先生が読んでくださった部分のシナリオがよかった
- 「演習シナリオと解説」のおかげで、実際に対応すべき言葉がけが知れてよかった
- できればビデオで演技している姿をみたかった
- 傾聴という役割を改めて大切なものだと感じた機会となりました

⑥ セルフケア・セルフヘルプ

- セルフケア・セルフヘルプをどうサポートに活かすかというスライドも必要(心のサ

ポーターのセルフケア・セルフヘルプとしての資料ならこれでOKだが)

- より広く浅くという主旨であれば、こころの健康のセルフチェック、セルフメンテナンスを強調して自分が健康に過し、そして周囲の人も健康になってもらいましょうという方法もありかなと思う
- ゲートキーパーよりも簡単であり、自分自身のメンタルケアも学べるこの研修はとても有意義なものであると思う
- 講話では自分自身のセルフケアについても、お話されていて、より身近に感じることができると思う
- 自分のこころも元気でないといけないんだと思った

⑦ 仲間

- 「自助グループ(精神疾患を経験した人)」という表現よりは、認知症のような同じような悩みを抱えている人のグループという表現がよいか
- 「サポーターは地域と病院のつなぎ役」という表現に違和感あり。病気の方に限定しない表現を
- 一人一人の力は小さくてもみんなが協力すれば大きな力になることを改めて確認した

⑧ ちから

- 認知症サポーターのオレンジリングのように心の輪が広がっていけるように努めたい
- 住んでいる地域にあっても、高齢者の激増がみうけられます。自分自身の知識として学びましたが、このような基本的なことを知っている住民が増えて支えあいの輪が広がることを期待しています
- この研修に参加して、知識を得ることで身近な大切な人を支援することにつながる人が一人でも多く増えると思う

5) テキストについての地域精神保健従事者や当事者、家族からの意見収集(表5、表6)

事業に関わる専門家や、精神保健福祉センターや地域の保健所、市町村など、実施に関わる地域精神保健従事者や、当事者、家族などにテキストの内容について会議や簡易的な自記式質問紙等(図3、図4)で意見を求めた。4月2日時点で、121名の回答者が得られ、概ね内容の理解度については良好な結果がえられ、さまざまな重要な意見があげられた。

6) テキストについての地域精神保健従事者からの具体的な意見(表6)

テキスト等に関する専門職、協力者の意見収集では、具体的な意見では主に教育内容「心のサポーター」と「ちいさなちから」の意見をいただいた。以下ではいくつかの意見を抜粋して示した。

(1) 心のサポーターの役割

- 「心のサポーター」と「ゲートキーパー」の役割は同じととらえてよろしいでしょうか？
スライドでも、ち:ちしき、い:いしき、さ:サポートなどと示しておいた方がわかってもらいやすいと思います
- 心のサポーターをイメージできるような具体的内容が話し手の実践の中から出てくると、イメージが付きやすいと思いました
- テキスト冒頭に「心のサポーターとはなにか」や「研修の対象や仕様のイメージ」など、基本的な概要や使い方のまとめがあると、活用しやすくなると思った
- 導入の説明がとても分かりやすく、なぜサポーターが必要なのか理解しやすいと思った

(2) こころの健康社会における課題

- DALY はなぜ精神疾患が1位なのか生活の質の損失だけではよくわかりませんでした

- 地域包括ケアは一般になじみなく、もう少し説明する必要があると思われた
- 疾病の解説を分断しない方が伝わりやすいと思う
- 「負担」という言葉に関して、精神疾患、精神障害が「当事者にとっての負担」であることを明確に伝えるように（「社会的重要性」という文脈で出てきているので、「社会的負担」と誤解されることがないように）説明の際には注意が必要と思った
- ライフステージの紹介でだれでもそれなりの経験はしていることの確認ができるのではないのでしょうか

（3）こころの病気に関連する偏見や差別

- 偏見、スティグマのところで経験者からのメッセージは重要と思う
- このようにサポーターの方を多く育成し、理解を深めていただく活動に心強く、力が湧いてきた。こころの疾患を知らないが故の言動に何度も傷つき心をとざしてきた。私自身もテキストから多くのことを学ばせていただき、また反省もありました。このような機会をいただき、ありがとうございます

（4）こころの健康とこころの病気

- こころの健康と疾病に連続性があるモデルは、どの精神疾患にも該当するのでしょうか
- 精神療法はどこの病院でも実施できる体制があるわけではないので精神療法、社会療法については丁寧な説明がよいかもしれません
- サポートの例外として、アルコール、薬物依存で、飲酒中、使用中があると思う。少し注意があった方がよいと思う
- 一般の方向けとしては疾患の部分が多く細かいのではないかと、少し専門用語（治療のあたり）もあり、関心の低い人には抵抗を感じられるのではないかとと思う
- これまでの流れからすると、「社会的ひきこもり」も疾病ととらえかねないのでは、これは現象であることをどこかで一言断っておいた方がよいように思う

- 「元気がない」「落ち込んでいる」系のイラストと症状が目立つので、精神疾患やこころの不調のサインは多彩であることを伝えるためにも、比較的によくみられて一般の方にもなじみやすい「イライラしている」「おこりっぽい」なども加えてはいかがかと思った
- 精神疾患やそのほかの認知症、知的障害など課題を持つ方は、うまく考えをまとめられず、うまく気持ちが伝えられず、両面的で気持ちがいつたりきたりする。自分で自分の悩みがわからないということがある。こういった方に結論を急いだり、選択を求めたり、「前も説明したのに」「何回もいったでしょう」と支援者が傷つけてしまうことがよくある。熱心な人ほど、対象者とのペースがずれて、対象者を困惑させてしまうことがある。「話を聴く」とはコミュニケーションに問題がないことが前提ですが、コミュニケーションに問題がある人が多いので、また反映してもらえれば幸いです
- 当事者自身の私も改めて知った事や整理された内容なので、スムーズに自身の事も理解できた

(5) サポート

- 「さ」にあることが薬剤師のスキルとしてもっていったらいいなと思う
- 声掛けについて、×が「見守る」「また……いつもそうよ」となっている。「見守る」が悪い例なのは理解しやすいと思われるが、「また……」について、どのような点で避けた方がよいのか、支援者向けに説明があった方が伝えやすいと思った
- 様々な暮らしの場で、病気や障害をもつ方々のしんどさや生きづらさを理解し、寄り添うというところにとどめ、「つなぐ」は次ページ以下にゆずる
- 多くの場合で、相談者が対応に悩まれる具体例として「死にたいといわれたら」などの例も組まれれば、これからサポーターになられる受講者にとってもなお安心されるのではないかと思う
- 演習シナリオのような具体例があるととても分かりやすいと思います

- 地域の薬剤師としての立場での「きづき」のポイントとしては、あの人薬局にこなくなつたなとか、睡眠薬と抗不安薬が多いなといったところかなと思います
- 一生懸命に対応しているはずなのに…なぜかうまくいかず自分も落ち込み、困っている家族を傷つけてしまっている、とても悲しいことです。このテキストの内容を参考に、話し方を実践してみようと思う
- 復帰できた今は、その経験を同じような境遇の人にアドバイスし支えていきたいと思いますし、何より元気に働いている私を見せることで、これまでサポートしてくれた皆様が笑顔になれることと思いますし、今現在病休をしている人の復帰に向けた励みになればと思う
- このテキストがあることで、多くの人が救われることと信じている

(6) セルフケア・セルフヘルプ

- サポーターの方々が抱え込みすぎないようにすることも必要でしょうか
- 「セルフケア・セルフヘルプ」に関しては、具体的な対処方法が記載されているのもわかりやすいと思いましたが、自殺対策でいわれる「支援への支援」の視点を踏まえ、相談に乗る側の燃えつきを防ぐために、相談者側が抱え込まずに相談することの大切さや、相談窓口の案内、相談者が抱く感情などについて触れられてもよいと思う
- 自分自身の健康を守ることも大切にしないところの不調を抱えている人に気づき寄り添うことは難しいことを改めて理解した

(7) 仲間

- 地域で悩みを抱えている人に接する(情報に触れる)機会が多い・町内会役員等、行政連絡員、消防団等、高齢者(積極派)・職種別では「教員」「警察官(交番・駐在所等)」「僧侶」といった方々にも広く周知するための方策(マスコミで取り上げてもらうなど)も必要とおもわれる

- 警察においても、幅広く悩みを受けることから、相談機関のネットワーク(別添)をづくり、相談者へ適切な相談窓口を紹介することを行っていますが、こうした各種相談窓口の担当者にも本テキストを活用した研修を行えば、スキルアップに繋がるとともに、治療が必要な人への受診にも繋がられると思う
- 全体として地域ネットワークづくりの動機づけとなる研修テキストであると思う

(8) その他

- 学校教員の方々への教育をどのように行うかの検討もなされてるやに聞きますので、活用されることを望みます
- 学校指導要領で高校から手始めにメンタルヘルスが教育内容に含まれていくという時期にかなった取り組みで、とてもありがたく大切なお仕事だと思う
- 学校の先生や生徒・職場など広く読んでいただけたらと期待が膨らむ
- サポーター育成のためのテキストと承知しておりますが、希望としては発症したばかりのご家族やご本人にもテキストでレクチャーをして頂けたらと思う

図 1. 各研修会のプログラム概要

	2/8 福岡 島根/岩手	2/8 岩泉	3/22 岩手	3/23 遠野
パイロット研修	○	○		
テキスト改訂後研修			○	○
精神保健従事者	○		○	
対面研修				○
オンライン研修	○	○	○	
ボランティア育成対象 (一般住民)		○		○
講義	○	○	○	○
Q&A	○	○	○	○
グループワーク				
個人ワーク			○	○
ロールプレイ			○	○
質疑応答	○	○	○	○
手帳配布				○

表 1. パイロット研修でのアンケート結果

		2/8 パイロット 研修	2/8 岩泉町 研修
回答者数		17	26
平均年齢		42.2	67.7
今回の研修を受けてみて、満足度はいかがでしたか？	(0-100)	77.6	74.7
「こころの健康社会における課題」について、理解できましたか？	(0-100)	81.9	69.0
「こころの健康とこころの病気」について、理解できましたか？	(0-100)	83.3	74.6
「心のサポーターの役割」について、理解できましたか？	(0-100)	71.9	71.9
「セルフケア・セルフヘルプ」について、理解できましたか？	(0-100)	84.4	71.1
これから心のサポーターを実践する自信はありますか？	(0-100)	71.6	47.5

表2 パイロット研修での具体的意見

	県名	施設名	資格	その他自由記載
全般 (意見)	岩手県	精神保健福祉センター	行政職員	小さい子向けにはアニメや動画、漫画や絵本にするなど、形を変えて工夫する必要があると思うが、良い影響があるのではと思う
全般 (意見)	島根県	精神保健福祉センター	行政職員	ボリュームが多く、一般住民の方にどこまで理解しサポートとしての役割をおこなえるかなと感じた
全般 (意見)	島根県	精神保健福祉センター	行政職員	ゲートキーパー研修の資料の方がすっきりまとまっており、全体的にイメージしやすいと思った
全般 (意見)	島根県	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	受講対象者が一般人であり、かつ、必ずしもメンタルヘルスに関心が高いわけではないと思うので、研修の情報量をもっと減らし、よりシンプルにすると良いと思う
全般 (意見)	島根県	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	A4(両面印刷)のリーフレットに収まる情報量
全般 (意見)	島根県	精神保健福祉センター	認定心理士	こういった方を対象にするかで、内容の情報量を変える必要があると思う
全般 (意見)	島根県	精神保健福祉センター	認定心理士	今回のスライドを全く知識のない一般人の方に向けて話すには情報量が多いと思うので、もっとコンパクトにしたほうがいいのか
全般 (意見)	島根県	精神保健福祉センター	看護師	研修対象は一般住民ということなので、「10 か条」や「知識」の内容はもう少し簡潔でもよいように感じた(小学校5年生程度)
全般 (意見)	島根県	精神保健福祉センター	行政職員	研修前後でそもそもこの研修が一般の住民等を対象とするものだと聞き、そうであればなおさら対象者が理解できるようにわかりやすい

				言葉に書き変えた方が良いと思う
全般 (意見)	島根県	精神保健福祉センター	行政職員	場面ごとのイラストも対象者が自分のこととして考えられるようにした方が良いと思う(日常生活での場面とか学生であれば学校生活での場面など)
全般 (意見)	島根県	精神保健福祉センター	心理判定員	情報量が多く、特に大切な部分が少しわかりづらかったように思う
全般 (意見)	島根県	精神保健福祉センター	心理判定員	重要なスライドでは時間をかけて説明されるなど、特に覚えてほしいところとそうでないところを分けてわかりやすくした方が良かったと思った
全般 (意見)	島根県	精神保健福祉センター	保健師	地域住民に研修等の募集をかけると、高齢者の参加も多く高齢者でも聞きやすいよう病気の知識や治療の部分は、一般の人には難しい用語もあったので、聞いたことがあるようなものに絞って説明でもよいのではないかと感じた
全般 (感想)	岩手県	その他精神保健関連	社会福祉士	知識の部分によって、自信がついた
全般 (感想)	岩手県	その他精神保健関連	社会福祉士	とても分かりやすかった
全般 (感想)	岩手県	その他精神保健関連	社会福祉士	時間的にもちょうどよかったと思う
全般 (感想)	岩手県	その他精神保健関連	社会福祉士	キャッチフレーズ、木のイラストもとても良いと思う
全般 (感想)	岩手県	その他精神保健関連	保健師	ひとつひとつのスライドのポイントが絞られていて、わかりやすかった
全般 (感想)	島根県	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	とてもわかりやすかった
全般 (感想)	島根県	精神保健福祉センター	行政職員	分かりやすくて面白かった
全般 (感想)	島根県	精神保健福祉センター	行政職員	大きな字、わかりやすい絵を取り入れた資料はとてもわかりやすかった

全般 (感想)	島根県	精神保健福祉センター	看護師	「ちいさなちから」のキャッチフレーズがとてもわかりやすかった
全般 (感想)	島根県	精神保健福祉センター	行政職員	知識や意識に関する部分では専門用語が多いと思った
全般 (感想)	島根県	精神保健福祉センター	心理判定員	パワポはイラストも交えながらとてもわかりやすかった
全般 (感想)	島根県	精神保健福祉センター	心理判定員	ちいさなちからというポイントに沿って進んでいくのも内容が理解しやすかった
全般 (感想)	島根県	精神保健福祉センター	保健師	保健所で GK 研修講師をしていたが、GK 研修(演習含め 1 時間前後が多い)よりも講義内容が難しく、ボリュームも多いように感じた
全般 (感想)	島根県	精神保健福祉センター	保健師	時間も 1 時間以内だと、会社や学校等から「こころの健康」に関する講義依頼があった際に、1 時間で希望されることが多いので、そこで「心のサポーター育成研修」が実施できると、広く育成が行えるのではないかと思う
全般 (感想)	岩手県	ボランティア	ボランティア	直接話されたほうが聞きやすい
全般 (感想)	岩手県	ボランティア	主婦	小さな力の木をいっぱい植えていけたらいいですね
全般 (感想)	岩手県	ボランティア	民生児童委員 人権擁護委員	何度勉強しても気づきがあります
全般 (感想)	岩手県	ボランティア	無記名	時々開催してほしい
全般 (感想)	岩手県	ボランティア	無記名	大塚先生の話が分かりやすかった
全般 (感想)	岩手県	ボランティア	主婦	傾聴の大切さを改めて感じた
全般 (感想)	岩手県	ボランティア	介護関連職員	職場、家庭でも気づき、声かけ、寄り添い傾聴、相手の苦労を共感でき

				るように気配りをしていきたいと思う
全般 (感想)	岩手県	ボランティア	ボランティア	わかりやすくてとてもよかった
全般 (感想)	岩手県	ボランティア	理容師	お客様の悩み事に少しでも寄り添いお話を聞くためにすごく参考になった
全般 (感想)	岩手県	ボランティア	無記名	大変良かった
全般 (感想)	岩手県	ボランティア	無職	経験がないので不安だが、今後はわからないが努力してみたい
全般 (感想)	岩手県	ボランティア	ボランティア	自分の周りでも 2-3 人、気になる方がいますので、たまに電話したり訪問したりしていきたい
役割 (意見)	島根県	精神保健福祉センター	看護師	この研修受講者にとってはそもそも「ここサポ」ってなんだろう？ということからのスタートだと思うので、「ここサポって何？私たちはここサポになって何をしたらいいの(目的・役割・位置づけなど)」というこの研修の目的説明から始まると、後出の「ちいさなちから」がなぜ必要でどんな場面で活用できるものなのかなどがより理解しやすいと思った
役割 (意見)	島根県	精神保健福祉センター	臨床心理士	研修を受ける目的がはっきりしていればもっと内容を理解することができたかもしれない
役割 (感想)	島根県	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	はじめにある「こころの不調に気づき、寄り添い、声をかけあい、共生できるこころの健康社会」になるよう輪が広がると良いと思った
役割 (感想)	島根県	精神保健福祉センター	行政職員	研修の目的が「心のサポーター」の育成であれば「心サポーター」の役割、位置づけがわかりにくいと思った
偏見	岩手県	その他精神	保健師	今までゲートキーパー研修会の中

(感想)		保健関連		で、「偏見」についてきちんと伝えていなかったことに気づいた
偏見 (感想)	岩手県	その他精神 保健関連	保健師	地域で声かけが難しいと聞きますが、「偏見」は声かけのハードルを高くしている大きな要因でもあるので、伝える重要なポイントと感じた
偏見 (感想)	島根県	精神保健福 祉センター	保健師	ゲートキーパー研修よりも精神疾患については幅広く学べ、偏見についても説明があり、こころの病気を持つ人を地域で支える上で大切な内容であると思うのでとても参考になった
サポーター (意見)	岩手県	その他精神 保健関連	保健師	サポーターの相談先についても記載があると安心してサポーターの役割ができると思った(つなぎ先とは別に)
サポーター (意見)	岩手県	精神保健福 祉センター	行政 職員	困っている人に気づいて声をかけるのは道徳的なこと、思いやりの心をはぐくむことなので、積極的に子供たちにも伝えたほうが良い内容と思う
サポーター (感想)	岩手県	その他精神 保健関連	保健師	気になるなと思っている方に声をかけやすく、すぐに実践できる内容だったと思う
サポーター (感想)	岩手県	その他精神 保健関連	保健師	声かけのところで見て見ぬふりにもあったように、身近に偏見があると実践したくてもしづらい現状がある場合もあると思う
サポーター (感想)	島根県	精神保健福 祉センター	行政 職員	特に傾聴は普段の生活の中で訓練できることなのでやってみようと思う
サポーター (感想)	岩手県	ボランティア	無記名	傾聴もやって活動してきたがなかなか難しい
セルフ・ヘルプ (感想)	岩手県	その他精神 保健関連	社会 福祉士	セルフケアの部分で自分のケアについては理解できた

仲間 (感想)	岩手県	その他精神 保健関連	社会 福祉士	仲間の部分になるのかもしれませんが、「ここサポ」さんがお互いに困ったときは相談しあえること、自分一人が抱え込まないことも大切と思いました
------------	-----	---------------	-----------	--

表3. 心のサポーター育成研修会でのアンケート結果

		3/22 研修	3/23 研修
回答者数		57	16
平均年齢		-	57.9
テキスト全体の構成はいかがでしたか？	(0-100)	93.5	87.4
「心のサポーターの役割」の内容は、わかりやすいですか？	(0-100)	94.4	85.8
「こころの健康社会における課題」の内容は、わかりやすいですか？	(0-100)	90.4	82.8
こころの病気に関連する偏見や差別に関する内容は、わかりやすいですか？	(0-100)	93.1	84.0
「こころの健康とこころの病気」の内容は、わかりやすいですか？	(0-100)	92.4	84.6
「サポート」の内容は、わかりやすいですか？	(0-100)	92.2	84.8
「セルフケア・セルフヘルプ」の内容は、わかりやすいですか？	(0-100)	93.7	84.3
「仲間」の内容は、わかりやすいですか？	(0-100)	90.5	83.9
「ちから」の内容は、わかりやすいですか？	(0-100)	92.5	84.6
心のサポーターを実践する自信につながる内容だと思いますか？	(0-100)	93.7	78.4

表4. 受講者および専門職の具体的な意見

(全般)

種別	施設名	資格	その他自由記載
質問	精神保健福祉センター	保健師	今後地域でどのような団体に実践すべきなのか、ゲートキーパー養成講座との違いについて知りたい
質問	精神保健福祉センター	保健師	どのような人を対象としているのか、児童、生徒も対象か
質問	その他の精神保健関連	保健師	テキストは実施者と受講者の2種類になるのでしょうか？受講者はパワポのみの資料になりますか？
質問	その他の精神保健関連	保健師	実施する際はMHFA養成との区別をどのようにつけながら受講者を募集していったよいか気になる
質問	その他の精神保健関連	精神保健福祉士	心のサポーター育成研修の対象者は今後どのような方になるのでしょうか
質問	その他の精神保健関連	精神保健福祉士	ゲートキーパーよりも簡単であり、自分自身のメンタルケアも学べるこの研修はとても有意義なものであると思う。研修の対象者とのすみわけはどのように考えればよろしいでしょうか？
意見	その他の精神保健関連	保健師	老眼になってくると小さい字が読む気になくなる。「ちいさなちから」の下「知識」とかの文字のポイントを大きくしていただけるとうれしい。黄色が特にみづらい
意見	その他の精神保健関連	保健師	無関心層を引き込むような作戦があればと思う
意見	その他の精神保健関連	保健師	アンケートにはテーマ別にページがついています。このテーマをパワポの方にも入れて「1. 心のサポーターの役割」「2. こころの健康社会における課題」……のようにしていただくと整理しやすい
感想	精神保健福祉センター	事務職	とても見やすいテキストだと思う

感想	精神保健福祉センター	保健師	とても分かりやすい内容で一人一人が心サポーターとしての役割を理解し実践していくことができそうなテキストだと感じた
感想	精神保健福祉センター	保健師	「ちいさなちから」のように頭文字をとったキャッチフレーズでも覚えやすいとおもった
感想	精神保健福祉センター	保健師	とても分かりやすいテキストで大塚先生のご講義を聴いて実践しやすいプログラムだったと思う
感想	市町村関連	保健師	研修テキストはとても分かりやすいです
感想	市町村関連	保健師	文字が大きく見やすいテキストだと思う
感想	市町村関連	保健師	質問形式で書かれていて考えながら読み進めることができるのがよいと思う
感想	市町村関連	保健師	ポイントを絞って簡潔にかかれていて理解しやすかった
感想	市町村関連		改めて気づかされることが多くあり勉強になった
感想	市町村関連	保健師	「ちいさなちから」っていう言葉がとてもひかれます
感想	市町村関連	保健師	「ゲートキーパー」の横文字(カタカナ)より「ちいさなちから」は住民に受け入れやすい
感想	市町村関連	保健師	「ちいさなちから」は人との関係性をよくする基本的な姿勢と感じた
感想	市町村関連	保健師	サポーターとして押さえておくべき内容がわかりやすくなっておりよかった
感想	市町村関連	保健師	カットや絵が優しいほんわかする。癒された感じがした
感想	市町村関連	保健師	講義ノートに解説等も記載されており、とてもわかりやすい
感想	市町村関連	保健師	実際研修を受けるとなった場合、長くても1時間くらいの方が一般の方にも受け入れやすいのかなと思う。ただ、内容がとても良いので今日は全部聞けて良かった
感想	市町村関連	保健師	大変わかりやすい内容だった

感想	市町村関連	保健師	受講前はテキストも厚かったので、覚えられるか心配でしたが、始まればあっという間の時間でした
感想	その他の精神保健関連	保健師	今まで以上にわかりやすく構成されていると思った
感想	その他の精神保健関連	社会福祉士	とてもわかりやすい内容でした
感想	その他の精神保健関連	社会福祉士	こころの健康で不安に思っている病気やサポートの部分が丁寧に説明されていて安心される内容だと思う
感想	その他の精神保健関連	社会福祉士	分量も適切でよかった
感想	その他の精神保健関連	事務職	資料がよく整理されていてわかりやすくてよいと思う
感想	その他の精神保健関連	事務職	資料のボリュームと内容から研修時間はもう少し多いとよいのではとも感じた
感想	その他の精神保健関連	事務職	こころの病気は自分になるかもしれないし、家族になるかもしれないので大変わかりやすい研修でした
感想	その他の精神保健関連	事務職	前の職場でたぶん発達障害だと思う事務員がいたが、この研修を受けていればもう少し相手を理解して対応できたかなと思う
感想	その他の精神保健関連	事務職	なんでも話ができる相手が必要だと思った
感想	その他の精神保健関連	事務職	非常に理解しやすい内容でした
感想	その他の精神保健関連	事務職	気負わずとも寄り添うことの大切さを再確認しました
感想	その他の精神保健関連	事務職	普段このような話に触れる機会の少ない住民にもわかりやすいので広く周知されるといいなと思う
感想	その他の精神保健関連	看護師	こころのケアの振り返りになった
感想	その他の精神保健関連	保健師	とても分かりやすいと思った

感想	その他の精神保健関連	保健師	テキストの言葉が平易でイラストも沢山あり、ハードルが低くなっていると感じた
感想	その他の精神保健関連	保健師	市町村の保健師が地区組織の育成にすぐ使用できると思う
感想	その他の精神保健関連	保健師	こころの健康についてはより多くの方が関心を持ち知識を深めていく必要があると思うし学びの機会は大切
感想	その他の精神保健関連	保健師	様々な教室を開いても意識高い層が受講するのですが、こうした知識は多様な多くの方に知らせていきたいものです
感想	その他の精神保健関連	事務職	とても分かりやすい内容で、後でみなおし、勉強させていただく時にも今回お話ししていただいた場面が頭に浮かぶように丁寧に作成された内容だと思う
感想	その他の精神保健関連	事務職	健康のことや、日ごろから気づきなどを個人が気にかけて自分の中に知識として取り込んでネットワークをいかして支えあっていけるようにサポーターを増やしていく取り組みだということを知り、よい活動がこれから広がっていくのだと思った
感想	その他の精神保健関連	事務職	活動の入り口としてわかりやすい内容だと思う
感想	その他の精神保健関連	事務職	自分自身がこれまで支えられる経験を多くして、本日の研修で改めて、人のちからってすごいんだなと思った
感想	その他の精神保健関連	看護師	素晴らしい教材を活用させていただける機会をイメージした
感想	その他の精神保健関連	看護師	参加された方々が温かい気持ちになり、次につなげていきたいと思ってくださるような場面が浮かぶ
感想	その他の精神保健関連	看護師	何度も繰り返し学ぶとより効果的なのではと思う
感想	その他の精神保健関連	保健師	字体も大きく見やすいと思う。小さい字で細かくたくさん書かれているとそれだけで難しいと感じるので受け入れやすいと思う

感想	その他の精神保健関連	保健師	小さな力になれるように自分自身の知識を深めコミュニケーション能力を勉強していきたい
感想	その他の精神保健関連	保健師	10年間の振り返りとともに心に響くものがあった。サポーターとしての原点にたったおもしろかった
感想	その他の精神保健関連	保健師	体のサポーターがあるように心のサポーターが広く広まることが普通の世の中にあることを願う
感想	その他の精神保健関連	保健師	底辺の広がり的大事と思う
感想	その他の精神保健関連	保健師	「ちいさなちから」で、個々の力は小さくても広がれば大きな力になれること、そのことが実感させられた
感想	その他の精神保健関連	事務職	内容の絵も沢山入っていて、初めてかわる方たちにもわかりやすいのではないのでしょうか
感想	その他の精神保健関連	事務職	このような研修会を皆さんにも受けていただきたいと思った
感想	その他の精神保健関連	事務職	柔らかく声をかけられるような人間になりたい
感想	その他の精神保健関連	精神保健福祉士	とても分かりやすく、今後住民向けで実施する場合もわかりやすく「ちいさなちから」の合言葉もなじみやすさがあり効果的と感じた
感想	その他の精神保健関連	精神保健福祉士	「ちいさなちから」はとてもわかりやすいキャッチフレーズだと思う
感想	その他の精神保健関連	精神保健福祉士	地域住民に対するこころの健康についての心理教育的役割を果たすのではないのでしょうか
感想	その他の精神保健関連	精神保健福祉士	テキストの内容は演習も含め充実した内容だと思う
感想	その他の精神保健関連	事務職	一般人の私でもわかりやすい絵と文字でよいと思った
感想	その他の精神保健関連	事務職	広く広めることにとても大きな意義がある活動ができると思った

感想	その他の精神保健関連	精神保健福祉士	すべて説明するのに2時間以上はかかるのではないのでしょうか？時間をかけてでも学びたい住民の方はたくさんいらっしゃると思うので早期のプログラム化を期待している
感想	その他の精神保健関連	精神保健福祉士	とても分かりやすい内容でした
感想	その他の精神保健関連	保健師	大変勉強になった
感想	その他の精神保健関連	保健師	テキストの内容はとてもわかりやすく一般の住民への実施でも理解しやすいのではと思った
感想	その他の精神保健関連	社会福祉士	クイズの部分が自分の行動とつながっていて、どうしたらいいのかがわかりやすい
感想	その他の精神保健関連	事務職	とても分かりやすい資料と内容でした
感想	その他の精神保健関連	事務職	オンラインでもこのようにできることもわかり、今後も参加してみたいと思った
感想	その他の精神保健関連	看護師	講義資料がノートになっており、解説がされて後に、振り返った時に大変役立つと思う
感想	その他の精神保健関連	看護師	キャッチフレーズ「ちいさなちから」のネーミングとかわいい木のイラストに優しさがあふれていた
感想	その他の精神保健関連	看護師	まだ経験の少ない自分にもとても分かりやすい内容でした
感想	その他の精神保健関連	看護師	とてもわかりやすく、一般の方々にも理解されやすい内容になっていると思う
感想	ボランティア	看護師	今、必要としている方が多くいるのではないかと思う
感想	ボランティア	看護師	気づき、関心をもつ本日のちいさなちからの輪が広がること、実行に移せるようにまなびを活かせればと思う
感想	ボランティア	保健師	「ちいさなちから」のフレーズ、心にしみました

感想	ボランティア	看護師	心のサポーターの活動がひろまり社会の偏見もなくなり、健常者、病者の垣根がなくなるといいですね
感想	ボランティア	看護師	大変すばらしい研修でした
感想	ボランティア	保健師	とても分かりやすい研修でした
感想	ボランティア	保育士	大変勉強になった
感想	ボランティア	保育士	心のサポーターとして自分自身もっと勉強し身近な人を支えていきたいと思う
感想	ボランティア	看護師	通常のかかわり、対応の仕方を思い浮かべながら受講した
感想	ボランティア	看護師	特に寄り添って話を聴く具体的な進め方はこれまでの「りはあさる」と同様、役立てたいと思う
感想	ボランティア	ボランティア	大変勉強になります
感想	ボランティア	ボランティア	今日の勉強会でまた心にしみて教材を読み返してみます
感想	ボランティア	ボランティア	県外で生活している家族に電話するとき、心がけて心配ごとないかと問いかけております
感想	ボランティア	看護師	「小さな力で大きな心の輪をひろげましょう」は大変わかりやすかった
感想	ボランティア	看護師	テキストがとてもよかった
感想	ボランティア	保健師	ビデオでの内容も一冊の中に詳しく入っていて、これに沿ってお話すればよく、とても分かりやすくだれでも同じ研修ができると思った
感想	ボランティア	ボランティア	日々、これから先とても大切にむきあっていける傾聴のできる自分になっていけたらと考えています
感想	ボランティア	臨時職員	テキストいただいて、後で振り返るときに思い出せ、時間が経って、ちょっと違った気づきができるかもしれません
感想	ボランティア	主婦	テキストがとても分かりやすくてまとめてありよかったです
感想	ボランティア	その他	素晴らしいテキストだと思う

感想	ボランティア	主婦	心のサポーター手帳もよいと思いました
感想	ボランティア	そのほか	先生の話し方は柔らかくて聞きやすかった
感想	ボランティア	専業主婦	すごく穏やかな話し方で先生の話し方を学びたいと思いました(ずっと入ってきます)
感想	ボランティア	専業主婦	自分自身の基本的なところを固めながらの実践あるのみですね
感想	ボランティア	専業主婦	大変デリケートで難しい部分に手を差し入れる(出す)ことの大変さ、難しさを実感します
感想	ボランティア	ボランティア	ボランティアをしていますが、とても参考になりました
感想	ボランティア	ボランティア	基本をわすれがちになっていました
感想	ボランティア	主婦	頭では理解していても、なかなか実践につなげるのは難しいです
感想	ボランティア	主婦	テキストの中のシナリオの解説はすごく良いと思う
感想	ボランティア	主婦	見やすい
感想	ボランティア	主婦	もっとたくさんのっていたら、行動するのに参考になるかなと思う
感想	ボランティア	家事代行業	自分自身のことにあてはめて考えればわかるようなきがしました
感想	ボランティア	家事代行業	先生のお話は言葉を大切にスピードも適当でとても聞きやすかった。そのようにお話すればいいのだなあと思った
感想	当事者		ズームでの研修会はよかったと思う。特に遠くの方の話が聞けて良かった。
感想	当事者		断酒会でも各地でズーム同会が開催されています。今、他県のズームに楽しく参加させてもらっています。
情報提供	その他の精神保健関連	精神保健福祉士	ゲートキーパーは、自殺対策が表に出るために実際に活動される方が少ないのが現状です

(心のサポーターの役割)

種別	施設名	資格	その他自由記載
質問	その他の精神保健関連	事務職	ゲートキーパーとの違いは、こころの病気、健康をより広く学ぶというところでしょうか？
質問	その他の精神保健関連	保健師	これまでゲートキーパー養成講座を受けたことがある方は「ゲートキーパー」と「心のサポーター」の違いや関係が少しわかりにくいのかなと感じた。その部分も追加して教えてもらえると頭の中も整理されてより理解につながると思う
意見	市町村関連	保健師	最初に概要版1枚用紙で全体の様子がわかるものがあればよりわかりやすかった
意見	市町村関連	保健師	「久慈モデル」みたいに、輪のわきに言葉の意図があればわかりやすい
感想	精神保健福祉センター	保健師	「心のサポーター」と「ゲートキーパー」が似ていて、混同してしまいやすいかと思った
感想	市町村関連	保健師	ゲートキーパーと似ているがどこがちがうのか、同じなのかと感じる方も多いのかなと思う
感想	市町村関連	行政職員	心のサポーターについて、知ることができてよかった
感想	その他の精神保健関連	精神保健福祉士	どちらも受講された方は、おそらく、心のサポーターの方が理解しやすく入りやすいように思われます
感想	その他の精神保健関連	精神保健福祉士	心サポーターは負担がかかりにくく、だれもが気軽に活動しやすいのではないのでしょうか
感想	その他の精神保健関連	精神保健福祉士	これからはゲートキーパーよりは心のサポーターの方が主流になっていきそうな気がします
感想	その他の精神保健関連	看護師	心のサポーターの重要ポイントを再確認できたので、今後活かしていきたい
感想	その他の精神保健関連	看護師	「ちいさなちから」は人との関係性をよく

	健関連		する基本的な姿勢と感じた
--	-----	--	--------------

（「こころの健康社会における課題」）

種別	施設名	資格	その他自由記載
感想	市町村関連	保健師	身体的疾患と同じくらい気軽に早期に対応できる社会になっていくといいなと思う
感想	その他の精神保健関連	看護師	つらい瞬間があっても何とか乗り越えられてきたことを振り返らせていただくよい機会になった
感想	その他の精神保健関連	看護師	コロナで社会のありようも大きく変わる中、生きづらさは個人の問題ではないこと、日本の世界中のみんなで共有できていける研修になっていくのではないかなと思う

（「こころの病気に関連する偏見や差別」）

種別	施設名	資格	その他自由記載
質問	ボランティア	臨床検査技師	スティグマと差別の問題に向けたエビデンスについて知りたい
意見	その他の精神保健関連	保健師	「こころの不調」＝「精神疾患」という偏見をなくし、相談しやすい相手としてサポートしていきたい。「ちいさなちから」の「さ」の部分が盛りだくさんであつという間に忘れてしまうので「さ」の部分にも「かくしよきん」のような覚え方があるといいと思う
意見	ボランティア	そのほか	「偏見」を「スティグマ」と言い換える必要はないのでは？横文字になるとわかりにくくなる
感想	精神保健福祉センター	心理	スティグマの影響について触れてあることで自分の視点を振り返ることができる
感想	市町村関連	保健師	障害者への偏見は根強くあり、地域課題のままですすのではなく、サポーターが増え、地域で活躍できるようになるとよいと思う
感想	その他の精神保健	事務職	精神疾患については、一般の人は偏見が

	健関連		あるのは当然だと思う。病気を知る機会 はほとんどないのではないかなと思う
感想	その他の精神保 健関連	看護師	「こころの不調」＝「精神疾患」という偏見 をなくし、相談しやすい相手としてサポー トしていきたい
感想	その他の精神保 健関連	事務職	こころの病気への偏見を持つことがだめ だとよく理解できた
感想	その他の精神保 健関連	事務職	経験者のからのメッセージがとても心に ひびいた
感想	その他の精神保 健関連	精神保健 福祉士	病気に対する理解が深まることで偏見や 差別の解消につながるよいツールになる と思った
感想	ボランティア	ボランテ ィア	精神障がいのある方との付き合いが長い ですが、話しても自分の気持ちがわか ってもらえない、だれも自分のことはわ かってもらえない、死ぬまでこの状態だ といわれる。何もできないとなやみます が、私のできること「傾聴」だと改めて思 い、基本を大事にしながらゆっくりと相 手と向き合っていきたい

（「こころの健康とこころの病気」）

種別	施設名	資格	その他自由記載
意見	精神保健福祉セ ンター	心理	P40 こころの不調、病気をまぜて記載す ると誤解を生むかも
意見	精神保健福祉セ ンター	心理	P50 不登校・引きこもり＝状態像(必ずし も病気ではない)
意見	精神保健福祉セ ンター	心理	発達障害(病気ではなく特性)
意見	精神保健福祉セ ンター	心理	P57 言い換え、わかりにくい。具体例が 欲しい、なくてもよいかも
感想	市町村関連	保健師	だれでも起こりうる「こころの不調」につ いて、自分もおこりうる、もしくは起こっ ていると感じながら講話を聴くことがで きた
感想	その他の精神保	事務職	こころの不調になる原因は様々なものが

	健関連		きっかけになり、少しの積み重なりが大きくなならないうちに少しの変化に気づいて見逃してはいけないと感じた
感想	その他の精神保健関連	事務職	見た目ではわからないというところも大事であることを再認識した
感想	その他の精神保健関連	事務職	精神疾患のところもわかりやすく、支援先が一般の人に少し難しいと感じた

(「サポート」)

種別	施設名	資格	その他自由記載
感想	精神保健福祉センター	心理	演習シナリオが、死別、失業、介護など身近だが見過ごされがちな場面を取り上げていて日々のかかわりに活かしやすいと感じた
感想	市町村関連	栄養士	コロナ禍でこころの健康はさらに重要になってきていると思うので、「気づき」や「声掛け」を大事にしていきたいと感じた
感想	市町村関連	保健師	演習シナリオと解説についても細かくポイントや実際のやり取りが書かれており、わかりやすい
感想	その他の精神保健関連	看護師	傾聴とねぎらいの区別を学べてよかった
感想	その他の精神保健関連	看護師	ロールプレイで具体的な対応を再確認できた
感想	その他の精神保健関連	看護師	記録時、聴く、聞くの違いを知ることができた
感想	その他の精神保健関連	事務職	気づくことの大切さ、声掛けの大切さ、やっぱり温かさが大事
感想	その他の精神保健関連	事務職	ただ聴くだけではなく最後までその人のために自分がその場面にかかわるとき、どこまで支援することができるか考える機会となった
感想	その他の精神保健関連	社会福祉士	サポートの資料がとても分かりやすく、実践的でよかったと思った
感想	その他の精神保健関連	社会福祉士	温かく声をかける、温かみのある対応が必要なんだなあと素直に納得ができた

感想	その他の精神保健関連	社会福祉士	ロールプレイの大塚先生が読んでくださった部分のシナリオがよかった
感想	その他の精神保健関連	社会福祉士	シナリオの赤字で傾聴、うなづき、ねぎらい、などポイントがわかりやすくかかれていてよかった
感想	その他の精神保健関連	社会福祉士	ロールプレイ時の先生のゆっくりゆったりした読み方がこちよかった
感想	その他の精神保健関連	社会福祉士	年を取った方はゆっくりゆったりペースで接しなければと思った
感想	その他の精神保健関連	事務職	大塚先生とのロールプレイも新鮮で温かみのある対応を再確認することができた
感想	その他の精神保健関連	看護師	イエローサインを見逃さないようにつとめたい
感想	ボランティア	保健師	仲間(スタッフ)同士で、お互い不調への気づき、寄り添い、声掛け合いで10年目の節目を乗り越えればと思っている
感想	ボランティア	保健師	最近ではコロナで電話での日常の暮らしや健康確認をしているが、今日のロールプレイの会話の間合いの取り方などとても参考になった
感想	ボランティア	看護師	「かくしよきん」をわすれずにケースとスムーズに対応できるようにと思う
感想	ボランティア	ボランティア	テキストでは気づき、話を聴くことが大事だと聞く側により会話が進むか否かにかかっていると思うので難しい
感想	ボランティア	保健師	初めて聞いた「ちいさなちから」話を聴く具体的な進め方「かくしよきん」誰でも興味を持って聞くとおもいますし伝えやすい
感想	ボランティア	その他	「演習シナリオと解説」のおかげで、実際に対応すべき言葉がけが知れてよかった
感想	ボランティア	その他	できればビデオで演技している姿をみたかった
感想	ボランティア	行政職員	傾聴という役割を改めて大切なものだと感じた機会となりました
感想	ボランティア	主婦	事例や対応の仕方をもっと知りたかった
感想	ボランティア	家事代行	「ちいさなちから」や「かくしよきん」の字

		業	をあてはめて、わかりやすくしていただき、はじめてでもスーッと入ってきました
感想	ボランティア	家事代行業	普段からお話を聴く機会が多い方だと思っていますが、寄り添うだけでよいという内容に安心しました

(「セルフケア・セルフヘルプ」)

種別	施設名	資格	その他自由記載
質問	精神保健福祉センター	心理	セルフケア・セルフヘルプをどうサポートに活かすかというスライドも必要(心のサポーターのセルフケア・セルフヘルプとしての資料ならこれでOKだが)
意見	その他の精神保健関連	保健師	より広く浅くという主旨であれば、こころの健康のセルフチェック、セルフメンテナンスを強調して自分が健康に過ごし、そして周囲の人も健康になってもらいましょうという方法もありかなと思う
感想	市町村関連	栄養士	自分自身のこころの健康を保つためにもセルフケアの時間も大事にしていきたい
感想	市町村関連	保健師	ゲートキーパーよりも簡単であり、自分自身のメンタルケアも学べるこの研修はとても有意義なものであると思う
感想	市町村関連	保健師	講話では自分自身のセルフケアについても、お話しされていて、より身近に感じることができると思う
感想	その他の精神保健関連	保健師	こころの健康に問題を抱えている方へ、いつでもどこでもサポートできるように日ごろから自分自身のこころの健康を整えておくことが大切だと思った
感想	その他の精神保健関連	事務職	自分のこころも元気でないといけないんだと思った
感想	ボランティア	ボランティア	自分がまず、リラックスをこころがけ、話しかけていただけるように努めていかなければと思う

(「仲間」)

種別	施設名	資格	その他自由記載
質問	ボランティア	臨床検査技師	COVID-19 でもスティグマの問題が起きているが、職場、教育の場、保健医療の場、司法の場でいろいろあると思うが、心のサポーターがどのような立場で傾聴を取ったらいいのでしょうか？
意見	精神保健福祉センター	心理	P130 自助グループ(精神疾患を経験した人)」という表現よりは、認知症のような同じような悩みを抱えている人のグループという表現がよいか
意見	精神保健福祉センター	心理	P131「サポーターは地域と病院のつなぎ役」という表現に違和感あり。病気の方に限定しない表現を
感想	その他の精神保健関連	事務職	一人一人の力は小さくてもみんなが協力すれば大きな力になること、改めて確認した
感想	その他の精神保健関連	事務職	この研修に参加して、知識を得ることで身近な大切な人を支援することにつなげることが一人でも多く増えると思う

(「ちから」)

種別	施設名	資格	その他自由記載
感想	その他の精神保健関連	看護師	認知症サポーターのオレンジリングのように心の輪が広がっていけるように努めたい
感想	ボランティア	自治会役員	住んでいる地域にあっても、高齢者の激増がみうけられます。自分自身の知識として学びましたが、このような基本的なことを知っている住民が増えて支えあいの輪が広がることを期待しています

表 5. テキストについての地域精神保健従事者からのアンケート結果

		4/2 時点
回答者数		121
テキスト全体の構成はいかがでしたか？	(0-100)	84.3
「心のサポーターの役割」の内容は、わかりやすいですか？	(0-100)	84.4
「こころの健康社会における課題」の内容は、わかりやすいですか？	(0-100)	78.8
こころの病気に関連する偏見や差別に関する内容は、わかりやすいですか？	(0-100)	82.8
「こころの健康とこころの病気」の内容は、わかりやすいですか？	(0-100)	81.1
「サポート」の内容は、わかりやすいですか？	(0-100)	84.6
「セルフケア・セルフヘルプ」の内容は、わかりやすいですか？	(0-100)	91.3
「仲間」の内容は、わかりやすいですか？	(0-100)	79.0
「ちから」の内容は、わかりやすいですか？	(0-100)	79.0
心のサポーターを実践する自信につながる内容だと思いますか？	(0-100)	79.8

表 6. テキストについての地域精神保健従事者からの具体的意見

(全般)

種別	施設名	資格	その他自由記載
質問	精神保健福祉センター	医師	たくさんのスライドがありますが、どのくらいの時間で研修をする想定なのか？
質問	精神保健福祉センター	医師	パッケージなのか？時間の確保が難しいときは抜粋できるものなのか？
質問	精神保健福祉センター	医師	研修講師用のテキストにと思いますが、受講者用はもう少し簡略化したものでしょうか？
質問	精神保健福祉センター	心理職	講師はどのような所属・職種で対象はだれなのかという意見があった
質問	精神保健福祉センター	医師	単なる啓発活動としての取り組みなのか？
質問	精神保健福祉センター	医師	「心のサポーター」としての認定を受けることで、役立つことはあるのか？
質問	精神保健福祉センター	医師	「心のサポーター」は資格認定制度なのか？それであれば要件を満たすことがもとめられ、更新システムも必要でしょうし、一般の市民にとってはハードルが高いように思う
質問	精神保健福祉センター	保健師	実際、テキストを送った保健所からパワーポイント資料がほしいと問い合わせもあった
質問	精神保健福祉センター	医師	コンセプトはゲートキーパー研修テキストの拡張版といった感じですが、そういうものですか？
質問	精神保健福祉センター	医師	心のサポーターになったとして、何となく達成感が感じられないのではないかと危惧する。現在やっているゲートキーパー研修も不人気です。どのように活性化されますか？
質問	精神保健福祉センター	事務職	ターゲットをだれにしている資料なのか？
質問	精神保健福祉センター	医師	実際に使うときには対象、目的に合わせて、多少アレンジは可能なのでしょうか？
質問	市町村関連	保健師	参考までに養成時間等教えていただきたい
質問	市町村関連	保健師	地域の方々に対して、今回のテキストを利用した健康教育を行ってもよろしいでしょう

			か？またスライドについては、データでいただくことはできるのでしょうか？
質問	病院関連	医師	ここは「漢字」ではないのはなぜか？
意見	精神保健福祉センター	医師	当センターで行う研修会に参加する支援者たちの感想からすると、彼らは「拒否する人」「理解困難な人」「知識として持っているがわからない人(わかれな事情のある人)」など支援困難な人にどのように対応するのかというより上記の技術を求めているように感じる
意見	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	「うなづく」は「うなずく」が正しいとされているよう
意見	精神保健福祉センター	保健師	ボリュームがあるので、時間や対象にあわせて講師が加工できると使いやすいかと思う。そうすると、保健所、市町村でもたくさん活用してもらえるのではないのでしょうか
意見	精神保健福祉センター	福祉職	PPT 等公開いただけるとありがたいです
意見	精神保健福祉センター	医師	P24「ちいさなちから」や P89「かくしよきん」、逆に覚えることが多く、難しいと感じる利用者もいらっしゃるのかな？と懸念する
意見	精神保健福祉センター	作業療法士	序盤で、メンタルヘルスについて「○×式」などで受講者に質問する流れがあってもよいと思う
意見	精神保健福祉センター	作業療法士	メンタルヘルスについての認識を確かめ、正すところからスタートするとスムーズな流れになるのではないかと思います
意見	精神保健福祉センター	医師	全体として多岐にわたる多くの内容をわかりやすくまとめられていると思うが、一方ではどういう対象に何を伝えるかというところが少し拡散してしまった感もある
意見	精神保健福祉センター	保健師	P18, P24, P34, P35 「もっている」は生体的表現なので、「患っている」や「ある」のほうがよい
意見	精神保健福祉センター	保健師	P83 イラストがとても近いので、他のイラストのほうが良いと思う

意見	精神保健福祉センター	保健師	前半は上から目線、誤字脱字が多い。ら抜き言葉が多い。スライドに統一感がないのであわせてほしい
意見	精神保健福祉センター	保健師	30 分バージョン、45 分バージョン、1 時間などがあると講演しやすいと思う
意見	精神保健福祉センター	医師	認知症サポーターにも同様な議論があったが、心のサポーターが理解を目指していくのか、ボランティア活動をしていただくことを目標とするのか、性格はある程度明確にしていってほしいのではないのでしょうか？
意見	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	福祉、医療等の初心者レベルくらいだと丁度よいが、一般の方が対象であれば少しボリュームがあるかと思われる。入口としてなら、もう少し少量で、単的に入れるような工夫が必要か。200P 近くあり、集中力の持続までを考慮する余地がある。
意見	精神保健福祉センター	事務職	ゲートキーパーがなかなか浸透しない中、普及方法には工夫が必要と思う
意見	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	ボリュームがあるので、複数回にわけて講義が行われる方が望ましいと思われるが、その場合は前の講義の復習(?)のようなものがあればより理解が深められるのではないかと感じた
意見	精神保健福祉センター	事務職	基礎知識があればスムーズに読めるが、気軽に受けた市民にとっては読んだだけでは不十分(まとめやポイントがない)
意見	精神保健福祉センター	医師	「課題」→「役割」の流れの方がわかりやすいと思う
意見	精神保健福祉センター	医師	ほぼ同じスライド、セリフの個所があります
意見	精神保健福祉センター	心理	「ち」「い」というより記憶に残すために「知識」「意見」など合致する文字を入れた方がよいのでは
意見	精神保健福祉センター	認定心理士	幅広い内容のため、研修のフォロー体制もあるとより実践に結びつくのではないか

意見	精神保健福祉センター	医師	スライドの下の説明文は所々、やや日本語として読みづらいので、口語体にしすぎない方が良いと思う
意見	精神保健福祉センター	心理職	実際活用する際の目安となる所要時間を記載していただけるとありがたい
意見	精神保健福祉センター	心理職	1枚当たりの文字数、色合いをなるべく統一していただける方が見やすいと思う
意見	保健所関連	医師	多くの市民の人にサポーターになっていただくためには、60分で話が終わるようにした方がより多くの場所で多くの人に受講していただけたらと思う。実際に、テキストの内容を見ると前半のサポーターの役割と後半のサポートの内容には重複するところが多く同じような内容を何回も聴いている印象を受ける。大切なことは繰り返し説明することも必要と思いますが、分量はもっとコンパクトにさせていただくことを現場からご提案申し上げます
意見	保健所関連	保健師	現在の事業の中で新たな事業を展開していくためのマンパワーや財源不足があります。スクラップをビルドではなりませんが、既存の事業を代替え案として実施できるものか、他の事業を変換していくなどの対応をお願いしたい
意見	保健所関連	保健師	まずは県や国で推進するものと思いますが、コロナ禍でどこまですればいいのか正直不安です。人材育成を県や国で担っていただきながら、地域包括支援センターなどで認知症サポーターと同じような感じでできればありがたいと思う
意見	保健所関連	保健師	受講の証として、認知症サポーターのように何か身に着けられるようなグッズ(オレンジリングなど)、残るものがあれば受講した方はうれしいかも
意見	保健所関連	保健師	段階的な事業の推進をお願いしたい
意見	その他精神保健	事務職	表紙の部分、「厚労省……事業」の明記につ

	関連		いて、表記があると一般の方には負担が大きいのではと感じる
意見	当事者		学校の先生や生徒・職場など広く読んでいただけたらと期待が膨らむ
感想	教育・大学・専門家関連	看護師	この資料がどのような時間配分でだれによってなされるのか未定のことと思いますが、聴講者の理解が進むと思われる講義内容で構成されていてとてもよく整理されていると思います
感想	精神保健福祉センター	医師	全体的にはとても分かりやすい記載になっていますし、だれが研修をしても大きな差異がない作りになっていると感じた
感想	精神保健福祉センター	公認心理士	1Pに1スライドでとてもみやすかった
感想	精神保健福祉センター	医師	親しみやすい絵と柔らかいフォントで入りやすい資料であった
感想	精神保健福祉センター	医師	後半の対応は非常に具体的でわかりやすく、活用したいと感じた
感想	精神保健福祉センター	心理	テキストの文字は大きく、内容は精査されており簡素でたいへんわかりやすい
感想	精神保健福祉センター	心理	スライドの構成もすっきりとしており、イラストや図を用いて親しみやすい
感想	精神保健福祉センター	心理	専門用語は避け、平易な言葉で書かれており一般のかたに理解しやすい
感想	精神保健福祉センター	心理	演習シナリオは具体的な声掛けの例とその解説があるので取り組みやすい
感想	精神保健福祉センター	福祉職	よくできていると思いました
感想	精神保健福祉センター	保健師	とてもみやすく、内容も理解しやすく説明されてありました
感想	精神保健福祉センター	医師	テキスト全般的にイラストも多くわかりやすいと思う。一般の方のメンタルヘルスリテラシーは向上していると思います。
感想	精神保健福祉センター	医師	この研修テキストを用いた実践的な内容の研修が大切だと感じた
感想	精神保健福祉センター	医師	ゲートキーパー研修と融合してもらえれば

	ンター		自治体にとってありがたい
感想	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	市民はもちろんのこと、保健・福祉・教育・労働など、市民と直接接する庁内関係部署職員にとっても活用できるテキストだと思いました
感想	精神保健福祉センター	保健師	全体的に内容はわかりやすく、とても参考になる内容であった
感想	精神保健福祉センター	保健師	専門職であればテキストがあれば実践できるのではないかなと思う
感想	精神保健福祉センター	医師	大変わかりやすく活用しやすいテキストありがとうございます
感想	精神保健福祉センター	医師	演習やセルフケアのシート、シナリオなどが多くのカラーのイラストで分かりやすく、提示されており、どなたにも無理なく使用できそうです
感想	精神保健福祉センター	心理職	ポイントが具体的に示されているため、実践する際に活かせるのではないかと感じた
感想	精神保健福祉センター	医師	全体を読んで、とても読みやすくわかりやすい
感想	精神保健福祉センター	認定心理士	質問形式で受講者とやりとりできるような箇所がいくつも入っていてよい。雰囲気作りにも役立つだろう
感想	精神保健福祉センター	保健師	全体的に絵も説明も読みやすく、使いやすいテキストだと思います
感想	精神保健福祉センター	医師	COVID-19 の状況が今も変わらず続いている。これまでと異なる生活スタイルが求められるストレスと感染に対する不安が続いている。このような状況にあった(match)した研修テキストの内容が求められていると感じた
感想	精神保健福祉センター	医師	家族や地域とのつながりを基本とした「気づき」や、かかわりが減っている現在、どうやって接点を作るか？今後はリモートやメールによるかかわり方のヒント必要かもしれないと感じた
感想	精神保健福祉センター	精神保健	テキスト自体はわかりやすくまとまっている

	ンター	福祉士	と思う
感想	精神保健福祉センター	医師	色合いがやわらかく、親しみやすくわかりやすいテキストだと思う
感想	精神保健福祉センター	医師	シンボルマーク(?)が印象的で、木として育ちゆくイメージが広がります
感想	精神保健福祉センター	医師	具体的な内容が多く、とてもわかりやすいと思う
感想	精神保健福祉センター	医師	基本的には適切な内容でわかり易く、普及啓発の人材育成のため広く使用されてゆくことを期待します
感想	精神保健福祉センター	看護師	テキストは色や絵が使われており、スライドが見やすい
感想	精神保健福祉センター	看護師	文章表現もわかり易く理解しやすい
感想	精神保健福祉センター	医師	パワーポイントがいただけるのであれば、心のサポーターを増やすことができると思う
感想	精神保健福祉センター	医師	全体的に見やすいパワポでした
感想	精神保健福祉センター	医師	この内容であれば市民の協力が得られるのではと思う
感想	精神保健福祉センター	保健師	パワーポイント資料(データ)をご恵与いただければ、すぐに活用できる内容、資料だと思う
感想	精神保健福祉センター	保健師	心のサポーター育成のための実践的な内容を含んでおりとてもわかりやすかった
感想	精神保健福祉センター	医師	素晴らしい内容だと思う
感想	精神保健福祉センター	医師	このような研修は動機づけが重要だと思う。研修を受けることで、すぐに自分の私生活や仕事での人間関係がうまくいくスキルも身につけられること、およびそれ自体が自分も含めてこころの健康問題を予防することなどを伝える情報を盛り込むとさらに良いのではないかと思う
感想	精神保健福祉センター	医師	全体としておちついた語りかけという感じでよいと思った

感想	精神保健福祉センター	保健師	印象に残る分かりやすい言葉で書かれており、違和感なく読んでスムーズに理解できた
感想	精神保健福祉センター	心理	全体が網羅されているので、様々な場面で活用したいと思う
感想	精神保健福祉センター	保健師	今後の参考にさせていただきます
感想	精神保健福祉センター	医師	だれを対象に話すのかにより、内容が複雑で難しいように感じる
感想	精神保健福祉センター	医師	一般市民向けには専門用語が多く理解しにくい
感想	精神保健福祉センター	医師	全体的な流れはわかりやすいが、ひとつひとつの単元の内容が多い。使える内容を絞る方が理解しやすい。
感想	精神保健福祉センター	医師	セクションによって、内容の深さや表現の硬さ、柔らかさが様々であるように思いました。
感想	精神保健福祉センター	医師	イラストの雰囲気は全体を通じて一貫していますが、受講者の「層」によっては、「似合わない」かもしれません。
感想	精神保健福祉センター	医師	全体としてわかりやすく、使用しやすいように思いました
感想	保健所関連	保健師	原稿があるため、若手の職員でも活用しやすいと思う
感想	保健所関連	保健師	あとで振り返ることができるので良いと思う
感想	保健所関連	保健師	一般の方が一度に学習するには少し内容が多い印象を受けた
感想	保健所関連	保健師	わかりやすい説明で、当所で今後活用したい内容でしたので、可能でしたらパワーポイントをデータとして頂きたい
感想	保健所関連	保健師	全体的にイラストや文章がわかりやすく見やすいと感じた
感想	保健所関連	保健師	問いかけのスライドもあり、一方的に講義をするのではなく、相手も参加できる形になっているのが良いと思う
感想	保健所関連	医師	研修テキストの内容はとてもわかりやすい内容だと思いますが、テキストの分量が多すぎ

			と思います
感想	市町村関連	事務職	このテキストを手にした最初の感想、厚くて読み切れるかな？という思いを抱いたが、ページをめくってみると意に反してとても読みやすく、そのギャップで本来読みやすいものがさらに読みやすく感じた
感想	市町村関連	事務職	1ページあたりの文字数が適切であると思いました
感想	市町村関連	事務職	内容について、まさに本質を得ているものであり、また的確であると感じました
感想	市町村関連	事務職	ずっとサポートしていただいている身であり、また、同時に、市町村の担当者として村民をサポートしなければいけないという立場でもありました。その両方の目線から読んで、納得でき、理解しやすい内容であると思う
感想	市町村関連	保健師	パワーポイントの資料としていただければ地域での身近な講話の際に活用できるとおもう
感想	市町村関連	保健師	とても分かりやすい研修テキストでした
感想	市町村関連	精神保健福祉士	このようなテキストがあることで地域住民にこころのサポートについての意識を持っていただく機会をつくり実践しやすくなると思う
感想	市町村関連	保健師	内容がすごくわかりやすく健康教育に充分に使えると思う
感想	市町村関連	保健師	内容はとても分かりやすかった
感想	市町村関連	保健師	児童生徒を対象とする SOS の出し方教育をまだ行っていませんので今後学習する機会があればうれしく思う
感想	病院関連	看護師	具体的な例で詳しく説明されておりとても分かりやすい
感想	病院関連	看護師	わかりやすい言葉使いをされており一般の方でも理解しやすいと感じた
感想	病院関連	薬剤師	薬剤師はまだよわいところ
感想	病院関連	薬剤師	薬剤師からその人と地域をつなげるといっ

			たことがこれからどんどん一般的な流れのひとつになっていくといいと思う
感想	警察関連	事務職	内容が充実し、イラストや写真の効果もあって非常にわかりやすくなっていると思う
感想	その他精神保健 関連	保健師	部分的に参加型になっており、参加した方が自分の考えを確認しながら参加でき、最後まで集中して参加できるのではないかと感じた
感想	その他精神保健 関連	事務職	テキスト全体として、わかりやすく入りやすい内容、流れになっていると思う
感想	その他精神保健 関連	事務職	取りがちな態度(自分の性格、考え方などの先入観からの対応含む)においても知識との両立をはかりながらありのままを受け止められる素直さが求められているのでしょう
感想	その他精神保健 関連	保健師	地域や日常の中で障がいのある方、疑いのある方と出会うことはよくある。そうしたときに自分の行動を見つめなおすきっかけになると感じた
感想	その他精神保健 関連	保健師	内容は難しすぎず、具体的で表現も柔らかく一般の方(地域住民)を対象とした研修にも使用できると思った
感想	その他精神保健 関連	保健師	必要性が理解できると、その後の説明も抵抗なく自分のこととして入ってくるように思う
感想	その他精神保健 関連	保健師	改めて導入の説明はとても重要と感じた
感想	その他精神保健 関連	保健師	テキストを見終わって、身近に見かける障がいのあるかたが思い浮かんだ。何かできることはないか、地域で共に生活するため具体的なことを考えたいようなテキストだった
感想	その他精神保健 関連	保健師	コロナ禍においてもこんな方法により参加型できるということをきづかせてもらった
感想	その他精神保健 関連	保健師	ゲートキーパー等の資料を作るときの参考にしたいところもあり、今後、資料作りの時

			に活用させていただきたい
感想	その他精神保健 関連	事務職	全体的にわかりやすい内容でした
感想	当事者		このようにサポーターの方を多く育成し、理解を深めていただく活動に心強く、力が湧いてきました。こころの疾患を知らないが故の言動に何度も傷つき心をとざしてきました。私自身もテキストから多くのことを学ばせていただき、また反省もありました。このような機会をいただき、ありがとうございます
感想	当事者		今まで全く精神疾患について接点のなかった地域の方々の研修に、とてもわかりやすい内容なのではと感じた
感想	当事者		当事者自身の私も改めて知った事や整理された内容なので、スムーズに自身の事も理解できた
感想	当事者		サポーター育成のためのテキストと承知しておりますが、希望としては発症したばかりのご家族やご本人にもテキストでレクチャーをして頂けたらと思います
感想	家族		一生懸命に対応しているはずなのに・・・なぜかうまくいかず自分も落ち込み、困っている家族を傷つけてしまっている、とても悲しいことです。このテキストの内容を参考に、話し方を実践してみようと思います
感想	当事者		とても参考になりました
感想	当事者		病気で倒れてしまったからとはいえ、職場にとって、最も力が必要な時期(震災当初)に職務を全うできたのは、これもまたサポートのおかげであると思っています
感想	当事者		復帰できた今は、その経験を同じような境遇の人にアドバイスし支えていきたいと思ひますし、何より元気に働いている私を見せることで、これまでサポートしてくれた皆様が笑顔になれることと思ひますし、今現在

			病休をしている人の復帰に向けた励みになればと思っております。
感想	当事者		このテキストがあることで、多くの人が救われることと信じています
情報提供	病院関連	薬剤師	薬剤師は処方薬を通じて人と接する機会の多い職種ですが、こころの不調に関して勉強する機会は少ないように思います
情報提供	病院関連	薬剤師	精神科病棟担当以外の薬剤師からは患者さんからこころの悩みを打ち明けられてもどう対応したらいいか身構えてしまうという意見もありました
意見 →修正済	教育・大学・専門家関連	看護師	欲を言えばいくつかスライドの内容のボリュームが大きく内容が大事なところだけに分散することができたらより深く学んでいただけたと思う→修正
意見 →修正済	教育・大学・専門家関連	看護師	講義ノートが章立てされていて、各省ごとに注目すべき内容や覚えてほしいことなど、ポイントがまとめてあると、理解が深まるのではないかと思う→修正
意見 →修正済	精神保健福祉センター	医師	P23 「頷き」は、ひらがながいいと思う → 「うなづき」に修正
意見 →修正済	精神保健福祉センター	医師	P59-61 までの職種は国家資格に統一すべきではないでしょうか？臨床心理士→公認心理士 →「公認心理士・臨床心理士」に修正済
意見 →修正済	精神保健福祉センター	医師	「有る」と「ある」は、「ある」に統一してもいいのでは→修正

(心のサポーターの役割)

種別	施設名	資格	その他自由記載
質問	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	「心のサポーター」と「ゲートキーパー」の違いは何でしょうか？呼称が「ゲートキーパー」から「心のサポーター」に変わるのでしょうか？

質問	精神保健福祉センター	事務職	ゲートキーパーとの違いは何でしょうか？
質問	市町村関連	保健師	「心のサポーター」と「ゲートキーパー」の役割は同じととらえてよろしいでしょうか？
意見	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	P14 「ちいさなちから」のスライドがでて、ここでの説明がないので、「後ほど説明します」という一文があるとよいと思う
意見	精神保健福祉センター	医師	P24 このスライドでも、ち:ちしき、い:いしき、さ:サポートなど示しておいた方がわかってもらいやすいと思います
意見	精神保健福祉センター	福祉職	ゲートキーパー研修と似ているので、ややこしいと感じました
意見	精神保健福祉センター	保健師	心のサポーターをイメージできるような具体的内容が話し手の実践の中から出てくると、イメージが付きやすいを思いました
意見	精神保健福祉センター	心理職	テキスト冒頭に「心のサポーターとはなにか」や「研修の対象や使用のイメージ」など、基本的な概要や使い方のまとめがあると、活用しやすくなると思った
意見	精神保健福祉センター	医師	「心のサポーター」という耳慣れない言葉が普及するかどうか、現時点でどのような人たちを指しているのかもイメージとしてつかめません
意見	精神保健福祉センター	保健師	ゲートキーパーと心のサポーターの位置づけや違い等についてのスライドがあるとよい
意見	精神保健福祉センター	医師	「ちいさなちから」の説明スライド(スライド18 など)では、例えば、ち(知識)のように()分を追記するとわかりやすいと思う
感想	精神保健福祉センター	福祉職	ゲートキーパー研修とどう差別化していくのか、どう展開していくのか興味深い
意見	精神保健福祉センター	認定心理士	ゲートキーパー研修、メンタルヘルス・ファーストエイド研修等とのすみわけや特徴比較、利用対象比較の表があると受講者にも説明しやすいと思う
意見	精神保健福祉センター	事務職	心のサポーターの役割の部分をもう少しボ

	ンター		リ्यूームを多く具体的にした方がよいと思う
意見	市町村関連	保健師	地域全体で、こころの健康について取り組むべき「具体的な理由」を最初に付け加えることで、より受講者にとって身近な問題であると感じてもらえ、役割のイメージも付きやすくなると思う
感想	精神保健福祉センター	医師	具体的であるが「心のサポーター」の意義や必要性が、少しわかりにくい印象を受けた
感想	その他精神保健関連	保健師	導入の説明がとても分かりやすく、なぜサポーターが必要なのか理解しやすいと思った
意見 →修正済	精神保健福祉センター	医師	「AED」はいきなり出てくると、素人さんには何のことかわからないと思う → 「応急救護講習や救命講習など」に修正

（「こころの健康社会における課題」）

種別	施設名	資格	その他自由記載
質問	精神保健福祉センター	事務職	自殺者像の部分で、5 疾患 5 事業を説明すると、自殺＝精神病というイメージを増幅させてしまう恐れはないでしょうか？
意見	精神保健福祉センター	心理	スライド 10 地域包括ケアは一般になじみなく、もう少し説明する必要があると思われる
意見	精神保健福祉センター	医師	P16,17 5 疾病の解説を分断しない方が伝わりやすいと思う
意見	精神保健福祉センター	医師	P16「地域包括ケアシステム」「にも包括」は、本来、対策だと思いますので、ほかに記載されている様々な課題（ライフイベントが心の危機となる、精神疾患・自殺者の増加、社会的ひきこもり、依存症、疾病負担）と並列されていると少し違和感を感じた
意見	精神保健福祉センター	医師	P18「負担」という言葉に関して、精神疾患、精神障害が「当事者にとっての負担」であることを明確に伝えるように（「社会的重要性」という文脈で出てきているので、「社会的負担」と誤解されることがないように）説明の際には注意が必要と思った
意見	精神保健福祉センター	医師	P18 DALY の概念からずれるかもしれませ

	ンター		んが、「精神疾患をもっていると QOL 含めて大きな損失がある」ことに加え、「社会の側のありかたによって生きづらさは変わる」という社会的モデル的思考方をここで紹介しておくとういことも思った
意見	精神保健福祉センター	医師	P1, P9 「こころの健康に関する心理的危機に遭遇する」は、言葉が重複し、実際にはどのような危機に遭遇するのかわからない
意見	精神保健福祉センター	医師	P1, P12 「メンタルヘルスの問題を抱える方が、……助けにつながることが少なくありません」は、何が何を助けるのかわかりにくい。もっとわかり易く表現できると思う
意見	精神保健福祉センター	医師	P16 「震災、疫病など様々なライフイベント」は、ライフイベントは個人の生活上の出来事、人生に影響するような出来事と思う。疫病はライフイベントかもしれないが、災害や疫病は個人の生活上の出来事というより社会に影響することで、災害をイベントとされると違和感を感じる
意見	精神保健福祉センター	医師	P21 「したがって、このしたイベントが」は、「こうした」だと思いますが、このページ「こうした」が多く、また災害をイベントとされるのに違和感がある
意見	精神保健福祉センター	医師	患者調査の数値を P17 の 5 疾病のところにいれてはどうでしょうか？(ほかの4疾患と並べて)
意見	精神保健福祉センター	医師	P15～22 「こころの健康社会における課題」とするより「こころの健康社会の実現」とした方がよいと思う
意見	精神保健福祉センター	医師	P17 は P15 のスライドとだぶるので、なくていいかもしれない
意見	精神保健福祉センター	保健師	P22, P54 厚労省の定義での「さまざまな要因の結果として社会的参加(就学、就労など)の場面が狭まり、自宅以外での生活の場が長期(6 か月以上)にわたって失われている状態」のほうが良いと思う

意見	精神保健福祉センター	心理	P22 精神障害者を対象とする地域住民の理解を進めるのであれば、「社会的引きこもり」より「ひきこもり」として全体を伝えた方がよいのでは
意見	保健所関連	医師	こころの健康社会における課題；ちょっと内容が入り組んでいると感じる。特にP15 から17 は文字中心になっており、医療計画、地域包括ケア、疾病負担、5 疾病 5 事業などの「業界用語」のオンパレードで、とても一般向きとは言えません。また 24 ページまでと 25 ページ以降に内容の乖離があって、心のサポーターが何を目的にするものなのかが伝わらないと思う
意見	病院関連	医師	P18 DALY はなぜ精神疾患が 1 位なのか生活の質の損失だけではよくわかりませんでした
意見	病院関連	医師	P22,54 どうやって仕事につかせるか、その方法や支援の仕方は記載できるでしょうか？
感想	精神保健福祉センター	医師	P23 「職場の健康づくりでは、健康づくりの体制づくりにも役立つ」は、よくわからない
感想	精神保健福祉センター	医師	P16 のスライドはややわかりにくく感じた
感想	その他精神保健関連	事務職	ライフステージの紹介でだれでもそれなりの経験はしていることの確認ができるのではないのでしょうか
情報提供	病院関連	医師	スティグマの解消、障害者を見慣れる町 臺先生
情報提供	病院関連	医師	P22,54 ひきこもりの解決策を国会議員は知りたがっている
意見 →修正済	精神保健福祉センター	医師	P20 「あるいはそういったことで運転」ではぼかし過ぎで歯切れが悪いし、社会通念からしてもぼかす必要はないと思う。「酒を飲んで運転」と言ってしまった方がストレートに伝わります → 修正
意見 →修	精神保健福祉センター	保健師	P8 質問の内容と「1.2.3」がずれている→「こころの健康の取り組みについてどのよう

正済			に思いますか？」に修正
意見 →修正済	精神保健福祉センター	保健師	P8 12 行目の「〇〇べき」は強すぎるので、抵抗感を感じる方がいると思う。「取り組みたい」などの言い回しのほうが良いように思う→「取り組んでいただきたい」に修正
意見 →修正済	精神保健福祉センター	保健師	P19 3 行目「私たちの取り組み」がけで減少しているわけではないので、削除してほしい→「私たちの取り組みなどで」に修正
意見 →修正済	精神保健福祉センター	保健師	P20 家庭内でのトラブルや孤独を招いたりする。「崩壊」はきついですね(当事者に参加するので)→修正

(「こころの病気に関連する偏見や差別」)

種別	施設名	資格	その他自由記載
意見	精神保健福祉センター	医師	P11「私たちが抱きがちな偏見(スティグマ)」は、スティグマは文脈によっては偏見と訳されることもあります。本来はその人に押された痕のことで、偏見をもたらす負のイメージ、間違った認識のことなので、上記の分はおかしい感じがする
感想	市町村関連	事務職	人によって、心が耐えられる度合いは違うと思いますが、どんな立場や年齢の人、肉体が強靱な人であっても、間違いなくこころのサポートを必要とする時が人生の中であると思います。その時に多くの人の偏見を持つことなく(それを怖がる自分もなく)、また、お互いにサポートできる人間になれるためにもこのテキストはとても有用であると思います。
感想	その他精神保健関連	事務職	偏見、スティグマのところで経験者からのメッセージは重要と思う
感想	当事者		私が自分自身や家族に対しても精神疾患の知識のなさや偏見があった為、自分自身も苦しめてきた。こころの病気はだれでもなる可能性がある事やこのような病気で苦しんでいる人がどこかに、もしかしたら身近にいるかもしれないと知っていただくことが一番大事

			なことではないかと考えています
感想	当事者		正しい知識は気持ちを前向きにしてくれます。
感想	当事者		地域や身近な関係でも精神疾患に関して知らないが故のつらい言動、傷ついた経験がある。
感想	当事者		サポーターの役割をされるときに、どうぞ平等に尊厳をもって接していただきたいと思っています。当事者の方は不安がいっぱいなのです。家族や深刻な問題ですぐに言えない状況の場合もあるので、時間がかかるかもしれません。
感想	当事者		病休をした体験した立場からこのテキストで最も「ああ・・・」と嘆息を禁じえなかったのは、周りの人の目、偏見が最も怖かったことです。これは病休をとる前も、復帰した後も同じく抱く思いです。それがゆえに体調に明らかな不調を感じても、病休だけはしたくない、また、当時は震災からの復旧。復興の最中で、そうできない事情もありました。それに自分は心の強い人間で、心の不調？そんなはずはない！と、弱い？自分を否定したい思いもありました。今にして思えば、医師の勧めるとおり、こうなる前に休んでおけば、ここまでの病気にならなかったかもしれないと後悔の思いはあります。やはり心の表面で強がっている自分がいても、心の奥深くにいる自分は、SOS を出していたのだろうし、深いところは違うのだなあと思いました。自分だからこそ、気づけない自分があると思います。長期の病休。もうだめかもしれない。正直そう思うことが何度もあったのは事実です。それでも、こうして今は元気に復帰し、これまでのとおり職場に来ることができています。こうしてあきらめずに今を迎えることができたのは、まさにこのころのサポートのおかげで

			あると心より感じております。
--	--	--	----------------

(「こころの健康とこころの病気」)

種別	施設名	資格	その他自由記載
質問	精神保健福祉センター	医師	P27 の健康と疾病に連続性があるモデルは、どの精神疾患にも該当するのでしょうか
質問	精神保健福祉センター	医師	「PTSD」と「適応障害」が離れているのは如何でしょうか？
質問	精神保健福祉センター	医師	P39 「こころの病気」にあげてある「トラウマ」は「PTSD」の間違いでしょうか？
意見	精神保健福祉センター	医師	スライド 38 陰性症状について「生きる活力が消えてしまう」は強すぎると思う→「弱まる」ではどうか？
意見	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	P59,61 精神療法の部分は簡単な説明でよいと思う
意見	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	P59,61 精神療法はどここの病院でも実施できる体制があるわけではないので精神療法、社会療法については丁寧な説明がよいかもしれません
意見	精神保健福祉センター	医師	P55 の図の中の EBM やコンサルテーション・リエゾンは、一般の方にはなじみがない用語なので、注釈があるとよいかもしれません
意見	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	専門用語、略語がいくつかあるので説明があった方がよい P55 コンサルテーション、リエゾン、P61 SST、P74 緘黙、解離
意見	精神保健福祉センター	医師	P77 の緘黙、解離も同様に注釈があるとよいかもしれません
意見	精神保健福祉センター	医師	P67 「いじめを受けている子どもが元気がなくすごしていること」ある意味当たり前なのでおかしい。ここで原因がわかっているものの例示は変。「いじめを受けている」は削除でよいのではないか？
意見	精神保健福祉センター	医師	P46 「後に身体的な問題がわかる」ものは身体症状とよべないのではないのでしょうか？

意見	精神保健福祉センター	医師	P10,P66-67 「元気がない」「落ち込んでいる」系のイラストと症状が目立つので、精神疾患やこころの不調のサインは多彩であることを伝えるためにも、比較的によくみられて一般の方にもなじみやすい「イライラしている」「おこりっぽい」なども加えてはいかかかと思った
意見	精神保健福祉センター	医師	一般の方向けとしては疾患の部分が多く細かいのではないかと、少し専門用語(治療のあたり)もあり、関心の低い人には抵抗をかんじられるのではないかと思う
意見	精神保健福祉センター	医師	疾患と並列にひきこもりがあるように見えてしまわないか配置を見て感じた
意見	精神保健福祉センター	医師	P49 「趣味とか好物」が度を超すと依存といえるのでしょうか？10行目に「特定の行動」と言っているので、開設に矛盾が生じていると思う
意見	精神保健福祉センター	医師	精神疾患やそのほかの認知症、知的障害など課題を持つ方は、うまく考えをまとめられず、うまく気持ちが伝えられず、両価的で気持ちがいたりきたりする。自分で自分の悩みがわからないということがある。こういった方に結論を急いだり、選択を求めたり、「前も説明したのに」「何回もいったでしょう」と支援者が傷つけてしまうことがよくある。熱心な人ほど、対象者とのペースがずれて、対象者を困惑させてしまうことがある。「話を聴く」とはコミュニケーションに問題がないことが前提ですが、コミュニケーションに問題がある人が多いので、また反映してもらえれば幸いです
意見	精神保健福祉センター	医師	スライド33で「トラウマ」とあるが、病名ではないので、「PTSD」等に変更した方がいいと思う
意見	精神保健福祉センター	保健師	P16 ゲーム依存は、ゲーム障害かネット依存

意見	精神保健福祉センター	医師	「症状」に「パニック」とありますが、一般の人の受け止めとずれる可能性がある言葉のように感じる
意見	精神保健福祉センター	保健師	P48 障害のほうがい
意見	精神保健福祉センター	保健師	P40 「発達障害の 2 次障害」にしてください。青年期の初めあたりまでのばして、Sz は成人期まで。引きこもりを青年期までのばす。PTSD は虐待もあるので、もう少し手前まで
意見	精神保健福祉センター	保健師	P52 間違っていないが引っかかる。ほかの説明にしてほしい
意見	精神保健福祉センター	保健師	P74 解離の説明が必要
意見	精神保健福祉センター	医師	病名が「～症」となっている点、ICD-11 和訳を想定と思いますが、受講者が違和感を持つのではと思う
意見	精神保健福祉センター	医師	「障がい」と「障害」と両方見受けられますが、伝え分けしているのでしょうか？
意見	精神保健福祉センター	医師	P40 ライフステージの図では「ひきこもり」が若年者のところにあげられていて、P54 の解説の「どの年代でもなり得る」とずれています
意見	精神保健福祉センター	医師	P48 PTSD ト라우マとなる出来事に災害に加えて、事故や犯罪もあげてはどうでしょうか
意見	精神保健福祉センター	事務職	こころの健康状態をイメージさせる場面では身近な身体的疾患で例えることでわかりやすくなりませんか？（研修参加者の年齢層に合わせて腰痛、膝痛などに）
意見	保健所関連	医師	こころの健康とこころの病気；これは全部必要なのだろうか？と思うくらい膨大な感じがする。これだけで講義に 2 時間くらいかかりそうです
意見	精神保健福祉センター	医師	疾患に関しては幅広い疾患を紹介しすぎているように感じる。一般市民向けであること

			を想定するのであれば「うつ病」「アルコール依存症」「認知症」など身近な疾患にポイントを置く方がいいと感じた
意見	精神保健福祉センター	医師	疾患に対する治療法についても詳細に紹介しすぎていて、対象によっては理解に至らず誤解を招く恐れもあると感じる
意見	精神保健福祉センター	医師	基本的な精神疾患の理解を促すことも必要だが、精神疾患に至らなくとも誰もが抱えるストレスの紹介やうつ状態についても説明する方がいいのではないかと思う
意見	精神保健福祉センター	医師	ひきこもりに関して近年は「社会的」という表現はしなくなっている。そのほかいくつかの名称が古くなっている
意見	市町村関連	精神保健福祉士	P39 の精神疾患(こころの病気に)に発達障害が含まれているが、精神科領域であり、理解を深めるため P50 の説明があることは適切と思うが、疾患に含めることには疑問を感じる
感想	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	こころの健康に関してわかりやすくまとまっていたと思う
感想	精神保健福祉センター	医師	精神疾患がだんだんと説明され、きく人にとって身近なものとしてうけとめられるのではないかと、期待が持てました
感想	精神保健福祉センター	医師	基本的な病気や知識や支援の心構えについて、網羅的にわかり易く伝えようとされていてよいと思いました
意見 →修正済	精神保健福祉センター	心理	スライド 40 ADHD の訳語は注意欠如多動性障害が適切かと思われる←修正
意見 →修正済	精神保健福祉センター	保健師	P61 SST(ソーシャルスキルトレーニング)にしてほしい→修正
意見 →修正済	精神保健福祉センター	医師	P40 依存症も最近は退職後の問題が増えているのでもう少し高年齢まで広げてもいいのではないかと思う→修正

(「サポート」)

種別	施設名	資格	その他自由記載
質問	精神保健福祉センター	医師	演習で上げている例は皆一見して精神的に不調であるとわかる人たちばかりです。実際に危険な(自殺しそうな)人たちの中には不調をあえて隠して外見元気そうにふるまっている、あるいは不調を否認する人たちが多くいるような気がします。そういう人たちにどうアプローチすべきなのかお考えはありますか？
質問	精神保健福祉センター	医師	P24 どれが 10 か条？
質問	病院関連	医師	P70 温かい言葉の具体例は温かい気持ちから出た言葉でしょうか？
意見	精神保健福祉センター	医師	スライド 63 声掛けについて、×が「見守る」「また……いつもそうよ」となっている。「見守る」が悪い例なのは理解しやすいと思われるが「また……」について、どのような点で避けた方がよいのか支援者向けに説明があった方が伝えやすいと思った
意見	精神保健福祉センター	医師	(1)～(5)はわかりやすい。しかし、いざ実践するとなると(6)～(10)はもうひとつピンとこないところがある
意見	精神保健福祉センター	医師	P37 の「スキルをみにつけましょう」とあるが、「あとでサポートの項で説明します」と追加した方がいいのではないのでしょうか？
意見	精神保健福祉センター	医師	P85, P84/86 ページはメラヴィアンの法則の「表情・しぐさ」の重要性を解説している部分であり、このページがあることでかえって求心力を失ってしまう。自明の内容でもあるのでこのページは不要と思う
意見	精神保健福祉センター	医師	P131 のページでは、様々な暮らしの場で、病気や障害をもつ方々のしんどさや生きづらさを理解し寄り添うというところにとどめ、「つなぐ」は次ページ以下にゆずる

意見	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	多くの場合で、相談者が対応に悩まれる具体例として「死にたいといわれたら」などの例も組まれれば、これからサポーターになれる受講者にとってもなお安心されるのではないかと思う
意見	精神保健福祉センター	医師	P83 距離への配慮に書かれているが、スライドでは、サポーターが身体接触をしている図があります (P82,83,81,70,64,63,37,28,12,13)
意見	精神保健福祉センター	医師	演習の部分(P145 など)の「ありがちな対応」は「このましくない対応」の方がよいと感じた
意見	精神保健福祉センター	認定心理士	かかわる時の「言ってはいけない言葉」を質問されるかもしれないと思った。NG リストなどがあると良い
意見	病院関連	医師	P139 以降は CBT で大野先生の講義で教わりました。要は実践できるかどうか
意見	病院関連	薬剤師	「さ」にあることが薬剤師のスキルとしてもってほしいなと思う
感想	精神保健福祉センター	公認心理士	演習シナリオと解説がグループワーク等をやる上で参考になると感じた
感想	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	特に「サポート」の「さ」では、○×で対応についての具体例を掲載されるなど、初めて相談に応じる方にとってもわかりやすく、本市自殺対策の重点施策でもある「ゲートキーパー研修」にも大変参考になるものであると思いました
感想	精神保健福祉センター	保健師	P93 このような態度はとても大事で、大切な説明だと思う
感想	精神保健福祉センター	医師	演習シナリオの悪い例が、いかにも「あるある」な感じを受けるもので、受講者が我が事や身近な方々の対応を振り返りやすいのではないかと感じた
感想	精神保健福祉センター	看護師	演習シナリオについて、気づきや解説のポイントが明記されているので実践に活用できる

感想	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	サポーター心得 10 か条の説明が「い」から始まっていて、気になってしまう
感想	精神保健福祉センター	医師	P80～ 対応の○×はわかり易くてよい
感想	精神保健福祉センター	保健師	演習のシナリオと解説が具体的で対応するときの参考になると思う
感想	精神保健福祉センター	保健師	演習シナリオもついており、具体的でわかり易いテキストだと思う
感想	保健所関連	保健師	「ちいさなちから」というサポーターの心得は 10 か条にそってスライドが続き、詳しい説明が入っているので、理解しやすいと思った
感想	保健所関連	医師	傾聴のあたりは参考になると思います
感想	市町村関連	精神保健福祉士	演習シナリオの「適切な対応編」は傾聴スキルのポイントに沿って流れがよくわかる内容で、地域みなさんにぜひ紹介したいと思う
感想	病院関連	看護師	演習シナリオのような具体例があるととても分かりやすいと思います
感想	病院関連	薬剤師	地域の薬剤師としての立場での「きづき」のポイントとしては、あの人薬局にこなくなったなとか、睡眠薬と抗不安薬が多いなといったところかなと思います
感想	病院関連	薬剤師	こころの不調に気づくためには、よく見ていくことが大事だなと感じた
感想	その他精神保健関連	事務職	声掛けは挨拶からお互いを認め合うところから始まるとおもうのでとても大切と思う
感想	その他精神保健関連	事務職	こころの不調については自ら話しづらいことだと思うので、サポーター側としてはこころの不調に気づき声かけをすること、ただ話を聞くのではなく相手に寄り添い聴いてあげること、安心して話せる場を作ることが大事というがわかった
感想	当事者		あたたかく見守っているサポーターさんからの声掛けや見守りで相談機関につながることを、そんな地域になることを願っています
感想	家族		演習シナリオと解説のところは、実践に役立つ

			つ内容でした。私は反省点もたくさん感じ身につまされました
意見 →修正済	精神保健福祉センター	医師	P70 「だいぶつかれているようだけど」と「だいぶおつかれのようにみえたので」は同じなので、一つは別の例に置き換えた方がよいと思う → 「最近、おみかけしなくなったので、どうしていらっしゃるか心配していました」に修正
意見 →修正済	精神保健福祉センター	医師	P69 の「しばらく声をかけずに見守る」は、どの状況で「×」なのでしょう ← 「声をかけずそっとしておく」に修正

（「セルフケア・セルフヘルプ」）

種別	施設名	資格	その他自由記載
意見	精神保健福祉センター	保健師	P122 体を動かしていない時も筋肉は縮まろうとしますが
意見	精神保健福祉センター	精神保健福祉士	「セルフケア・セルフヘルプ」に関しては、具体的な対処方法が記載されているのもわかりやすいと思いましたが、自殺対策でいわれる「支援への支援」の視点を踏まえ、相談に乗る側の燃えつきを防ぐために、相談者側が抱え込まずに相談することの大切さや、相談窓口の案内、相談者が抱く感情などについて触れられてもよいと思う
意見	保健所関連	医師	気づき、声掛けをして、こういった時には、専門の機関へつないでいくのかという視点は、ゲートキーパー研修の時よりもわかりにくい。演習あたりで入っていますが
意見	保健所関連	保健師	私 & みんなの元気のもとの使い方、説明のスライドが一枚あると助かります
意見	病院関連	看護師	サポーターの方々が抱え込みすぎないようにすることも必要でしょうか
感想	精神保健福祉センター	医師	スライド 68, 69, 80, 89 セルフケアの部分などが特に良いと思う
感想	精神保健福祉センター	心理職	「さ」(サポート)、「な」(なかま)で、サポーター自身のセルフケア、セルフヘルプにもふれ

			られており、サポーターのこころの健康も大切であることが伝わる内容だと感じた
感想	精神保健福祉センター	保健師	セルフケア、セルフヘルプの内容がとても充実しており、地域の方々にとって取り組みやすい内容になっていると思う
感想	保健所関連	保健師	「私みんなの元気のもと」シートは 1 人 1 人が自分のリフレッシュできる行動を見つけることができ、自発的に自分の生活に取り入れることができると思った
感想	その他精神保健関連	事務職	自分自身の健康を守ることも大切にしないところの不調を抱えている人に気づき寄り添うことは難しいことを改めて理解した
感想	その他精神保健関連	事務職	自分がリラックスできる方法や息抜きをしながらこころの健康について取り組み、心のサポーターになればと思う

(「仲間」)

種別	施設名	資格	その他自由記載
意見	精神保健福祉センター	保健師	P55, P133 絵は全体的に医療機関が中心に描かれていますが、「地域」の中に保健所や市町村等が小文字でも記載されていると、地域のイメージがより分かりやすくなると思います
意見	保健所関連	医師	仲間;P132 の厚生労働省のポンチ絵は情報量が多すぎて、内容把握が難しいと思う(かなり省略されたと思うのですが)。
意見	保健所関連	医師	P133 には「患者さん」いないのですが、イメージとして歯車に乗せられて地域ケアに「運ばれる」という印象をもたれはしないでしょうか。意図としてはすべてのエレメントが共同して、患者さんの地域での生活をサポートするってことだと思う
意見	病院関連	看護師	どこにつなげていけばよいのかサポーターの方々の迷うところではないでしょうか
意見	警察関連	事務職	地域で悩みを抱えている人に接する(情報に触れる)機会が多い、町内会役員等、行政

			連絡員、消防団等、高齢者(積極派)・職種別では「教員」「警察官(交番・駐在所等)」「僧侶」といった方々にも広く周知するための方策(マスコミで取り上げてもらうなども)必要とおもわれる
意見	警察関連	事務職	警察においても、幅広く悩みを受けることから、相談機関のネットワーク(別添)をつくり、相談者へ適切な相談窓口を紹介することを行っています。こうした各種相談窓口の担当者にもテキストを活用した研修を行えば、スキルアップに繋がるとともに、治療が必要な人への受診にも繋がられると思う
感想	精神保健福祉センター	事務職	地域の環境づくりは職場・学校・家庭それぞれの環境づくりでしょう
感想	病院関連	医師	全体として地域ネットワークづくりの動機づけとなる研修テキストであると思う
感想	その他精神保健関連	事務職	今後はこの研修テキストを活用する「仲間(パートナー)」を広げる取り組みが大切になってくると思います
意見 →修正済	精神保健福祉センター	医師	P68 ただ「通所」といっても、一般の方にはどこにかがわからないと思う。どのようなところかを入れた方がよいと思う → 「デイサービスなどに」に修正
意見 →修正済	精神保健福祉センター	医師	「心のサポーター」は地域と病院のつなぎ役」というフレーズから、サポーターが病院とコンタクトをとって何をするのかと身構えそうになるので、この後のページは、様々な支援システムを利用する・紹介するといった内容なので、つなぐ先を病院に限定せず「様々な支援とのつなぎ役」とする。→修正

(「ちから」)

種別	施設名	資格	その他自由記載
感想	警察関連	事務職	今後はこの研修テキストを活用する「仲間(パートナー)」を広げる取り組みが大切になってくると思います

(その他)

種別	施設名	資格	その他自由記載
感想	教育・大学・専門 家関連	看護師	学校教員の方々への教育をどのように行う かの検討もなされてるやに聞きますので、 活用されることを望みます
情報 提供	教育・大学・専門 家関連	看護師	学校指導要領で高校から手始めにメンタル ヘルスが教育内容に含まれていくという時 期にかなった取り組みで、とてもありがたく 大切なお仕事だと思う
感想	病院関連	医師	自治体の自殺対策協議会の来年度の事業の 計画にいれたい
感想	病院関連	医師	大塚先生の講義を今年秋にお願いしたい

図2.パイロット研修会 アンケート

こころの健康サポーター研修会 参加者アンケート

今後のより良い「こころ健康サポーター研修」にするために、研修に参加いただいたの感想を頂きたい、参考にさせていただきたいと思っております。

下記アンケートについてご協力の程よろしくお願い致します。個人が特定されることはありません。

尚、活動の報告等に使用させていただきますことを、併せてご了承頂きます様お願い致します。回答しないことで、不利益になることはありません。

1、あなたご自身について教えてください。

- (1) 性別 男 ・ 女
- (2) 年齢 () 歳
- (3) 職業 医師・看護師・保健師・認定心理士・臨床心理士・社会福祉士・精神保健福祉士
介護・福祉関連職員・相談業務担当者・行政職員・ボランティア
その他 ()

2、今回の研修について、あなたのお考えに近いところにチェックをつけてください。

記入例

(1) 今回の研修を受けてみて、満足度はいかがでしたか？

0% 50% 100%

不満足 かなり満足

(2) 「こころの健康社会における課題」について、理解できましたか？

0% 50% 100%

理解できなかった 理解できた

(3) 「こころの健康とこころの病気」について、理解できましたか？

0% 50% 100%

理解できなかった 理解できた

(4) 「こころのサポーターの役割」について、理解できましたか？

0% 50% 100%

理解できなかった 理解できた

(5) 「セルフケア・セルフヘルプ」について、理解できましたか？

0% 50% 100%

理解できなかった 理解できた

(6) これから、こころの健康サポーターを実践する自信はありますか？

0% 50% 100%

自信がない 自信がある

その他、ご意見、ご感想等ございましたらご記入ください（自由記載）

【ご協力ありがとうございました】

図3. 参加者および地域精神保健従事者 アンケート(1)

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』

岩手医科大学神経精神科学講座
 大塚 耕太郎 行
 (Fax 019-907-6892)

こころのサポーター育成のための研修テキストに関するアンケート

今後のより良い「こころサポーター育成研修」にするために、配布いたしましたテキストをご覧いただいたの感想、ご意見を頂き、参考にさせていただきたいと思っております。
 ご多忙の中、大変恐縮ではございますが、下記アンケートのご協力の程よろしくお願い致します。
 ご協力いただける場合は、3月中にファックスをお送りいただければと存じます

1. 回答者について

施設名: _____ 回答者: _____
 回答者の資格: 医師 ・ 保健師 ・ 看護師 ・ 事務職 ・ その他 (_____)

2. テキストの内容について伺います。あなたのお考えに近いところにチェックをつけてください。

記入例

0%

50%

100%

/

(1) テキスト全体の構成はいかがでしたか？

理解しにくい

0%

50%

100%

わかりやすい

(2) 「こころのサポーターの役割」の内容は、わかりやすいですか？(P7-14)

難しい

0%

50%

100%

わかりやすい

(3) 「こころの健康社会における課題」の内容は、わかりやすいですか？(P15-29)

難しい

0%

50%

100%

わかりやすい

(4) こころの病気に関連する偏見や差別に関する内容は、わかりやすいですか？(P30-37)

難しい

0%

50%

100%

わかりやすい

(5) 「こころの健康とこころの病気」の内容は、わかりやすいですか？(P38-61)

難しい

0%

50%

100%

わかりやすい

(6) 「サポート」の内容は、わかりやすいですか？(P62-99)

難しい

0%

50%

100%

わかりやすい

(7) 「セルフケア・セルフヘルプ」の内容は、わかりやすいですか？(P100-128)

難しい

0%

50%

100%

わかりやすい

1/2

図4. 参加者および地域精神保健従事者 アンケート(2)

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』

(8)「仲間」の内容は、わかりやすいですか？(P129-133)

難しい

0%

50%

わかりやすい

100%

(9)「ちから」の内容は、わかりやすいですか？(P134-136)

難しい

0%

50%

わかりやすい

100%

(10)こころのサポーターを実践する自信につながる内容だと思いますか？

思わない

0%

50%

思う

100%

3. そのほか、ご意見、ご感想等をお聞かせください(自由記載)

【ご協力ありがとうございました】

2/2

5. 考察

研修について参加者や従事者、当事者、家族の意見を求め、プログラムを改訂し、内容は参加者には概ね理解しやすい内容であったといえる。その内容については、教育課題や具体的な進め方、テキストの内容にさまざまな助言や意見をいただいた。

一方、今回は教育効果の検証ということでは、教育課題について簡易的なアンケートによって参加者の意見を求める形式であり、限定された対象への研修実施であった。今後、さらに教育対象を広げていくことが求められる。さらに、教育プログラムのオンライン形式の実施法や e-ラーニングの導入については、今後さらに方法論の検討を行う必要がある。また、修了証発行やバッジなどの配布などについて、さらに検討していく必要があると考えられる。そのほかに、教育プログラムの普及にあたって活動を推進していくアンバサダーを導入することや、当事者や家族のメッセージを広く取り上げること、地域の社会資源をより理解できるような普及啓発などを検討していくことが求められる。

教育プログラムを普及にあたっては、実施する指導者を養成することが必要となる。本事業では教育課題の伝達として、ノート形式のテキスト、ファシリテーターマニュアル、具体的な研修プログラム例を示し、ある一定の肯定的評価をいただいた。また、助言等も反映させながら、内容を改訂してきた。このように、指導者養成プログラムの基盤を構築しており、さらに発展させていくことが期待される。

そして、地域のメンタルヘルス対策として障害を抱える方や家族をはじめとした周囲の方々の支援として、本事業の成果として示した心のサポーターの育成プログラムの方法論が活用されていくことが求められる。したがって、今回協力を得た各県の精神保健福祉センターをはじめとして、地域精神保健を主に担う各県の担当課、保健所、市町村、各精神科医療機関や精神保健の従事者などへの指導者育成と、精神保健における普及啓発の体制が整備され、精神国民的課題である「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築推進」へつながっていくことが重要である。

地域の精神保健体制やその状況は一律ではないため、普及啓発体制については地域特性に合わせた事業展開や柔軟な地域での推進が求められる。たとえば、地域で必要な情報や教育課題と合わせて、本プログラムを活用するなどにより、地域の精神保健の課題に取り組むことができると考える。また、各地域での精神医療保健福祉体制や支援体制を理解しているものが指導者になることで、教育対象者との双方向性の教育がより深まることにつながると考えられる。また、地域での円滑な事業推進にあたっては、県や市町村や、教育関連、職域関連での日頃の精神保健福祉の普及啓発体制を生かした進め方が役立つであろう。

すでに厚生労働省より心のサポーター養成に関わる事業について、今後モデル事業を経て、全国での事業展開により 100 万人のサポーター養成が想定されていることが示された。本事業の成果が地域での精神保健活動の一助となり、活動がさらに推進されることが期待される。

謝辞

本事業での教育プログラムに関する意見収集では、コロナ禍において年度末のご多忙な中にもかかわらず、精神医療保健に関与し、重要な役割を担っている多くの協力者の助言や協力、そして関係の従事者や当事者やご家族の皆様の協力をいただきました。結果について、今後の心のサポーターの育成へ役立てて参りたいと思います。あらためて関係の皆様へ心より感謝申し上げます。

令和 3 年 3 月

ワーキンググループ

大塚耕太郎、加藤隆弘、小原圭司、赤平美津子

