

令和7年度

障害者総合福祉推進事業

「児童・生徒を対象とした心のサポーター養成プログラムの
開発に関する調査研究」

事業報告書

令和8年3月

PwC コンサルティング合同会社

概要

【事業目的】

メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解を持ち、地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族等をできる範囲でサポートする「心のサポーター」を養成する「心のサポーター養成事業」は、令和3年度から令和5年度までモデル事業として実施されてきた。令和15年度までに100万人の「心のサポーター」を養成することが国の目標として掲げられており、健康日本21（第三次）の目標および第8次医療計画の指標例にも含まれる。都道府県等において積極的に取り組みを推進することが推奨されており、令和7年2月の段階で既に2万人を超える心のサポーターが養成されている。

他方、心のサポーター養成を行っている自治体からは、養成プログラムの内容や時間が児童・生徒向けとは言いがたく、児童・生徒を対象として学校等を巻き込んだ心のサポーター養成が困難になっているとの指摘を受けており、10歳代の心のサポーターの養成実績は令和3年度から令和5年度までの累積でも全体の1.9%にとどまっている。

以上の背景を踏まえ、本事業では、アンケート調査やモデル研修などを基に、児童・生徒向けの心のサポーター養成プログラムを開発することを目的とする。

【調査方法】

本事業では、児童・生徒向け心のサポーター養成研修のプログラムおよび教材を開発するため、以下の調査を実施した。

- ・ 自治体へのヒアリング調査
- ・ 学校へのアンケート調査
- ・ モデル研修の受講者アンケート調査
- ・ 当事者へのヒアリング調査

【事業の結果】

本事業では、自治体へのヒアリング調査（第2章）、学校へのアンケート調査（第3章）、モデル研修（第4章）の実施等を通じて、児童・生徒向けの心のサポーター養成研修のプログラムおよび教材について検討を行った。その結果、学校現場の授業時間や実施環境への適合性を踏まえ、45分で完結する研修プログラムと、45分×2枠で実施する90分の研修プログラムの2種類を整理することとした（第5章）。このうち90分版については、実際のモデル研修の実施結果やアンケート調査の結果を踏まえ、教材として作成した（付録1）。一方、45分版については、学校現場での活用可能性を高める観点から案として整理し、今後の活用・検討に資するものとして提示することとした（付録2）。

また、児童・生徒向け研修の普及にあたっては、講師を担う人材の確保や質の担保が

重要であることから、指導者養成研修についても検討を行ったが、本事業においては、具体的な研修プログラムの作成には至らず、検討委員会等における意見を整理し、方向性を提案するにとどめた。

本報告書では、以上の整理を踏まえ、調査結果および検討過程、ならびに作成した教材および提案内容について章立てして報告する。

目次

1. 事業概要	1
(1) 背景と目的	1
(2) 事業の全体像	2
(3) 検討委員会・ワーキンググループ	4
(4) 倫理審査委員会	7
2. 自治体へのヒアリング調査	8
(1) 調査概要	8
(2) 調査結果	10
3. 学校へのアンケート調査	16
(1) 調査概要	16
(2) 調査結果	17
4. モデル研修	19
(1) モデル研修の概要	19
(2) モデル研修のアンケート結果	21
(3) 同席した教員等からの意見	26
5. 研修プログラムおよび教材の作成	27
(1) 議論の全体像	27
(2) 挙げたご意見と対応内容	28
6. 指導者養成研修の検討	34
(1) 検討の背景と目的	34
(2) 指導者養成研修に関する提案内容	35
付録	39
付録1 児童・生徒を対象とした心のサポーター養成研修の教材（90分版）	40
付録2 児童・生徒を対象とした心のサポーター養成研修の教材（45分版）	66
付録3 学校へのアンケート調査（質問紙）	85
付録4 モデル研修（児童への案内文）	88
付録5 モデル研修（事前・事後アンケート）	90

1. 事業概要

本章では、本事業の背景と目的、および事業の全体像等について記載する。

(1) 背景と目的

① 背景

メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解を持ち、地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族等をできる範囲でサポートする「心のサポーター」を養成する「心のサポーター養成事業」は、令和3年度から令和5年度までモデル事業として実施されてきた。心のサポーターについては、令和15年度までに100万人を養成することが国の目標として掲げられており、健康日本21（第三次）の目標および第8次医療計画の指標例にも含まれる。都道府県等において積極的に取り組みを推進することが推奨されており、令和7年2月の段階で既に2万人を超える心のサポーターが養成されている。

他方、心のサポーター養成を行っている自治体からは、養成プログラムの内容や時間が児童・生徒向けとはいいがたく、児童・生徒を対象として学校等を巻き込んだ心のサポーター養成が困難になっているとの指摘を受けており、10歳代の心のサポーターの養成実績は令和3年度から令和5年度までの累積でも全体の1.9%にとどまっている。

② 目的

以上の背景を踏まえ、本事業では、アンケート調査やモデル研修などを基に、児童・生徒向けの心のサポーター養成プログラムを開発することを目的とする。

(2) 事業の全体像

本事業では、自治体へのヒアリング調査（第2章）、学校へのアンケート調査（第3章）、モデル研修（第4章）の実施等を通じて、児童・生徒向けの心のサポーター養成研修のプログラムおよび教材について検討を行った。その結果、学校現場の授業時間や実施環境への適合性を踏まえ、45分で完結する研修プログラムと、45分×2枠で実施する90分の研修プログラムの2種類を整理することとした（第5章）。

このうち90分版については、実際のモデル研修の実施結果やアンケート調査の結果を踏まえ、教材として作成した（付録1）。一方、45分版については、学校現場での活用可能性を高める観点から案として整理し、今後の活用・検討に資するものとして提示することとした（付録2）。

また、児童・生徒向け研修の普及にあたっては、講師を担う人材の確保や質の担保が重要であることから、指導者養成研修についても検討を行ったが、本事業においては、具体的な研修プログラムの作成には至らず、検討委員会等における意見を整理し、方向性を提案するにとどめた（第6章）。

本事業では図表1のとおり調査を実施した。

図表 1 実施した調査の種類および概要

調査の種類	概要
調査1 自治体への ヒアリング調査	【調査目的】 - 児童・生徒向けの心のサポーター養成に係る実施状況や、今後普及していくための方策および課題を把握する 【調査対象】 - 以下の対象1と対象2を合わせて5か所 - 対象1 児童・生徒の心のサポーターを養成したことのある自治体 心のサポーター養成事業を実施している自治体のうち、学校と連携して18歳未満の児童・生徒の心のサポーター養成を実施済みの自治体 - 対象2 児童・生徒への心のサポーター養成研修を検討し断念した自治体 学校と連携して児童・生徒への心のサポーター養成研修の実施を検討したものの、断念したことのある自治体 【調査期間】 - 令和7年8月20日（水）～8月27日（水）
調査2 学校への アンケート調査	【調査目的】 - 学校と連携して児童・生徒向けの心のサポーター養成研修を実施するにあたり、留意すべきポイント等を把握する 【調査対象】 「自治体へのヒアリング調査」への協力自治体内で、心のサポーター養成研修を実施したことのある学校、またはメンタルヘルスに関するプログラムを自治体と連携して実施したことのある学校 【調査期間】 - 令和7年8月28日（木）～9月26日（金）

調査の種類	概要
調査 3 モデル研修の 受講者 アンケート調査	【調査目的】 ・開発した児童・生徒向けの心のサポーター養成研修の効果を検証するとともに、プログラムや教材について改善すべき点等を把握する 【調査対象】 ・聖学院小学校にてモデル研修に参加した同校の小学 5 年生 【調査期間】 ・令和 7 年 11 月 27 日（木）
調査 4 当事者への ヒアリング調査	【調査目的】 ・児童・生徒向け心のサポーター養成研修において、当事者が実際にリカバリーした体験談を示すことで、スティグマの低減を目指す 【調査対象】 ・精神疾患を経験した者 【配慮事項】 ・本教材の制作にあたっては、協力いただいた当事者の心理的負担の安全性およびプライバシー・安全確保を優先し、本報告書内での氏名、具体的な症状の経緯等については記載を控える ・当日は専門的な知見を持つ検討委員およびワーキング委員の同席のもと、当事者の体調や意向に配慮したヒアリングを実施

また、本事業で作成した児童・生徒向けの心のサポーター養成研修の教材については図表 2、モデル研修の概要については図表 3 のとおりである。

図表 2 児童・生徒向けの心のサポーター養成研修の教材の概要

成果物の種類	概要
教材	【目的】 ・受講者である児童・生徒が、「メンタルヘルスに関する偏見をなくす（アンチスティグマ）」こと、生涯にわたって活用可能な「セルフケアに関する方法」を育む 【45 分版と 90 分版】 ・学校での授業時間内で終わってもらうことを想定し、45 分を 1 枠として設定 ・45 分×1 枠で完結する 45 分版と、45 分×2 枠で完結する 90 分版の 2 種類を作成し、学校や自治体の意図や計画に合わせ、どちらの種類を活用するかは学校や自治体の判断とする

図表 3 モデル研修の概要

項目	概要
日時	・令和 7 年 11 月 27 日（木）9:05～10:45
対象	・聖学院小学校の小学 5 年生 66 名
目的	・開発した児童・生徒向けの心のサポーター養成研修の効果を検証するとともに、プログラムや教材について改善すべき点等を把握する
実施方法	・学校内のチャペルにて、委員かつ教材の執筆者である岡崎氏を講師として実施
アンケート調査	・保護者の同意を得られた（詳細後述）62 名を集計対象としてアンケート調査を実施

(3) 検討委員会・ワーキンググループ

既存の心のサポーター養成事業の作成にかかわった者、精神分野や児童分野に知見のある有識者による検討委員会およびワーキンググループを組成して、議論を進めた。検討委員会は全3回、ワーキングは全4回実施した。

① 委員

検討委員は図表4、ワーキング委員は図表5のとおりである。なお、検討委員会、ワーキンググループいずれにおいても、座長には西氏が就任した。

図表4 検討委員

氏名	所属・役職
臼田 謙太郎	国立精神・神経医療研究センター 公共精神保健医療研究部 政策評価研究室 室長
大塚 耕太郎	岩手医科大学 医学部神経精神科学講座 教授
帯包 エリカ	国立研究開発法人国立成育医療研究センター 社会医学研究部 上級研究員
梶木 英彦	栃木県立小山南高等学校 教頭
亀井 孝太郎	和歌山県 福祉保健部 福祉保健政策局 こころの健康推進課 主査
久我 弘典	国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター センター長
黒田 直明	国立精神・神経医療研究センター 公共精神保健医療研究部 部長
篠崎 安志	横浜市青葉区役所 高齢・障害支援課 障害者支援担当
西 大輔	東京大学大学院 医学系研究科 精神保健学分野 教授
藤井 千代	国立精神・神経医療研究センター 地域精神保健・法制度研究部 部長
森 しのぶ	徳島県 保健福祉部 地域共生推進課 地域共生担当 係長

(五十音順、敬称略)

図表5 ワーキング委員

氏名	所属・役職
臼田 謙太郎	国立精神・神経医療研究センター 公共精神保健医療研究部 政策評価研究室 室長
岡崎 絵美	国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 客員研究員
小林 しのぶ	国立研究開発法人国立成育医療研究センター 社会医学研究部 研究員
西 大輔	東京大学大学院 医学系研究科 精神保健学分野 教授
八木 陽子	栃木県立小山南高等学校 養護教諭
森 しのぶ	徳島県 保健福祉部 地域共生推進課 地域共生担当 係長

(五十音順、敬称略)

検討委員会およびワーキンググループのオブザーバーとして次の者が参画した。

図表 6 検討委員会オブザーバー

氏名	所属・役職
野内 友三郎	厚生労働省 精神・障害保健課 課長補佐
塩崎 敬之	厚生労働省 精神・障害保健課 地域移行支援専門官
西川 浩司	厚生労働省 精神・障害保健課 相談支援専門官
小田 尚生	厚生労働省 精神・障害保健課 係長
古屋 佳代子	厚生労働省 精神・障害保健課 主査
村田 未来	厚生労働省 精神・障害保健課 主査
浅羽 成実	厚生労働省 精神・障害保健課

(敬称略)

本事業を実施した事務局は下記のとおりである。

図表 7 事務局

氏名	所属
東海林 崇	PwC コンサルティング合同会社 公共事業部 ディレクター
吉野 智	PwC コンサルティング合同会社 公共事業部 シニアマネージャー
青木 佑夏	PwC コンサルティング合同会社 公共事業部 シニアアソシエイト

② 開催状況

検討委員会は全3回開催し、オンライン開催とした。

図表 8 検討委員会の開催日および議題

開催日	主な議題
第1回 令和7年7月18日	・事業概要の共有 ・本事業で作成する研修プログラムおよび教材についての検討 ・自治体へのヒアリング調査の検討 ・モデル研修の検討
第2回 令和7年11月6日	・検討委員会・ワーキンググループを経た対応方針の共有 ・自治体へのヒアリング調査結果の報告 ・モデル研修の調整状況の報告 ・児童・生徒向け教材案の確認
第3回 令和8年2月16日	・モデル研修の実施報告 ・教材案（90分版）の報告・確認 ・教材案（45分版）の確認 ・指導者養成研修の確認

ワーキンググループは全4回開催し、オンライン開催とした。

図表 9 ワーキンググループの開催日および議題

開催日	主な議題
第1回 令和7年7月15日	・事業概要 ・本事業で作成する研修プログラムおよび教材についての検討
第2回 令和7年9月4日	・検討委員会を経た対応方針の共有 ・自治体へのヒアリング調査結果の報告 ・児童・生徒向け教材案の確認
第3回 令和7年10月16日	・児童・生徒向け教材案の確認
第4回 令和7年12月23日	・モデル研修の実施報告 ・児童・生徒向け教材案の確認

(4) 倫理審査委員会

モデル研修における受講者アンケート調査の実施にあたり、以下のとおり倫理審査を受けた。

① 倫理審査の概要

倫理審査の概要は図表 10 のとおりである。

図表 10 倫理審査の概要

項目	内容
委員会名	PwC コンサルティング合同会社倫理審査委員会
実施日	令和 7 年 10 月 3 日

② 倫理審査の結果

審査結果は図表 11 のとおりであり、委員からの意見の内容を踏まえ、調査計画書や依頼状、調査票等を修正し、アンケート調査を実施した。

図表 11 倫理審査の結果

審査結果	追記事項
承認	○調査に関して、委員から以下の意見が挙げられた ・匿名回答で同意撤回ができない旨を調査計画書に記載すること ・「答えづらい問いがあれば回答しなくて良い」だけでなく、そもそも調査への回答をすること自体が任意であることを調査実施前に示しつつ、調査実施時に回答しないという選択ができるような環境整備に努めること ・研究中／研究後それぞれのタイミングで、データがどのように保管されるのか（クラウドのセキュリティ等）を調査計画書に記載すること ・データ管理の方法（5 年間の保管）、二次利用をしないこと、二次利用をする際には改めて意向確認を行うことについても調査計画書および依頼状に記載すること

2. 自治体へのヒアリング調査

本章では、心のサポーター養成事業を主管する自治体担当者に対して実施したヒアリング調査の内容および調査結果について記載する。

(1) 調査概要

調査目的、調査対象、調査項目は下記のとおりである。

① 調査目的

児童・生徒向けの心のサポーター養成に係る実施状況や、今後普及していくための方策および課題を把握するために実施した。

② 調査対象

本ヒアリングの対象は、検討委員会での検討のうえ、以下の対象1と対象2を合わせて5か所に実施した。

- 対象1：児童・生徒の心のサポーターを養成したことのある自治体（心のサポーター養成事業を実施している自治体のうち、学校と連携して18歳未満の児童・生徒の心のサポーター養成を実施済みの自治体）
- 対象2：児童・生徒への心のサポーター養成研修を検討し断念した自治体（学校と連携して児童・生徒への心のサポーター養成研修の実施を検討したものの、断念したことのある自治体）

上記を踏まえた実際の対象は図表12のとおりである。

図表 12 ヒアリング調査対象

#	対象
1	北海道 保健福祉部 福祉局 障がい者保健福祉課
2	和歌山県 福祉保健部 福祉保健政策局 こころの健康推進課
3	徳島県 保健福祉部 地域共生推進課
4	徳島県北島町 健康保険課
5	茨城県大洗町 健康増進課

③ 調査項目

本ヒアリング調査の項目は図表 13 のとおりである。

図表 13 ヒアリング調査項目

分類	項目
実施状況	○18 歳未満への研修実施に係る実施状況の概要について伺いたい ・研修を実施する際のきっかけは何か ・研修を実施することを決める決定権者は誰になるのか ○18 歳未満に対し、研修を実施するまでに工夫した点があれば伺いたい（例：周知方法、講師や日程の調整、場所の確保等） ○（学校での実施をしたことがある場合、）その詳細について伺いたい ・どのような経緯で実施することになったのか（研修実施を最初に検討した主体は誰か、教育委員会を通して調整を行ったか） ・どのような枠組みを活用して実施したか（総合学習や保健体育等の科目内での実施か、特別活動としての実施か） ・実施するにあたって生じた課題およびどのように解決したかについて伺いたい ○その他特筆すべき事項はあるか
今後の展望	○今後、児童や生徒に研修を実施する想定はあるか ・どのような要素（地域のニーズ、学校現場のニーズ、他事業との親和性等）があれば児童・生徒向けの心のサポーター養成研修の実施回数が増えると考えるか ○児童や生徒に研修を実施するにあたって、どのような課題が想定されるか（阻害要因としてどのような要素が考えられるか） ○学校側としては、どのような要素によって受け入れられやすくなるか（養護教諭による実施は可能か） ○学校で実施している既存のメンタルヘルス等に係るプログラムとの関連性はどうか
児童・生徒向け心のサポーター養成事業に求めること	○どの程度の研修時間が適当と考えるか ○選択研修は児童版では設計しない方針で議論しているが、その点についてどうか ○どのような内容が良いと考えるか ○学校で実施することを想定した場合、養護教諭等が講師を担うことは可能と考えるか。どのような要素があれば可能であるか ○その他、実施するにあたって求めることはなにか
学校へのアンケート調査の協力	○すでに心のサポーター養成研修またはその他メンタルヘルスに関する研修を自治体と連携して実施している学校に質問紙でのアンケートを依頼することは可能か

(2) 調査結果

本ヒアリング調査で得られた結果を以下に記載する。

図表 14 自治体へのヒアリング調査結果（北海道）

分類	結果
実施状況	【実施・予定状況】 - 令和6年度に高校1校と連携して、高校1、2年生に対して実施。 【心のサポーター養成研修を学校と連携して実施した背景・きっかけ】 - 令和6年度から心のサポーター養成事業を実施し、開始にあたって道内の各市町村、学校、職域団体に対し通知を発出した。通知内容としては、希望があれば外部講師を派遣するため実施に協力してくれないかという内容である。 通知発出対象に学校を含めた理由としては、心のサポーター養成研修はわかりやすい教材であり、こどものうちに受講することでメンタルヘルスについて意識することができれば、他者の気持ちに気づくことができる土壌を作れるのではないかと考えたためである。 - また、道教育委員会から各市町村の教育委員会を経由し、各学校に心のサポーター養成事業について周知した。他の事業でも教育委員会とは連携していたため、問題なく通知の展開ができたと考える。 【工夫した点】 - グループワークは問題なく行え、盛り上がっていた印象である。なお、学校が指定した配席によってグループは決定された。 1、2年合同で心のサポーター養成研修を行ったが、グループワーク実施後発表者の了承を得てから、発表者に感想等を述べてもらう時間を設けた。 【実施にあたっての課題等】 - 今回、心のサポーター養成研修の実施を希望した学校は、予め研修時間について理解したうえで申し込んでくれているため、研修時間が120分であることによる調整の難しさはなかったが、研修時間が120分で固定されていると、授業の設定時間と差異があるため学校が希望しにくいことが懸念される。 - 学校との日程調整は難航することが多いため、早めに動き出したほうが良い。
今後の展望	同様の方法で継続予定（学校についても通知を出し希望があった学校に対応していく）
児童・生徒向け心のサポーター養成事業に求めること	【研修時間】 - 授業時間の1コマとして取り組めるものだと良い。 【テキストや内容】 - グループワークに入るまでの講義の時間が長く、グループワークが始まると参加者の緊張がほぐれ盛り上がる。グループワーク後の分かち合い（共有）時間が十分とれると良い。 - 小中学校はカリキュラムがいっぱいなので、学習指導要領に心のサポーター養成研修を入れるといった取り組みがあれば、普及するのではと思われる。 【実施方法】 - 講師を担える人が限られており、保健所の保健師に協力を依頼したいが、ゲートキーパーとのすみわけが難しく調整に苦しむことが多い。そのため、学校での実施を推進するのであれば養護教諭が講師を担えるようになれば実施しやすくなると考えられる。
学校へのアンケート調査の協力	心のサポーター養成研修を実施したことのある学校にアンケート調査を展開することは可能である。

図表 15 自治体へのヒアリング調査結果（和歌山県）

分類	結果
実施状況	【実施・予定状況】 ・学校以外でこどもを対象とした実施はしていない。 ・令和7年度は学校で3回の心のサポーター養成研修の実施を予定している。令和6年度は3校とも高校（高等看護学校を含む）であったが、今年度は中学校での実施も1校予定している。 【心のサポーター養成研修を学校と連携して実施した背景・きっかけ】 ・和歌山県では、心のサポーター養成事業を精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの柱と位置付けており、精神関連部会で、普及啓発のためには学校にアプローチしないといけないという話が挙がっていた。心のサポーター養成事業が始まる前から、学校に働きかけ、メンタルヘルスに関する講習やピアサポーターによる講演会などを実施し、学校との関係性については下地が整っていたと考える。それらの取組の次の段階として、心のサポーター養成事業を実施しているという認識である。学校からも心のサポーター養成研修を実施したいという打診がある。 ・今回の中学校での実施については、校長会で市町村の福祉課が心のサポーター養成事業について説明を行い、学校側から打診をいただいた。校長が理解を示したことが大きかったと考える。 ・養護教諭が関心を持ったことをきっかけとして校長が許可するという例もある。 ・校長がメンタルヘルスに対する課題をどう捉えているかが、校長の理解を得るには大きい点かと思う。 ・実施にあたっては教育委員会にも、心のサポーター養成事業についての説明を行っている。 【工夫した点】 ・工夫した点としては、学校の都合にすべて合わせるということである。そうでないと、学校と連携した実施は難しいと考える。 ・生涯学習授業の一環として実施しており、学校の枠組みをいかに利用するかが重要である。枠組みを利用することについては、学校にどういう時間を活用可能か相談した際に、学校から提案があった。 ・また、総合学習の「探求」を利用することが多い。高校の場合は、様々な職業の人の話を聞く授業があり、そのうちのメンタルヘルスの回で心のサポーター養成研修を実施した。通常の授業時間では、120分という研修時間を確保できないため、休憩を入れつつ60分×2回で授業時間を延ばしてもらった。その際はたしか昼休みの時間を削ったと記憶している。 ・今のところ特別活動のような使い方をした事例はない。 ・講師の手配は県が行っている。 ・学校で行う際は学年を絞って実施した。高校2、3年生を対象にしたかったが、500人以上になってしまうのでできなかった。 【実施にあたっての課題等】 ・課題は特になかった。実施にこぎつくまでは大変であるが、実施方法自体は他の心のサポーター養成研修と同様である。 ・1回の受講者人数が200人以上と多いため心配していたが、高校生くらいになるとロールプレイも問題なくできる印象を受けた。
今後の展望	・現在の心のサポーター養成研修はよくできていると考える。 ・学習指導要領とは異なる内容をやることにも意味があると考え。県としては今後も心のサポーター養成事業を、学校とも連携して実施していく方針である。

分類	結果
児童・生徒向け心のサポーター養成事業に求めること	【研修時間】 ・ 90 分以内とすべきだと考える。 【テキストや内容】 ・ 内容がわかりやすくなるのは良いことだと思うが、現段階でも十分わかりやすい。 ・ 選択研修は児童・生徒向けにおいてはなくて良いと考える。その方が、運営がスムーズである。 ・ 学校で実施する場合は4 アップでテキストを配布している。受講者が若いため小さい文字でも見ることに難はないと考える。印刷は県が行っている。スライド数が少なくできるのであればその方が良いが、それにより内容が薄くなるのであれば、今のスライド数のままで良いと考える。 【実施方法】 ・ 学校にいかにか負担感なく実施できるかが重要である。学校の先生は立ち会うだけで良いとした方が、学校には理解されるのではないかと。 ・ 養護教諭を講師として設定することで、全員にやってもらおうという流れにならないか懸念である。外部講師を呼ぶ方が、自治体としても実施状況の把握がしやすいため良い。 【認定証】 ・ 児童・生徒向け心のサポーター養成研修では、同じ認定証が発行されるかどうか気になっている。
学校へのアンケート調査の協力	・ 心のサポーター養成研修を実施したことのある学校にアンケート調査を展開することは可能である。

図表 16 自治体へのヒアリング調査結果（徳島県）

分類	結果
実施状況	【実施・予定状況】 ・令和6年度には中学校と連携して心のサポーター養成研修を実施。 ・令和7年度には、前年度連携した中学校に加え、高校1校とも連携して実施した。 【心のサポーター養成研修を学校と連携して実施した背景・きっかけ】 ・自治体担当者が元教員であるため、知り合いを通じて学校に働きかけることができた。学校内では学年主任、教頭の順に話が上がり、実施が決定した。 ・令和6年度に中学校と連携して心のサポーター養成研修を実施したことがマスコミに取り上げられたため、教員からの問い合わせも届いている状況である。 ・令和6年度に実施した中学校からも「来年度もぜひ」という声があり、令和7年度も継続して実施した。 【工夫した点】 ・特別活動の時間を用いて実施した。 ・年間スケジュールとどう調整するかは課題になりがちであるが、自治体担当者が元教員であることから具体的な提案が可能であった。中学校との調整では、授業時間2コマ分の枠をとりづらいことは自治体としては認識できていたため、学校の面談実施日に昼休みを早め、研修を午後実施するというような工夫を行った。 ・高校との調整では、学校側の希望時間が絞られていたため、その日程に合わせた。 ・対象学年については、学校側が5月実施希望であった場合、1年生はまだ学校生活に慣れていない時期であり、3年生は受験があるため、2年生が適切であるという判断に至った。 【実施にあたっての課題等】 ・特になし。
今後の展望	・継続実施可能な学校での開催に加え、教職員研修等において、受講生の感想等を伝える等、新たな学校での研修開催につながるよう周知啓発を推進していく。 ・学校での開催については、年間計画や時間割等との相談・調整が必要になると想定される。学校と連携し、計画的な開催へつなげていきたい。
児童・生徒向け心のサポーター養成事業に求めること	【研修時間】 ・研修時間が学校の授業時間の枠組みに合っていると、学校としても取り入れやすいと考える。 【テキストや内容】 ・中学生は、話し方や傾聴の仕方への関心はあるため、そういった内容が研修に入っていると感心を集めやすいと考える。 【実施方法】 ・「偏見を取り除くことが目的」であるということを明確に示せると、学校も導入するかの判断がしやすくなる。心のサポーター養成研修を実施することによって目指す姿や目的を明確にすると良い。 ・学校の教員に、研修に同席してもらい、実際にどういった内容なのかを見てもらった方が学校では受け入れやすくなると思う。 ・今後心のサポーター養成事業を推進していくのであれば、まずは講師を担ってくれる方を増やすことが大切である。認定講座であることやアンチスティグマや傾聴は専門外であるということ的背景に、保健師が講師を担うことについて躊躇してしまう傾向にある。この状況を踏まえると、養護教諭に担っていただくのはさらにハードルが高いものと推察する。
学校へのアンケート調査の協力	・心のサポーター養成研修を実施したことのある学校にアンケート調査を展開することは可能である。

図表 17 自治体へのヒアリング調査結果（北島町）

分類	結果
実施状況	【実施・予定状況】 ・令和6年度に心のサポーター養成研修を学校と連携して実施することを検討したが、研修時間120分の実施が学校では難しいことや、学校の年間予定にゆとりがなく、新たに研修を入れることは難しいと言われてしまったことを理由に断念した。 ・夏休みに実施することを計画してチラシを配布しても受講者が集まりづらかった。大学生や高校生にも受講してもらいたいと考えているものの、授業の一環であれば参加してもらえるが、夏休み等だとほかの予定もあるのか集客が難しい。 【心のサポーター養成研修を学校と連携して実施することを考えた背景・きっかけ】 ・心のサポーター養成研修の内容はとても良い内容であり、若いうちからメンタルヘルスに関する知識を身につけることの重要性を感じて、学校で実施することを考えた。
今後の展望	・授業等の時間を活用することは難しいという学校からの返答もあり、令和7年度は学校との連携については企画していない。 ・学校に引き続きアプローチはしているものの、夏休み等の活用や、心のサポーター養成研修自体の枠組みの調整をしてほしいという返答があり、既存の心のサポーター養成研修では実施が難しいと感じている。
児童・生徒向け心のサポーター養成事業に求めること	【研修時間】 ・授業時間1コマで終わるということは、学校で導入するにあたって最も重要だと考える。 【テキストや内容】 ・中学生でグループワークを実施するのは難しいかもしれないが、あった方が理解が深まると考える。 ・学校の道徳の時間では、他者を否定しないこと、「よかったね」と返すことなどを学ぶ時間もある。そのような内容と同様に、自分を大切にすることということも含め、他者を大切にすることや、他者との違いを尊重することを盛り込んだ内容であれば、学校としても取り入れやすく、こどもにとっても意義のある内容になると考える。 【実施方法】 ・学校の教員は多忙であるため、外部講師を活用した方が良いと考える。 ・心のサポーター養成事業の認知度が低いことも、普及が難しい背景にあるのではないかと考える。目的や効果を端的に説明できれば良いが、ゲートキーパーとの兼ね合いなどもあり、なかなか説明が難しい。 ・心のサポーター養成研修を全学年受講した学校に対しては表彰する等の取組があれば、学校としてもやる気になるのではないかと。

図表 18 自治体へのヒアリング調査結果（大洗町）

分類	結果
実施状況	【実施・予定状況】 ・メンタルヘルスに関する講習を高校と連携して実施。 ・初めは、高校生を対象に心のサポーター養成研修を実施しようと考えたが、高校としては一時限で実施したいとのことで、研修時間と合わず断念した。 【心のサポーター養成研修を学校と連携して実施することを考えた背景・きっかけ】 ・これまで民生委員や食生活改善推進員に対してメンタルヘルスに関する取り組みを実施してきたが、やはりもっと若い世代に普及啓発していきたいと考え、町内の高校に直接交渉した。必要性をお話しした結果、去年、今年と継続してメンタルヘルスに関する講習に協力してもらっている。 ・必要性和熱意を持って話せば学校は協力してくれる。町内の高校は、卒業後就職する生徒が多い。社会人の4人に1人はメンタルヘルスに関する問題を抱えるとも言われるなか、社会人になる前にメンタルヘルスについて学んでもらうことの重要性を学校に理解していただいた。
今後の展望	・引き続き、高校側のニーズをヒアリングしながら、メンタルヘルスに関する出前講座を実施していく予定である。高校側としては、学校指導要領に定められているSOSの出し方と薬物乱用防止に併せて開催したい意向があるため、1人で抱え込まないで、周囲が気づく・声かけ・見守る・様々な相談窓口につながるといった内容も取り入れていきたい。
児童・生徒向け心のサポーター養成事業に求めること	【研修時間】 ・授業時間単位で終わるということは、学校で導入するにあたって最も重要だと考える。 【テキストや内容】 ・学習指導要領に沿った内容にすれば、学校としては取り入れやすいのではないかと。心のサポーター養成研修では選択研修として、摂食障害や高次機能障害が用意されているが、学校としてはそこまでの内容は求めているのではないかと。 ・オーバードーズ等、社会的に問題になっているようなことを取り入れる等、臨機応変に応えられる柔軟さがあると良い。 ・グループワークはファシリテーターが必要なので難しいと考える。形式としては一方的に話を聞くだけではなく、グループワーク等があり、参加型の方が、理解が深まるとは考えるが、グループワークの実施が難しい学校もあるのではないかと。 【実施方法】 ・厚生労働省と文部科学省が連携することが重要で、国から通知が発出されれば、メンタルヘルスを担当している行政に声かけするのも、学校側としては動きやすいのではないかと。 ・学校の年間予定は年度始めに決まっているため、スケジュール調整等に工夫が必要である。どれだけ学校側のスケジュール等に柔軟に対応できるかが重要である。
学校へのアンケート調査の協力	・メンタルヘルスに関する講習において協力関係にある学校にアンケート調査を展開することは可能である。

3. 学校へのアンケート調査

本章では、心のサポーター養成事業を主管する自治体担当者を経由して、心のサポーター養成研修を実施したことがある学校やメンタルヘルスに関するプログラムを自治体と連携して実施したことがある学校に対して実施したアンケート調査の内容および調査結果について記載する。

(1) 調査概要

調査目的、調査対象、調査項目は下記のとおりである。

① 調査目的

自治体へのヒアリング調査において、学校関係者が同席できるようであれば同席していただき、学校からの意見を聞くことも当初想定していたものの、実際同席ができた事例がなかったため、アンケート調査を実施することとなった。本アンケート調査は、今後、学校と連携して児童・生徒向けの心のサポーター養成研修を実施するにあたり、留意すべきポイント等を把握することを目的として実施した。

② 調査対象

「自治体へのヒアリング調査」への協力自治体内で、心のサポーター養成研修を実施したことがある学校、またはメンタルヘルスに関するプログラムを自治体と連携して実施したことがある学校を対象として実施した。

③ 調査項目

本アンケート調査の項目は図表 19 のとおりである。

図表 19 アンケート調査項目

分類	項目
基本情報	・ 学校名 ・ 学校の所在地 ・ ご担当者名 ・ ご担当者の属性
心のサポーター養成研修について	・ 昨年度、心のサポーター養成研修を実施したか ・ 今年度、心のサポーター養成研修を実施したか、あるいは実施予定はあるか ・ どのような内容であれば学校で採用されることが多くなると考えるか ・ どのような時間設定であれば学校で採用されることが多くなると考えるか ・ 外部から講師を派遣してもらうのと、教員が行うのとでは、どちらが良いか ・ 全国の学校で普及させるためにはどのような取組や要素が必要だと考えるか

(2) 調査結果

アンケート調査で得られた結果を以下に記載する。

図表 20 学校へのアンケート調査結果 (n=7)

分類	結果 (主な内容 ¹)
昨年度実施したか	・昨年度、心のサポーター養成研修を実施したかについて (単一回答)、「実施した」が3 (約 42.9%)、「実施していない」が4 (約 57.1%) であった。
今年度の実施有無・予定	・今年度、心のサポーター養成研修を実施したか、また予定があるかについては、「すでに実施した」が5 (約 71.4%)、「実施予定はない」が2 (約 28.6%) であった。
内容	・困ったときの SOS の出し方、セルフケアの方法 など (インプットだけでなくアウトプットの場面があると良いと思います。) ・他者への声のかけ方 ・実践しやすい身近な手立て ・言葉がけ、人との距離感のつくり方、嫌なことを受け流す方法等で、困っている中学生が増えてきているように感じます。 養成講座は、【身近な人のこころの不調に気づき、耳を傾け、てあてをできる人】を目指して講義・ワークショップが実施されているので、上記の内容 (言葉がけ、距離感など) も十分に含まれておりますが、自分のこころを自分でコントロールできる術も身につけられたらいいなあ、と感じています。 ・本校においては、困ったときの SOS の出し方と相手の気持ちや状況をふまえた声かけとコミュニケーションの取り方などについて、毎年継続指導をしていただきたいと考えている。 ・生徒にとって身近な課題や具体的な対応を取り入れると効果的だと感じた。(SNS やセルフケアなど) ・SOS の出し方に加えて、SOS を受け取ったときの具体的な対応について
時間	・授業は 50 分なので、50 分で実施できると採用しやすい。 ・難しいければ、50 分×2 (ただし、ふり返りの時間を含む)。 ・本校の時間設定はよかった。 ・午後から。ただし、学校の日課に合わせた時間帯。 ・120 分での実施が原則であると思いますが、通常の授業が 50 分日課で進んでいるので、企画する段階で難しいという意見が出ることは予想されます。本校では、昼の時間を調整して対応しました。もし、90 分での実施が可能であれば、午前中実施も検討できるため、採用しやすい学校は増えるかもしれません。 ・80 分程度のワークショップを含む講演と自分の整理の時間に少しとる程度があるとありがたい。 ・現状の時間設定は、高校生にとっては妥当だと考える。 授業時間内で実施するのか、放課後や特別活動、総合的な探究の時間で実施するのかは学校側との調整が必要だと思う。 放課後以外に開催する場合は、120 分を確保するためには、案内時期を年度末までに調整する必要があったと感じた。 ・50 分で収まる講話

¹ 自由記述回答の結果については原則として原文のまま掲載しているが、明らかな誤字に限り修正を行った。

分類	結果（主な内容 ¹ ）
講師	・外部から講師派遣の方が、生徒には特別な時間と捉え緊張感をもって望めると感じます。 ・外部からの講師派遣。専門的な知識をもった方からの説明はわかりやすいから。 ・生徒からの反応については、外部講師の方が、新鮮味もあって良いと思う。学校側の負担については、段取りや応対する手間や時間の面からすると教員がする方が良いかもしれないが、どちらともいえない。 ・講師に来ていただいて実施することが良いと思います。生徒には様々な視点から物事を考える力を養ってほしいので、学校の教員以外の大人と関わる機会は大切にしたいと考えています。昨年、研修してもらった時には、ワークショップのセッションで大学院生にサポートしていただき、中学生にとっても貴重な経験になりました。 ・今回のような、外部から講師を派遣いただくのが良い。 ・学校教員が担当すると負担が大きく、また専門性を十分に担保することが難しいため、外部講師による実施が望ましい。 教員側の役割として、サポートや進行補助、実施後の生徒フォローに回る形が良いと感じた。 ・外部からの講師が行った方が、生徒は真剣に取り組むと思います。教員からは関連する話を何度もしているため、第三者からの方が新鮮味もあり、反応が良いと思うからです。
普及のための 取組や要素	・講師料がないことは大いに魅力です。講師は地域の保健師さんが務めていただけたら、より身近で実施しやすいと思います。何より、現在の時間設定（120分）では時間確保が難しいため学校での普及は困難と思います。 ・文科省からの委託の必須の認定研修にはいかがでしょうか？ 来年度も是非、養成研修を行いたい。 来年度も実施希望。「心の悩みや不安」をかかえている人に対応できるから。 ・学校現場の実態に合わせた計画。次年度以降については検討中。 ・毎年実施できるように学校としては年間の行事に組み込んでいます。 アナウンスのタイミングとしては、12月～2月頃にかけて、次年度の計画段階で学校側に案内等があればいいなあ、と思います。 もし、簡単な動画（養成講座の内容や実施風景がわかるもの）があれば、イメージしやすいと思います。 ・クラスには様々な特性の生徒がいるため、やはり自分のSOSの出し方と、他者理解とまでいかなくとも、柔らかに接する方法などについての研修を専門的に実施していただけることは、本校にとり、貴重な機会だと考えている。 ・サポートが必要な生徒が増えてきている現状を踏まえると、学校全体で開講する際に対象生徒への配慮が課題となる。 サポートが必要な生徒が安心して受講できるための、開催前の教員への説明が必要だと感じた。 「予防」と「支援」の両方を強調すると理解が得られやすいと思う。 事例や生徒の変化（受講後の長期的な変化）を情報提供してほしい。 次年度開催するとしたら、1年次全体で5月の連休明けくらいのころとからだのバランスが崩れがちな時に実施したいと思う。 ・厚生労働省と文部科学省が横のつながりを持ち、県の教育委員会を通して案内や周知をすることで広がっていくと考えられます。次年度以降の実施については検討中です。

4. モデル研修

本章では、モデル研修について記載する。

(1) モデル研修の概要

実施目的、実施対象、実施方法については以下のとおりである。

① 実施目的

開発した児童・生徒向けの心のサポーター養成研修の効果を検証するとともに、プログラムや教材について改善すべき点等を把握するため、モデル研修を実施するとともに、受講者への事前・事後アンケートや同席していた教員等からの意見収集を行った。

② 実施対象

本研修プログラムの主たる対象を10～15歳と設定（詳細は第5章「研修プログラムおよび教材の作成」）していた。その中でも10～12歳の児童にとってわかりやすくなっているかが重要であることから、モデル研修の協力学校については、厚生労働省からとの協議を踏まえ、聖学院小学校に決定した。

実際の受講者については、聖学院小学校と相談のうえ、次年度の様子も確認ができることや実際の児童の様子、公平性の観点を踏まえ、小学5年生全員に実施することとした。

③ 実施方法（研修）

小学校の1～2限の授業時間（途中10分休憩あり）を用いて実施した。

座席はスクール式レイアウトとし、前方スクリーンに資料を投影し実施した。資料については印刷したものを各児童に配布していたものの、手元に注意が向いてしまうことから、講義途中からは手元の資料を見ずに前方スクリーンを見るよう教員からの案内があった。

なお、本モデル研修の講師は、ワーキング委員でもあり本研修の主たる執筆者である岡崎氏であった。

④ 実施方法（事前・事後アンケート）

研修の前後には受講者に対してのアンケート調査を実施した。

当該アンケート調査は、倫理審査委員会の審査を経て実施したものであり、以下のような対応を行った。

図表 21 事前・事後アンケートの実施方法

項目	内容
保護者の同意	○事前・事後アンケートへの協力については保護者の同意を事前に取得した ○保護者に対しては、本モデル研修の概要や目的を説明する文書を小学校の教員を経由して送付し、同意する場合にはWeb フォームに回答するよう案内した ○当日の受講者 66 名のうち、4 名の保護者からは期日までに同意が得られなかったため、集計対象としたのは保護者の同意が得られた 62 名である
調査項目	○調査項目は、心のサポーター養成研修の事前・事後アンケートを参考にしつつ、児童に対してよりわかりやすくなるよう策定した ○事務局案を作成後、検討委員やワーキング委員、倫理審査委員会の審査を経て決定した ○詳細は付録を確認されたい
当日の実施方法	○当日は紙面にて匿名性でアンケート調査を実施した ○事前・事後アンケートをホチキスで留め、研修前後の各受講者の意識の変化を測定できるようにした ○「わからないことはわからないままで良いこと」「アンケートに答えたくなければ空欄のまま出して良いこと」も当日口頭で案内した

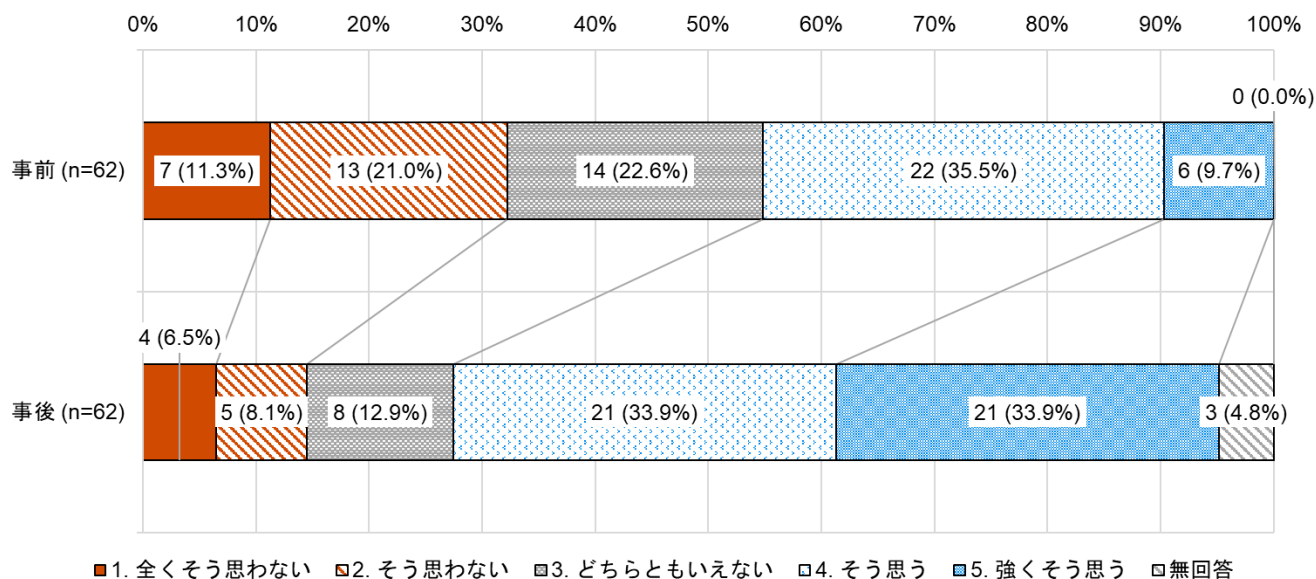
(2) モデル研修のアンケート結果

モデル研修の事前・事後アンケート調査で得られた結果を以下に記載する。

① 気持ちがつかれてしまったときにまわりの人に相談してみようと思うか

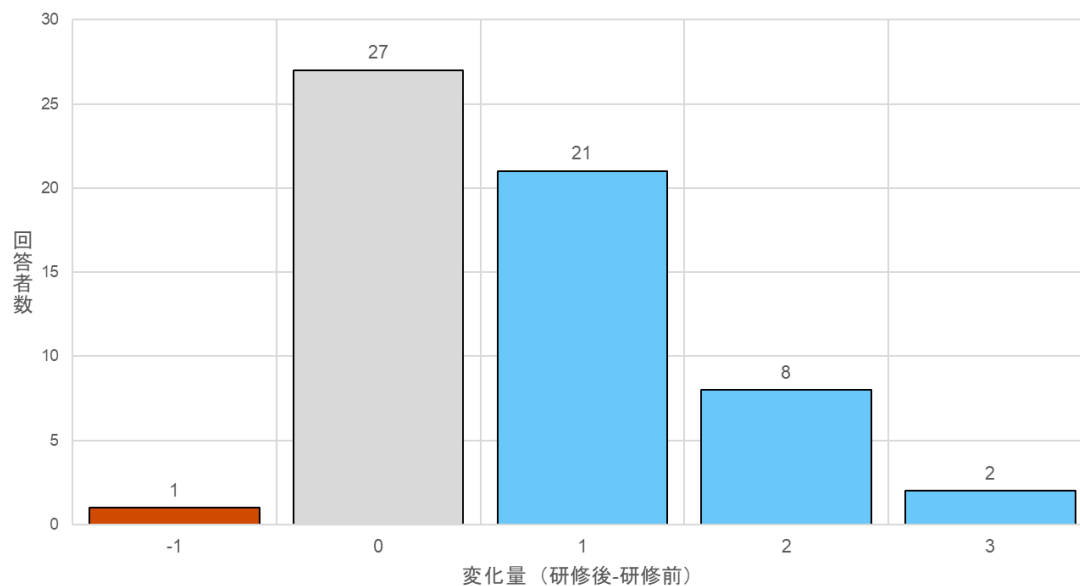
「気持ちがつかれてしまったり、さみしくなったりしたら、まわりの人に相談してみようと思いますか」という設問では、「そう思う」「強くそう思う」を合わせたときに、事前では約 45.2%であったのが、事後では約 67.8%と、22.6 ポイント増加していた。

図表 22 気持ちがつかれてしまったときにまわりの人に相談してみようと思うか（単純集計、単一回答）



また、各受講者の回答について、事後の回答から事前の回答を引いた個々の変化量を確認したところ、最多が変化量 0 で 27 名、次点に変化量 1 で 21 名であった。また、変化量がプラスの回答者数の方がマイナスより 30 名多い結果であった。

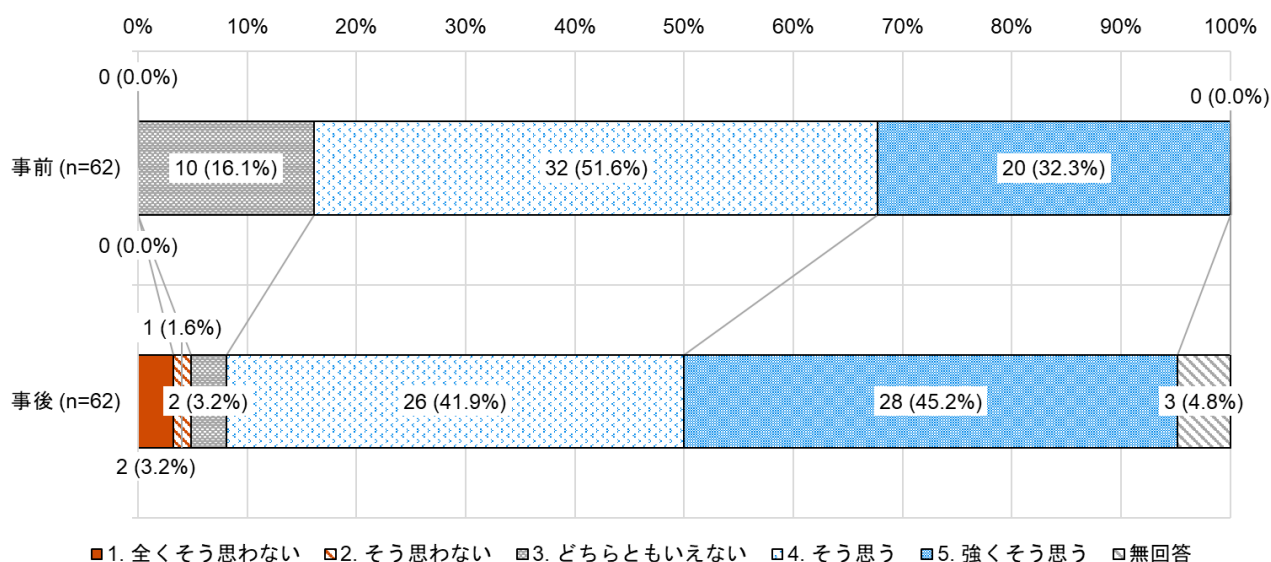
図表 23 気持ちがつかれてしまったときにまわりの人に相談してみようと思うか（変化量、単一回答）



② 気持ちがつかれてしまった人がいたら相談にのってあげようと思うか

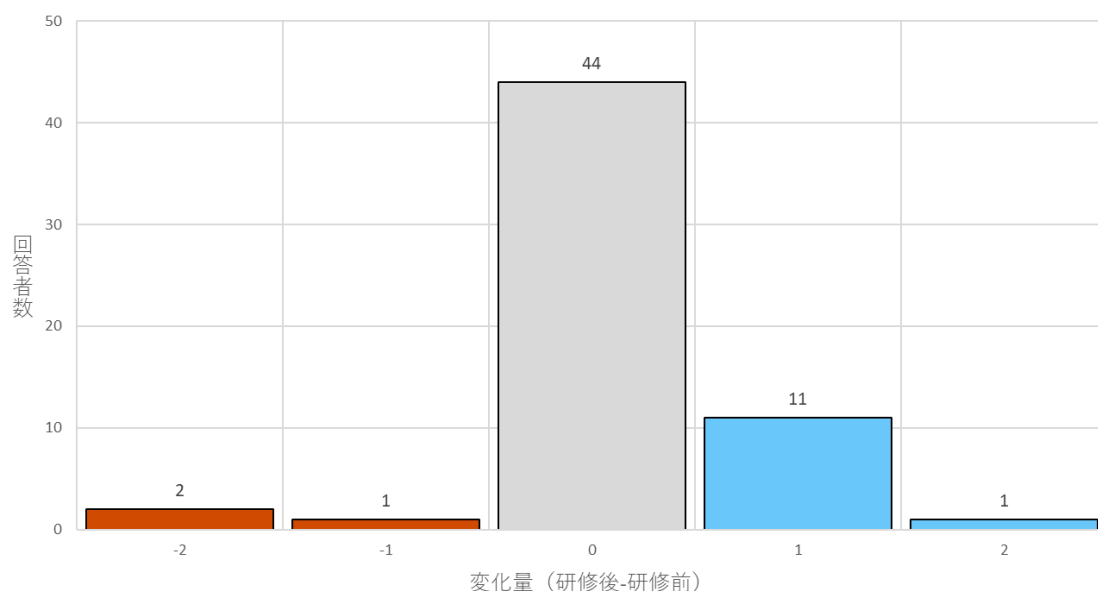
「気持ちがつかれてしまったり、さみしくなったりしている人がいたら、相談にのってあげようと思いますか」という設問では、「そう思う」「強くそう思う」を合わせたときに、事前では約 83.9%であったのが、事後では約 87.1%と、3.2 ポイント増加していた。

図表 24 気持ちがつかれてしまった人がいたら相談にのってあげようと思うか（単純集計、単一回答）



また、各受講者の回答について、事後の回答から事前の回答を引いた個々の変化量を確認したところ、最多が変化量 0 で 44 名、次点に変化量 1 で 11 名であった。また、変化量がプラスの回答者数の方がマイナスより 9 名多い結果であった。

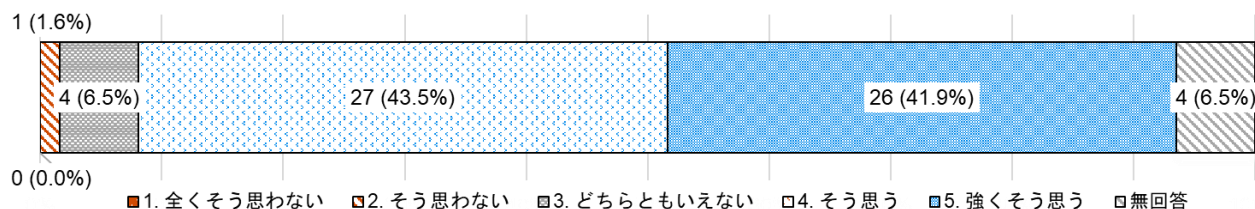
図表 25 気持ちがつかれてしまった人がいたら相談にのってあげようと思うか（変化量、単一回答）



③ 内容や資料のわかりやすさ

事後アンケートにおいて、今回の内容や資料がわかりやすかったかについて、最多が「そう思う」の約 43.5%、次点が「強くそう思う」の約 41.9%であった。

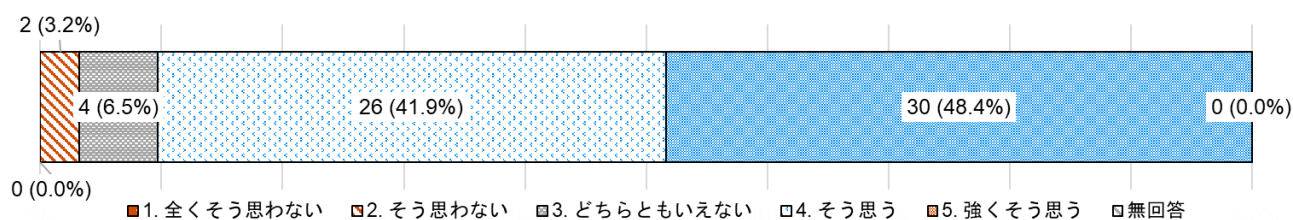
図表 26 今回の内容や資料はわかりやすかったですか (n=62、単一回答)



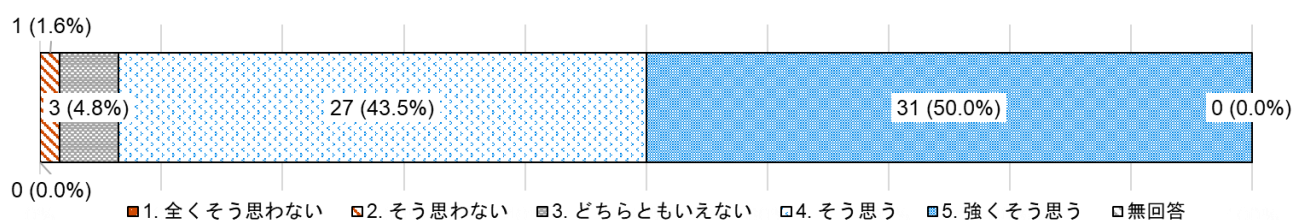
④ 自分や友だちのころを大切にするのに役立ったか

事後アンケートにおいて、本プログラムが自分の心を大切にするのに役立ったかについて、最多が「強くそう思う」の約 48.4%、次点が「そう思う」の約 41.9%であった。また、本プログラムが友だちの心を大切にするのに役立ったかについて、最多が「強くそう思う」の 50.0%、次点が「そう思う」の約 43.5%であった。

図表 27 このプログラムは、自分のころを大切にするのに役に立ったと思いますか (n=62、単一回答)



図表 28 このプログラムは、友だちのころを大切にするのに役に立ったと思いますか (n=62、単一回答)



⑤ 本プログラムの改善点

本プログラムの改善点を聞いたところ、図表 29 のような自由回答が得られた。なお、自由回答（改善点に関する設問への回答に加え、感想欄への回答も含め分析）について分析した結果、「イメージやイラストを増やしてほしい」「文字を大きくしてほしい・太字にしてほしい」「クイズを増やしてほしい」「時間を短くしてほしい」という内容についてはそれぞれ 2 名以上からの回答があった。

図表 29 このプログラムをよりよくするために、もっとこうしたらいいとか、ここがむずかしかったなどがあれば教えてください (n=62、自由記述回答)

項目	すべての回答（原文のまま記載）			
特になし	・かんぺき。 ・とくにありません^^ ・あまりありません。 ・かんがえるのがむずかしかった。 ・特にない！！ ・けっこう分かりやすかったのではありません。 ・このままでもじゅうぶんつたわるので こうしたらいいとかはとくにないです。 ・なし ・ない！！ ・このままでも役立ちました。	・ ないです！文句なしです！！ ・ ありません ・ ない ・ (「梨」のイラスト) ・ ない ・ なし すごくよかった！！ ・ なし よくわかった！ ・ いろいろなストレスかいしようがあったりいろんな人のきもちがわかりました。 ・ とてもわかりやすかったです！^^ ・ ないです。分かりやすかったです。	・ ないです ・ ないです ・ これでもいいと思います！！ ・ なし ・ ありません ・ カンペキだったちょうわかりやすい ・ なしー ・ ないです。分かりやすかったです。 ・ とくになし ・ すでに、このプログラムは、とてもわかりやすかったです。 ・ ないです ・ ないです	
改善点の記載あり	・ ことばがとてもむずかしく子供にとって、やすみはあるが、ずっと同じたいせいなのは、けっこうつらかった。ちょっとねむかった。 ・ 私は、集中力があまりないので、もう少しかんけつにまとめてほしいです。 ・ もうすこし、説明を良くする。 ・ 文字がでかくする	・ 質問をふやす ・ もう少しだけイラストをふやしてほしいです。 ・ 相手の気持ちを強くかんがえるしりょうをもっとつくる。 ・ もっと絵をふやしたり、クイズを入れたらいいと思います。 ・ ふりがなをふるのがいいと思います	・ もう少しイメージやイラストを入れたほうがいいと思います ・ 少し時間が長かった ・ さいごのこきゅうがチョコレートとかがちょうむず分かりやすいのは、いらいとかがきもちのコントロールが分かりやすかった ・ もう少し長くてもよかったです。	

⑥ 本プログラムへの感想

本プログラムへの感想欄への回答としては、図表 30 のとおりであった。

図表 30 感想を教えてください (n=62、自由記述回答)

すべての回答 (原文のまま記載)	
・とてもせつめいがわかりやすかったです。 ・たのしかったです！！ ・楽しかった！！ ・自分の心がよくわかった！ ・資料の内容がよかった ・自分の心とかが分かるようになってよかった！ ・とても自分の心を大切にしなければいけないと思いました。 ・とても分かりやすかったです。きんちょうした時のたいおうする方法もとても良かったです。 ・いろんなことをしれた ・絵がいっぱいあって分かりやすかったです。もうちょっと時間を短くすると思います。 ・しりょうも多く、かいせつがわかりやすかったです。 ・そういうことをけいけん (少しだけ) したことがあるので、家に帰ってから、かいしょう法をやってみようと思いました。 ・今日は、いろいろありがとうございました。すごうれしました！ ・すごくべんきょうになりました。 ・えとかがたくさんあって、わかりやすかった ・楽しかったです。 ・私もたまに家族とけんかするときがあるけど、心のサポーターをきき解決さくがわかりました。 ・心の病んでいる時どうするかを知らなかったのでしれてよかった。 ・ホットチョコレートの呼吸めっちゃよかった いっしゅんでリラックスできる ・けっこうべんきょーになりましたー ・楽しかったです。 ・楽しかった。 ・この活動を広めていけば、役立つと思う。 ・私も1回だけ、友だちに無視されてしまったけれども、今日、これを聞いて、これから、どうするか分かってよかったです。 ・素晴らしい！！ ・とってもわかりやすくて良かったです。とっても楽しくてあきなかったです。 ・とても楽しく心のことを知れたので、良かったです。 ・分かりやすくこころの不調についてやかいぜん方法についてくわしく知ることができました。きちょうなけいけんになりました。画面の文字をもっとふとくしてほしいです。お話し、ありがとうございました。 ・おともだちにむしされるときがあったらどうすればいいかわからなかったけどどうすればいいかわかったきができる。	・心のことがよくわかり、すごく良かった ・スラスラすべらずしゃべれてすごいです。心になやみがあったら、今日のをさんこうにします♡ ・心のことについてくわしく知れて良かったです。 ・自分の心がどれくらい不安定かわかった。 ・よくイラストを使っていて、こどもも分かりやすく、たのしかったです。こころをもっと大事にします ・たのしいし分かることがいっぱいだった ・自分の心の大切さについてとてもよく分かりこれから自分の心を大切にしたいと思った ・自分の心や人の心を大切にしていこうと思いました。 ・心についてくわしくしれたので良かったです！3つのこきゅう、こんどからやってみよう、と思いました！ ・とてもきもちのことがわかりました。ありがとうございました。 ・心のふちょうのなおしかたが分かってよかったし、きもちのなおしかたが分かってよかった ・教え方が上手くてよかった。 ・とてもせつめいがわかりやすかったです ・さいごのこきゅうがすごくおもしろかった ・いろいろしれてよかった ・世界には5人に1人がこころの不調になる可能性があるを知りびっくりしました。自分も少しでも心のサポーターになれるようにがんばりたいです。 ・色々なことを学べたのでこれから、こまっている人がいたら、なるべくたすけたいと思いました。 ・心を立て直すための術が書かれており、とてもわかりやすかったです。今回はわざわざ来ていただきまことにありがとうございました。 ・楽しかった ・楽しかった。 ・先生の教え方がわかりやすかったので良かったです。 ・いまのこころのきもちやからだのきもちがわかりました ・とてもこころについてわかりました おかあさんや友だちがこころの不調だったら助けてあげようと思います！ ・けっこうせつめいがわかりやすかったです。 ・たのしかったです ・こころが大切なことがわかった。楽しかった。 ・相手をよりよくたいせつにできるようになった ・そうだんによりそうきもちがすごくましました。 ・友だちとの関係がふかまるために役に立ちます。ほんとうにうれしかったです。 ・すごく、先生のせつめいがわかりやすかった ・自分の心をもっと大切にすることがよく分かりました！このあともじゅぎょうをうけたいです！

(3) 同席した教員等からの意見

モデル研修に同席した教員等からの意見については以下のとおりであった。

図表 31 モデル研修に同席した教員等からの意見

項目	主な意見
実施環境	・アンケートやワーク等で紙に書き込むようなタイミングがあったため、机のある教室が良いと考えられる ・机のある教室のような環境であれば、教師による巡回・巡視ができることも利点である
対象	・今回は小学5年生に実施したが、自分のことを客観視できる児童の比率が高いこの学年を対象としてよかったと考える ・児童によっては発達段階が異なり、一つのことを示してもその表面だけの理解に留まる児童もいれば、そこから他のことに関連付けて学びを深められる児童もあり、それらが混ざっている。小学生に授業をする際には以下の2点を意識し、全員に理解してもらいたい大切なことと、学びを深められる児童が飽きてしまうことのないようなバランスをとることが重要であるが、その点においてはバランスの取れた内容であった ① 全員に伝えたい、理解してもらいたい「今回の大切なこと」 ② わかる子に伝われば良い、「その先の興味深いこと」
進め方	・児童の手元に資料があり、それと同じ内容が前方スクリーンに投影されていたため、児童には資料を閉じてもらい、スクリーンに集中してもらうよう声掛けを行った。最初からスクリーンに集中できるよう、資料は配布せず、研修後に配布するか、あるいは資料を机の上に置いてもらい、聞くことに集中してもらう等の工夫が必要であると感じた ・後半はワークがあったが、全体のメリハリや児童全員の参加機会という観点においても、2～4人のグループで、自分のことを書き出し、相互に発表しあうような時間が、前半にもあれば良い ・児童の集中力を考えると、1時限（45分間）で実施できた方が良いと考える ・前置きを短くするため、前段の説明資料は省略できないか検討してほしい
教材	【読み原稿】 ・わかりやすい言葉でゆっくりと話されていたため、児童も落ち着いて聞くことができた ・講師が丁寧語や敬語を使っていたが、それで言葉数が多くなってしまうと、受講者である児童の集中力が途切れていくような傾向にあったように見受けられる。そのため、端的な語りを意識していただけると良い ・「こころの仕組み図」の説明は本研修におけるポイントであると思われるため、アニメーションやポインターの活用等によってわかりやすく説明した方が良い
	【スライド教材】 ・各スライドの文字量を減らし、内容をシンプルにした方が良いと感じた ・こころの病気になった人の経験者のスライドでは、「1人目」「2人目」ではなく「Aさん」のような表現で良いと考える ・「認知コーピング」「行動コーピング」は難しい用語だと感じた ・せっかく専門の外部講師に教えていただいているということもあり、情報量を少なくしつつも、専門用語も少しだけ登場していただけると、児童にとっては専門知識を学んでいるという自尊心を刺激することにもなるかと思います。今回の「認知コーピング」「行動コーピング」という言葉や、3つの呼吸法等はその良い具体例であり、「ちょっと難しめだけどわかる」という難易度のバランスが大切であると考えた ・コーピングリストのスライドは文字量が多いと感じた。また、どうしたらいいかわからないときに3人の大人に相談して、という表現については重要なところであるため、スライドを見せる等工夫した方が良いのではないかと感じた

5. 研修プログラムおよび教材の作成

研修プログラムおよび教材を本事業で作成するにあたり、検討委員およびワーキング委員より多くのご意見を頂戴した。本章ではこれらのご意見について記載しつつ、教材作成にあたりどのように結論付けたかについても記す。

(1) 議論の全体像

本事業での議論については、図表 32 の項目に整理したうえで記載する。なお、指導者養成研修についての議論は「第 6 章 指導者養成研修の検討」にて記載する。

図表 32 議論の全体像

大項目	中項目	論点
①研修の枠組み・活用	a. プログラム・教材の周知	・児童・生徒向け心のサポーター養成事業および研修教材について、どのように周知すべきか ・自治体や学校としてはどのような働きかけ等があると導入しやすくなるか
	b. 研修時間	・既存の心のサポーター養成研修は、共通研修 90 分、選択研修 30 分の計 120 分の研修であるが、児童・生徒向けとしては、学校の授業時間や児童・生徒の集中力の維持という観点で、何分の研修時間とすべきか ・本研修においても選択研修を設計すべきか
	c. 対象	・小学生から中学生を対象とすると、年齢幅が広く、教材作成にあたって難しさが生じるため、主たる対象を決定すべきであるが、何歳程度とすべきか
②研修教材および内容	d. 研修の目的	・既存の心のサポーター養成研修は、アンチスティグマと傾聴の 2 点が主たる目的であったが、特に傾聴について児童・生徒向けの教材に入れることにより、ヤングケアラーに当たらないか注意する必要がある ・児童・生徒向け心のサポーター養成研修の目的をどうすべきか
	e. 学習指導要領との関連性	・新学習指導要領では、現代的課題への対応として、心の健康や精神疾患に関する内容の充実が図られ、「不安や悩みへの対処」「ストレスへの対処」等が小中学校の学習内容として追加されている ・学校で児童・生徒向け心のサポーター養成研修を導入してもらうにあたり、学習指導要領との関連性をどのように持たせるべきか
	f. ワーク	・ワークを入れることで、研修の内容への理解が深まり、集中力の維持にも貢献すると考えられるが、学校でグループワークを実施する場合、困難な状況にある当事者や当事者同士がグループワークをするようなことも想定される。機能しやすいワークの方法や内容を検討する必要がある
	g. イラストやデザイン	・既存の心のサポーター養成研修との統一性を図るため、イラストやデザインについては同じようなものを導入すべきではないか
	h. その他詳細な内容	・その他プログラムや教材における詳細な内容について、児童・生徒向けという点で適切な内容や表現になっているか

(2) 挙げたご意見と対応内容

各検討委員会およびワーキンググループにて挙げたご意見と、自治体へのヒアリング調査、学校へのアンケート調査、モデル研修等を踏まえて決定した対応内容について以下に記載する。

① 研修の枠組み・活用

a. プログラム・教材の周知

図表 33 ご意見と対応内容（プログラム・教材の周知）

項目	内容
ご意見	・児童・生徒に受講してもらうということを考えると学校で実施するのが良い方法であり、そのためには教育委員会との連携は欠かせないのではないか ・自治体や学校としては、厚生労働省や文部科学省からの周知があると動きやすくなる ・こどもの権利条約を踏まえ、現在多くの自治体でこどもの声を聴くという動きが広がってきているところであり、この動きを活用して周知するというのも一案である
具体的な対応	・児童・生徒向けの心のサポーター養成研修の教材等が作成された後、厚生労働省による確認のうえ、自治体が心のサポーター養成研修を実施する上で活用できるツールの一つとして、心のサポーター養成事業の公式サイト（https://cocosapo.mhlw.go.jp/）に、既存の資料と同様に鍵付きで掲載する

b. 研修時間

図表 34 ご意見と対応内容（研修時間）

項目	内容
ご意見	・授業時間の中から2時限分外部の講習にあてるのは学校現場としてはなかなか難しいようである ・学校でやろうとしたときに授業時間内で収めることができ、自治体が地域で実施しようとした際にこどもを巻き込むものとしても活用できるという、両立が可能な設計が理想的である ・学校現場では、45分単位だと使いやすいつと考えられる ・授業時間を踏まえると、45分×1枠か2枠が良く、アンチスティグマの内容だけで1枠、セルフケアの内容として追加で1枠とするのはどうか ・45分×2枠とできたら良いが、学校の負担を考えると、場合によっては45分×1枠でも実施できるようにすると良いのではないかと
具体的な対応	・選択研修は学校現場では使いづらいという自治体へのヒアリング調査の結果も踏まえ、児童・生徒向けの心のサポーター養成研修では共通研修のみとする ・45分×1枠で完結するプログラムと、45分×2枠で完結するプログラムの2通りを作成し、どちらを実施するかは各自治体や学校の判断とする

c. 対象

図表 35 ご意見と対応内容（対象）

項目	内容
ご意見	・小学生から中学生が対象となると、年齢幅が広く、一つの教材で済ませることは難しい。10～15 歳を主たる対象として定め、一つの教材として作成するのが現実的である ・小学校低学年も想定すると、「いかのおすし（いかない、のらない、おおきな声を出す、すぐ逃げる、しらせる）」の例のような、全く異なる研修資材を別で作成しなければならない ・小学生低学年と高学年では発達段階が異なるため、小学生高学年以降を主たる対象とするのは妥当であると考え。一方、早期体験（early exposure）という言葉があるように、早期にアンチスティグマの概念について触れる機会ができると良い ・既存の心のサポーター養成研修もわかりやすい内容ではあるが、同じような内容を咀嚼することを考えると、小学生高学年以降が妥当だと考える
具体的な対応	・10～15 歳を主たる対象とする

② 研修教材および内容

d. 研修の目的

図表 36 ご意見と対応内容（研修の目的）

項目	内容
ご意見	・児童・生徒が互いに支え合うという内容だと、社会に発信して良いのか懸念がある。お互いの心を支える、お互いの心を大切にしましょうという発信であれば問題ないとする ・「あなたが大事です」ということをベースに、「あなたが誰かを助けることで、あなたも困ったときに誰かに助けられてほしい」というメッセージを伝えることで、ヤングケアラーへの懸念は払しょくできるのではないかと ・児童・生徒向けの心のサポーター養成研修では、アンチスティグマとセルフケアを主たる目的とし、あなたが自分のことを大切にすることで、将来誰かをサポートすることにもつながるというメッセージを示せると、既存の心のサポーター養成研修とも整合性が取れるのではないかと ・「心のサポーター」というのは誰かを助ける人というわけではなく、自分のことも周りのことも大切に考える人であるという定義を丁寧に考える必要があると考える。そのようにすることでヤングケアラーのような誤解も避けやすくなるのではないかと
具体的な対応	・児童・生徒向けの心のサポーター養成研修では、アンチスティグマとセルフケアを主たる目的とする ・「まずは自分のことを大切にすること」に主眼を置いた教材作成としつつ、将来誰かを助けることにもつながるということを指導者養成研修にて説明する ・「心のサポーター」というのは誰かを助ける人というわけではなく、自分のことも周りのことも大切に考える人であるという定義を指導者養成研修にて説明する

e. 学習指導要領との関連性

図表 37 ご意見と対応内容（学習指導要領との関連性）

項目	内容
ご意見	・学習指導要領に沿うというより、学習指導要領から外れた内容だと学校としても受け入れづらいこともあるかと考えるため、その点考慮する必要がある ・学習指導要領に沿うのは難しいのではないかと考える。既存の心のサポーター養成研修の目的の一つにアンチスティグマがあり、その要因および手段としてソーシャルインクルージブやリカバリー、当事者の話、回復のプロセスを知るといった内容が盛り込まれている。もともとファーストエイドのリハーサルに基づいて「こころをサポートする方法」の資料が作成されており、学習指導要領のセルフケアの内容とは相容れない点があるのではないかと ・学習指導要領の中にあるセルフケアを、児童・生徒向けの心のサポーター養成研修の主眼に置いてしまうと、既存のプログラムとは目的が異なるのではないかと ・既存の心のサポーター養成研修は、アンチスティグマと傾聴を中心とした支援ができることが二本柱となっているが、児童・生徒向けでは、アンチスティグマとセルフケアを二本柱とすることで、学習指導要領にも沿うのではないかと
具体的な対応	・学習指導要領の「セルフケア」に該当する箇所を児童・生徒向けの心のサポーター養成研修では盛り込むこととする

f. ワークの内容

図表 38 ご意見と対応内容（ワークの内容）

項目	内容
ご意見	・既存の心のサポーター養成研修のワークの内容をそのまま児童・生徒向けに導入すると、同じグループ内にトラブルの当事者同士がいた場合に侵襲性が高いことから、避けるべきである ・アンチスティグマプログラムの論文等では、学校において、ゲームやワークを行う方法と、メンタルヘルスのプロが教授をするという方法のどちらが効果的かという比較がされていた。後者の教授をするという方が、効果が高いという結果が出ており、学校は先生から教わるという環境であるため、ゲームやワークを行うよりも先生から知識として教授されるという方法が効果的であるという示唆があった。このような論文の結果も踏まえると、ワークをなしにするのも良いと考える ・既存の心のサポーター養成研修との大きな違いは、既存のものは希望者のみが受講者であるが、児童・生徒向けでは学校で半ば強制的に受けさせられる場合が想定できる。そのことを踏まえ、ワークを検討する際には、その侵襲性について開発側は理解しておかなければならず、強度のあるワークを入れることについては慎重である必要がある ・小学生がスライドを見ながら先生の話をして 45 分間あるいは 90 分間聞くのは難しいと考える。効果は薄れるかもしれないが、隣の友達と話し合うといったワークは入れないと集中力が持たないかもしれない ・錯覚や心の役割に関するつかみの簡単なワークがあっても良いと考える。こどもに指示を出しながら同じことをやっても違う結果になるというワークを入れることで、多様性について分かってもらえるような内容にできると良い
具体的な対応	・グループワークではなく、個々人が考えて発言ができるようなワークを適宜組み込むこととする（具体的な内容については「h. その他詳細な内容」にて後述）

g. イラストやデザイン

図表 39 ご意見と対応内容（イラストやデザイン）

項目	内容
ご意見	・既存の心のサポーター養成研修との統一性を図るためにも、イラストやデザインについては同じようなものを活用すべきである ・フォントについては、ユニバーサルデザインの観点から UD 教科書体の方がよく、学校現場でもそのフォントが使われている状況である
具体的な対応	・既存の心のサポーター養成研修のイラストおよびデザインをご担当いただいた方に、本教材についても依頼 ・フォントについては UD 教科書体とする

h. その他詳細な内容

具体的な教材の内容に関するご意見については、特に検討委員会およびワーキンググループで議論となった主要なものについて記載している。また、図表 40 以外にも、既存の心のサポーター養成研修については2年目で改良が行われていたことから、本事業で作成したプログラム・教材についても実際に活用して見えてきた課題等を踏まえ、適宜更新・改良する必要があるというご意見が委員からも挙がった。

図表 40 ご意見と対応内容（その他詳細な内容）

大項目	中項目	内容
ワークの内容	ご意見	・受講者が参加型で受講できるような仕掛けがあると良い。たとえば、「生涯でこころの病気になる人は何人中1人か」というクイズを出すのはどうか ・アンチスティグマの観点から、多様性を認識してほしいという観点で、「今まで一番うれしかったことは何ですか？」と問いかけ、「考え方・感じ方は人それぞれ」であるというワークを入れた ・アンチスティグマの観点では、体験談を聞いてもらった後に感想を聞くのはどうか ・コーピングリストについては、具体例1～2個を提示のうえ、あとはどのような例が考えられるのかというワークを行うのはどうか ・コーピングリストを考えるワークでは、認知コーピングについてもモデル研修では理解したうえで具体例が挙がっていた。ワークの時間が楽しく、ワーク後も興奮冷めやらぬ様子であったため、このワークを45分版で入れるのは難しいかもしれない ・呼吸法に関するワークについては、なぜ呼吸に意識を向けることがコーピングになるのかという根拠の説明を入れるべきである
	具体的な対応	・「生涯でこころの病気になる人は何人中1人か」というワークを入れる ・45分版にのみ、アンチスティグマの観点で、体験談を聞いた後に感想を問うワークを入れる ・90分版にのみ、アンチスティグマの観点で、「今まで一番うれしかったことは何ですか？」と問いかけ、「考え方・感じ方は人それぞれ」であるというワークを入れる ・90分版にのみ、コーピングリストを作成するワークを入れる ・実際にコーピングの一つとして呼吸法を試すワークを入れる

大項目	中項目	内容
困ったときの相談先	ご意見	・困ったときにどこにつなげるか、ということを具体的に提案しなくても良いのか ・児童・生徒の場合は、うまく相談先や大人にうまくつながらなかったり、対応してもらえなかったりすると、そのことがトラウマになり、今後相談したくなくなるということもあるかもしれない ・大人に対して SOS を出すということに児童・生徒は抵抗があり、問題が潜在化していくということがあるようである。こういう場合には周囲に助けを求めた方が良いという点についても伝えられたら良い ・大人の受け止め体制の問題については社会でも指摘されている認識である。本研修の内容として、困っている人を直接支援するような内容を含めず、アンチスティグマとセルフケアをあくまでプログラムの中心とするのが良いのではないか
	具体的な対応	・本研修においては、困った際や困っている人がいた際の直接的な支援の内容は含めず、アンチスティグマとセルフケアを主眼に置いたプログラムとすることとする ・一方、どうしたらいいかわからないときに大人に相談してほしいという内容を盛り込むため、そのようなときには諦めずに3人の大人に相談してほしいという趣旨の読み原稿を作成
「こころの不調」「こころの病気」の表現	ご意見	・「こころの病気」という表現がスティグマを強化してしまう懸念もあるため、一部「こころの不調」という表現に変更するのはどうか ・本来は「病気」という単語自体にはスティグマはないはずである ・「こころの不調」というのが実際にどのような状態を指すのかを示しつつ、「こころの病気」との関連性についても説明すべきではないか ・「こころの病気」という表現の方がイメージしやすく、受講者の意識向上にもつながるのではないか ・すべてを「不調」とするのは無理があり、事実として「病気」であることは「病気」とした方が良い
	具体的な対応	・事実として「こころの病気」であるものについてはそのとおり表現する ・「こころの不調」がどのような状況を指すのかを教材上で示しつつ、「こころの病気」との関連性については読み原稿にて説明を記載する
具体的な精神疾患の例示	ご意見	・既存の心のサポーター養成研修では、具体的な精神疾患名のみが記載されているが、それだとわかりづらいことから、平易な言葉でいくつかの疾患名について説明することが重要であると考える ・資料の文字数が増えてしまい、情報量が多くなってしまうことが懸念であるため、疾患を示すイラストのみを教材には記載し、読み原稿上で各疾患の説明文があれば良い ・精神疾患の記載がないと、依存症や摂食障害が精神疾患であるということを全く伝えられない状況であることや、目に見えないものも「こころの病気」であるということを示せていないことに懸念がある ・精神疾患を具体的に例示することで、精神疾患にはさまざまな症状のものがあることを示すことが目的なのであれば、詳細な説明等は省いて良いと考える
	具体的な対応	・90分版において、いくつかの疾患について、疾患名とイラストを教材上では示しつつ、読み原稿で各疾患の説明文をわかりやすく記載することで、当日の受講者の様子に合わせて講師がいくつか説明ができるようにする

大項目	中項目	内容
コーピングの示し方	ご意見	・「コーピング」という言葉自体が難しく伝わりづらい可能性があり、代替案として「楽しい心地よいイメージに切り替える」等の説明があるとよい。また、こども向けに実施することを考えた際に、問題を分析したり考え直したりするというよりも、楽しい・安心するイメージに切り替えて情動を落ち着かせることを伝える方が自然だと考える ・モデル研修を踏まえると、「認知コーピング」を理解したうえで児童が例示できていたことも印象的であった ・「コーピング」については多義的であり、講師や受けるこどもによって理解の仕方が変わってきてしまうため、その点配慮すべきである
	具体的な対応	・90分版では説明時間があることから、「コーピング」という用語を使いつつ説明することとし、45分版では「認知コーピング」について「考え方やイメージによるストレッチをやわらげる方法」、「行動コーピング」について「行動によるストレスをやわらげる方法」と言い換えることとする
精神疾患の生涯有病率	ご意見	・精神疾患の生涯有病率については、既存の心のサポーター養成研修を作成した当時、2018年に出版された世界精神保健調査（World Mental Health Survey：WMH）で、日本における2013～2015年の調査結果の22.9%から持ってきたものである。その後さまざまな論文が発表されており、29か国を対象とした調査では、75歳までには約半数が何らかの精神疾患を経験すると推定されている。また、フィンランドの全国民を対象とした大規模レジストリ研究では、生涯で診断される精神疾患の累積発生率が7割だという結果が出ている。国際的には5人に1人より多い数値が出てきている状況であるが、変えるべきではないか ・2018年に出版された世界精神保健調査については、統合失調症などが調査に含まれていないという指摘がある。また、厚生労働省発行の「向精神薬が自動車の運転技能に及ぼす影響の評価方法に関するガイドライン」では、「精神疾患の生涯有病率は70-80%に及ぶ」の記載があり、引用する文献によって数値は様々である
	具体的な対応	・最新の世界精神保健調査の結果を踏まえ、今後の更新時には既存の心のサポーター養成研修と併せて数値を更新することとする
「こころの仕組み図」	ご意見	・45分版では、「こころの仕組み図」の箇所について、説明のしづらさがあるのではないかと。3つ程度に分割して、イライラする、呼吸が早くなるといった表現に置き換えるのはどうか ・45分版で本仕組み図を説明するのは情報過多のように思える。代替案としては、「考えたこと」「こころの反応」「からだの反応や行動」の三つのモデルに簡略化することが考えられる。しっかりと理解してもらうことを45分版では優先すべきではないか
	具体的な対応	・45分版の「こころの仕組み図」では委員からのご提案のとおり、三つのモデルに簡略化することとする

6. 指導者養成研修の検討

本事業では、児童・生徒向けの心のサポーター養成研修の講師となる方に対する指導者養成研修についても検討を行った。検討した内容を踏まえ、以下のとおり提案する。

(1) 検討の背景と目的

① 検討の背景と目的

児童・生徒向けの心のサポーター養成研修については、既存の心のサポーター養成研修とは異なる内容や観点を盛り込んだ内容となっている。そのため、児童・生徒向けの講師を担う方への指導者養成研修の必要性については、異論の余地がないところであるが、既存の心のサポーター指導者養成研修の時間をこれ以上長くすることも難しいことから、指導者養成研修の在り方については改めて検討する必要がある。

上記の背景を踏まえ、本事業では指導者養成研修の在り方について検討委員会にてご議論いただいた内容を踏まえ、提案することとする。

② 既存の心のサポーター養成研修の概要

既存の心のサポーター養成研修の概要は図表 41 のとおりである。

図表 41 既存の心のサポーター養成研修の概要

項目	内容
受講資格	・ 医師、保健師、看護師、精神保健福祉士、公認心理師等の国家資格を有しており、精神保健に携わる方、またはメンタルヘルスファーストエイド等の心の応急処置に関する研修を既に受講している方
時間	・ 120 分（オンライン・共通研修） ・ 20～30 分程度（動画・選択研修） ※選択研修の動画については、以下の動画のうち最低 1 本視聴すること ・ ストレスコーピングでセルフケア（22 分） ・ こころの病気について学ぶ（24 分）、 ・ 摂食障害について学ぶ（20 分） ・ てんかんについて学ぶ（26 分） ・ 高次脳機能障害を知ろう（32 分）
受講の流れ	・ オンラインで共通研修を受講後、オンデマンドにて選択研修動画を視聴のうえ、最後に確認テストを受検
内容	・ 心のサポーター養成事業とは ・ 養成研修の進め方（研修のコツ） ・ ステイグマ低減のための 4 ポイント ・ 心のサポーターの 4 ステップの伝え方 ・ グループワークの進め方

(2) 指導者養成研修に関する提案内容

① 受講資格について

自治体へのヒアリング調査、学校へのアンケート調査、検討委員会やワーキンググループでのご意見を整理すると、養護教諭を新たに受講資格に追加するべきという意見と、既存の心のサポーター養成研修のままとするべきというご意見が挙がった（図表 42）。ご意見を踏まえ、学校の負担感を軽減しより普及を目指していくことや、外部講師派遣による研修受講の効果を担保するためにも、児童・生徒向けの心のサポーター養成研修については、既存の心のサポーター養成研修の指導者要件のままとすることを提案する。

図表 42 指導者養成研修の受講資格に関するご意見

項目	内容
養護教諭を追加すべきというご意見	・養護教諭等を対象として含めることで、学校組織の中で実施がしやすくなるのではないかと。（検討委員会） ・養護教諭はこどもの心身の変化に最も早く気付く存在であるため、こどもに対して心のサポーター養成研修を展開するうえで重要な存在である。事後フォローもしやすい。（検討委員会） ・心のサポーター全体として指導者が不足していると感じており、学校で進められるようなものとできるのであればそれが良いと考える。（自治体へのヒアリング調査）
既存の心のサポーター養成研修のままとすべきというご意見	・去年高校で実施した際、外部講師だと受講者の反応が良く、集中力も高いと感じた。また、受講者からの感想も確認しても理解度が高いと見受けられる。（検討委員会） ・養護教諭がメンタルヘルスに関して自信を持てるかどうかについては懸念があり、実際そのことを示す調査も存在する。児童・生徒を対象とした心のサポーター養成研修を養護教諭等が実施した後に、相談が様々来るかもしれないという懸念がある。（検討委員会） ・海外で実施された研究では、メンタルヘルスに関する授業は外部講師の方が、受講による効果が高かったという結果が出ている。（ワーキンググループ） ・学校側に負担感なく実施できるかどうかことが重要。学校の教員は立ち会うだけでよいとする方が理解を得られるのではないかと。（自治体へのヒアリング調査） ・養護教諭全員にやってもらおうという流れにならないかどうかことが懸念。（自治体へのヒアリング調査） ・外部から講師派遣の方が、生徒には特別な時間と捉え緊張感をもって望めると考える。（学校へのアンケート調査²） ・学校教員が担当すると負担が大きく、また専門性を十分に担保する事が難しいため、外部講師による実施が望ましい。教員側の役割として、サポートや進行補助、実施後の生徒フォローに回る形がよいと考える。（学校へのアンケート調査）

② 指導者養成研修の時間・受講の流れについて

指導者養成研修の時間については、児童・生徒向けの心のサポーター養成研修の講師を担うために必要な情報を入れることが優先されるため、時間的な制約を設けるべきではないという意見が検討委員会では挙がった。

また、受講の流れについては、既存の心のサポーター指導者養成研修の選択研修と同様、動画を配信することとし、講師が児童・生徒向けに研修を実施する前に確認してもらう流

² 学校へのアンケート調査（n=7）では、全回答者が、外部講師派遣が良いと回答した。

れとすべきであるという意見であった。この流れであれば、すでに指導者資格を持つ者であっても、当該動画による研修を受講して、児童・生徒向け心のサポーター養成研修の指導者となることが可能である。

上記のご意見を踏まえ、本事業としては以下のとおり提案する。

- ・ 指導者養成研修の時間については、内容を充実させることを優先し、特に時間的な制約を設けないこととする
- ・ 受講の流れについては、既存の選択研修の指導者養成と同様に動画による研修を受講してもらうこととする

③ 指導者養成研修の内容について

指導者養成研修の内容として入れるべきと考えられるものについて、図表 43 のとおり案を作成した。また、以下の内容案については、FAQ（よくある質問）形式で資料を作成することで、講師が気を付けるべき点について確認がしやすくなるという意見も検討委員会では挙がった。

図表 43 指導者養成研修の内容（案）

項目	内容
1. 児童・生徒向け心のサポーター養成研修の目的	・「心のサポーター養成研修」とは、「メンタルヘルスに関する偏見をなくす（アンチスティグマ）」と「傾聴」を学ぶことを目的とした研修です。 ・一方、児童・生徒向け心のサポーター養成研修は、「メンタルヘルスに関する偏見をなくす（アンチスティグマ）」こと、こどもが生涯にわたって活用可能な「セルフケアに関する方法」を育むことという二つの目的をもって作成されました。 ・既存の「心のサポーター」では「傾聴」としていた目標を、児童・生徒向けでは「セルフケア」とした理由については、「2（1）ヤングケアラーへの配慮」をご確認ください。
	（1）メンタルヘルスに関する偏見をなくす（アンチスティグマ） ・日常的な場面を通して感情の多様性を理解し、ストレスやネガティブな感情が自然なものでありつつ、こころの健康に影響しうることを学ぶ ・精神疾患の有病率や心身の反応、回復事例を通して、こころの不調が誰にでも起こり得る身近なものであり、回復可能であることへの理解を深める ・こころの不調に対する決めつけ（スティグマ）が気づきや支援の遅れにつながる可能性を理解し、早期発見の重要性や、他者の感情や考えを否定せずに受けとめる姿勢、自身の感情への気づきの重要性を学ぶ
	（2）セルフケアに関する方法を学ぶ ・認知・感情・行動・身体反応が相互に関連して生じるというこころとからだの基本的な仕組みを理解する ・思考や行動への働きかけ、呼吸法などを通じてこころとからだの状態を整える具体的なストレス対処法を学び、状況に応じて対応するための基盤を身につける ・セルフケアの実践に加え、身近な大人に相談することも含めて、こころの不調に対処する多様な方法があることを理解する

項目	内容
2. 児童・生徒に研修を実施するにあたって気をつけるべきポイント	(1) ヤングケアラーへの配慮 ・児童・生徒向け心のサポーター養成研修は、受講者であるこどもが誰かを助けたり、こども同士サポートし合ったりすることを目的として実施するものではありません - こどもが心のサポーターになることで、まずは自分自身のきもちを認識し大切にしていと考えています。自分自身を大切にすることで、将来、大人になったときに、他者の変化にも気づくことにつながります。(まずは自分、大人になったときに他者という順番が大切です) ① ヤングケアラーとは ・ヤングケアラーとは「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められるこども・若者」を指します ・安易にこどもたちに「困っている人を助けよう」「話を聞いてあげよう」と伝えてしまうと、こどもたちは「周りの人を助けなきゃいけないんだ」と受け取ってしまうリスクがあります ② 気をつけなければいけないポイント ・たとえば、言葉選びについて、「困っているともだちがいたら・・・」ではなく、「”あなたが” イライラしたら・・・」「”自分が” 悲しくなったら・・・」と主語を常に「あなた／自分」とすることを意識してください ・「まずは自分のことを知って大切にしよう」というメッセージを強調して伝えてください (2) こどもが楽しく学べるための工夫 ・こどもが楽しく学べるための工夫としてできることはさまざまです。今回は、取り入れやすい工夫についてご紹介します。 ① 親しみやすさと安心できる雰囲気づくり ・自己紹介をする際に、好きな食べ物や趣味、こどもの頃の夢などを話すと、こどもたちに親近感を持ってもらうのに効果的です ・「気になったことはすぐに手を挙げて聞いてね」や「どんな気持ちを話しても大丈夫。間違いはないよ」と伝えることで、こどもたちは安心して積極的に参加できるようになります ② 参加者の主体性および自己関連づけを高める工夫 ・研修中に適宜ワークを取り入れ、参加者が自身の経験や感情と結びつけて考える機会を設けることで、主体的な理解と今後の行動につなげることを意図しましょう ・ゆっくりかつ明瞭に話すことを基本としつつ、重要な点の強調や問いかけ時のトーンの変化など、抑揚のある話し方により注意喚起と内省を促しましょう ③ 柔軟な対応力 ・こどもたちの表情や姿勢等の様子を見ながら、集中が途切れていないか、内容が難しすぎないかを観察してください ・こどもたちの反応が薄いと感じたら、用意していた内容を少し短くしたり、ワークの時間を長くしたりと柔軟に対応してください ・こどもからの発言は、「良い質問だね!」「教えてくれてありがとう!」と前向きに受け止めて丁寧に対応しましょう

項目	内容
2. 児童・生徒に研修を実施するにあたって気をつけるべきポイント	④ 事前の準備（事前の打ち合わせ） ・学校で児童・生徒向け心のサポーター養成研修を実施する際には、学校の教員と事前に打ち合わせを実施し、受講者となる児童・生徒の雰囲気や様子、教員の懸念や目的意識、当日想定されるリアクション等について聞き取っておくことで、当日柔軟な対応ができるようになります
3. 児童・生徒向け心のサポーター養成研修の中で取り扱っている内容や理論	（１）ポリヴェーガル理論 ・ポリヴェーガル理論は神経解剖学的にはまだ議論が行われているものの、現場では役立つという理由から、臨床現場・支援現場では広まっている理論です。ポリヴェーガル理論に基づいて考えると、現場では役に立つために今回活用しているものとしてご理解ください ・教材で示している各矢印の色（赤・緑・青）はポリヴェーガル理論に基づきます ✓交感神経（赤）：ストレスや危険を感じているときに優位になり、イライラして反抗的になったり、逃げようとしたりする行動につながる ✓腹側迷走神経複合体（緑）：「安全な場所にいる・安心だと感じられる」ときに働く神経で、穏やかなブレーキの役割がある。安心しているときに優位になり、リラックス・集中することができる ✓背側迷走神経複合体（青）：「止まる・休む」ときに働く神経で、ブレーキの役割がある。極度の危機を感じたときに優位になり、身体が固まったり、無気力になったりする ・指導者がポリヴェーガル理論を理解することで、こどもの反応の背景には神経系の変化があることを理解できるようになります ・分かりやすい「色」を使うことで、こども自身も「自分の今の気持ちはどの色に近いのだろう」と考えやすくなります （２）コーピング ・コーピングには認知コーピングと行動コーピングがあります。 ・認知コーピングは、一般的には、問題焦点型（問題解決の工夫）・情動焦点型（問題が解決しなくてもイメージの工夫）に大別されます。本研修では、こどもを対象とした研修であることから、分かりやすさ重視の観点で情動焦点型にフォーカスしています。 ・情動焦点型の中には、「状況の受け止め方と理解の仕方を変える方法」と「注意を向ける場所を変える（イメージを使って注意を切り替える）」という方法もあります。 ①状況の受け止め方と理解の仕方を変える方法 例：「失敗したら恥ずかしい」ではなく、「失敗から学べばいい」と考える ②注意を向ける場所を変える（イメージを使って注意を切り替える） 例：あたたかい日差しの中で木の下に座っている風景をイメージする

付録1 児童・生徒を対象とした心のサポーター養成研修の教材（90分版）

本教材資料は、令和7年度障害者総合福祉推進事業「児童・生徒を対象とした心のサポーター養成プログラムの開発に関する調査研究」において作成されたものである。

- ・ 最新情報の確認：実際に心のサポーター養成事業で使用する際には、「心のサポーター養成事業」の公式サイト（<https://cocosapo.mhlw.go.jp/>）および厚生労働省の最新情報を必ずご確認ください。
- ・ お問い合わせ先：心のサポーター養成事業に関する具体的なお問い合わせは、同サイト内の窓口までご連絡いただきたい。
- ・ 禁止事項：本教材資料の無断転載・使用、およびイラスト等の切り取り利用を禁止とする。

こころ
心のサポーターになろう
じぶん たいせつ
—自分もみんなも大切に—



プロフィール

しめい
氏名：○○○○（ふりがな）

○○○○

○○○○

○○○○

れい よ げんこう さんしょう
(例は読み原稿を参照)

こうし かた
講師の方へ

ここにはお好きな
がぞう けいさい
画像を掲載ください

こんな時、どんな気持ちになりますか？



いつもは楽しく話ができる友達。

でも今日は、
いつものように話しかけたら、
返事がなかった。。

2

こんな時、どんな気持ちになりますか？



イライラ！

頭に血がのぼる

今はそういう気分なのかな、

リラックスして考えよう

悲しい、恥ずかしい、

胸が痛む

3

さあ始めよう

はじ

～プログラムの内容～

ないよう

4

こんな体験、ありますか？

たいけん

ともだち
友達にイヤなことを言われて
イライラする



はっぴようかい しあい まえ
発表会や試合の前に
ふあん
不安になる



イヤなことがあり、
しょんぼりした気持ちが
き
消えない



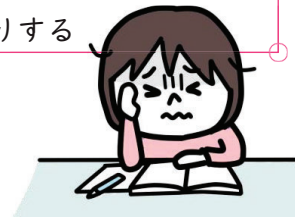
まわりのひと
周りの人に
イヤなことを
い
言われて
モヤモヤする



なに
「何がしたい？」と
き
聞かれても自分の気持ちが
じぶん きも
わからないので、
モヤモヤする



べんきょう
勉強しているのに
てんすう と
いい点数を取れず、
がっかりする



5

マイナスな気持ちが続くと出るサイン



6

こころの不調への“決めつけ”



7

このプログラムのめざすところ

- ころや^{き も}気持ちの^{けんこう}健康に関する^{ただ}正しい^{ち し き}知識を^み身につけよう
- 自分や^{じ ぶん}周りの^{まわ}人の^{ひと}ころが^{ふちょう}不調になったとき、
どんなことを^{かん}感じて、どのように^{かい ふく}回復していくのか^しを知ろう



ころの^{ちょうし}調子がいいときも^{わる}悪いときも、みんなで^{たす}助け^あ合い、
だれもが^{あんしん}安心して^{じ ぶん}自分らしく^{しゃかい}すごせる社会へ

2

ころの^{ふちょう}不調について^{まな}学ぶ

○^{にん} 人^{ひとり}に 1 人

これまでの人生で

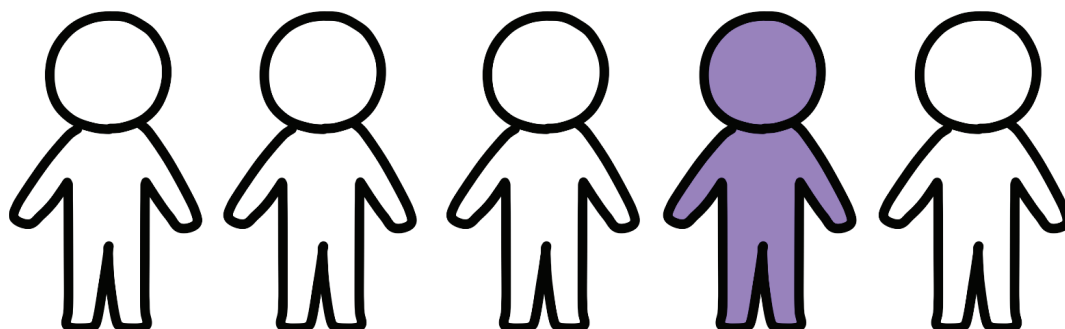
こころの病気^{びょうき}になったことがある人^{ひと}の数^{かず}

10

5^{にん} 人^{ひとり}に 1 人

これまでの人生で

こころの病気^{びょうき}になったことがある人^{ひと}の数^{かず}



11

こころの不調^{ふちよう}って なんだろう？

12

こころの不調^{ふちよう}の種類^{しゅるい}

こころの サイン

- 不安^{ふあん}な気持ち^{きもち}がずっと続く^{つづ}
- ゆうつで、気分^{きぶん}が落ちこむ^お
- いらいらしたり、怒り^{おこ}っぽくなる
- 何^{なに}をしても楽しく^{たの}く感じ^{かん}られない

からだの サイン

- なかなか眠れ^{ねむ}ない
- 夜中^{よなか}に目がさめる^め
- 食べる^た気^きにならない
- 食べ^たすぎてしまう
- からだがだるい、力^{ちから}がで^でない

13

こころの病気の種類

びょう
うつ病



ふあんしょうがい
不安障害



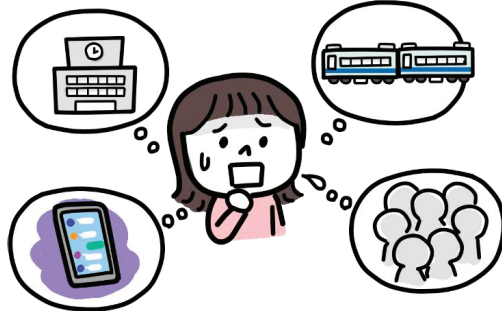
いぞんしょう
依存症



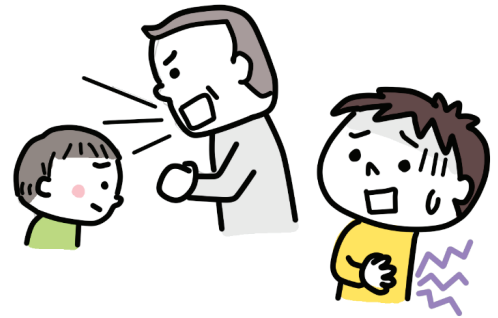
せつしょくしょうがい
摂食障害



きょうはくせいしょうがい
強迫性障害



PTSD



14

3

こころの不調からの回復

15

こころの不調^{ふちょう}や病気^{びょうき}はどうしたら回復^{かいふく}するの？



16

こころの病気^{びょうき}をけいけん^{かた}した方^{はなし}のお話 **A さん**

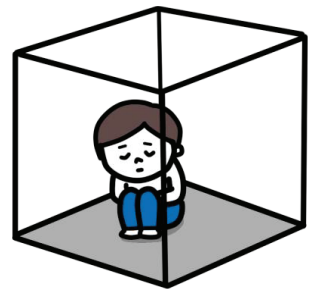


こんにちは！
ちゅうがく^{ねんせい} 中学2年生から^{だいがくせい} 大学生のころまで、
こころの病気^{びょうき}がきっかけで、
いろいろなけいけんをしました。
いま^{じぶん} 今は自分を大切にしながら、
しゃかいじん^{しごと} 社会人として仕事をがんばっています。

17

そのときのからだやこころのようす

- 中学2年生から体が重くて動けなかったり、
頭痛がしたりしていました。
- トイレに行くのもしんどい、何をしててもだるい、
朝起き上がれないという状況で、
当時は自分がこころの病気だとは思っていませんでした。
- 中学2年生から学校を休みがちで、
高校3年生のときには学校に行けなくなりました。



18

回復するまでにやったこと

- ① たくさん寝る
- ② 同じ時間に寝て、同じ時間に起きる
- ③ ペットのモルモットをなでる
- ④ 友達と、好きなことや悩みについて話し合う
- ⑤ スクールカウンセラーや
こころの不調についての病院
(心療内科・精神科など)に通う

こころの病気についての病院に行くことを
家族に知られることの怖さもありましたが、
「助けてほしい」という気持ちがあり、
通い始めました。
信頼できる先生に出会えたことで、
回復するきっかけにもなりました。



19



みなさんには、自分で自分のことを受け入れて、
大切にしてほしいです。

親や大人に甘えていいし、

イヤなことはイヤだと言っているし、

からだやこころのようすがおかしいときには、
治し方があることを知ってほしいです。

私は、自分の育った環境や、
周りの大人の考え方に強く影響を受けていましたが、
今では「自分は自分でいい」と
思えるようになりました。

僕は自分に対して理想が高すぎるゆえに、

自分をせめ、こころを病みました。

その時期は、自己否定を繰り返し、

自暴自棄にもなりました。

そんな自分であっても、

「自分のことを大事にすること」が大事なのだと思います。

僕自身、勇気を振り絞って自分の弱さを打ち明けたとき、

周りの人たちが自分を理解してくれて

共感してくれたことがうれしかったです。

もりさき かずゆき
森崎和幸

(元Jリーガーサンフレッチェ広島)



4

こころの^{こえ}声をよく^き聞く^{ほうほう}方法

22

みなさんに^{しつもん}質問です！

いま
今までで
^{ばん}1番「うれしかったこと」は
なんですか？

23

かんが かた かん かた ひと
考え方・感じ方は人それぞれ

よ てん
テストで良い点をとった

はじ さか あ
初めて逆上がりができた

す ひと はな
好きな人と話せた

か
ほしいものを買ってもらった

ともだち なか なお
友達と仲直りできた

せんせい
先生にほめられた

はっぴょう
発表がうまくできた

ともだち と かい
友達とお泊まり会をした

24

かんが かた かん かた ひと
考え方・感じ方は人それぞれ

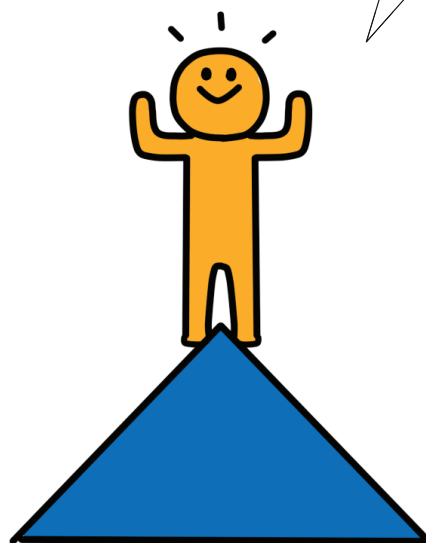
ひてい
否定せず、「あるがまま」こころのこえをきこう

わる てんすう と
たとえばテストで悪い点数を取ったとき、

じぶん
自分はダメだ



つぎ
次はがんばろう！



25

じぶん こえ き たいせつ
自分のこころの声をよく聞くことも大切

“そう感じているんだね”と認めてあげよう



かな
悲しいけどがまん



へいき
つらいけど平気なフリ

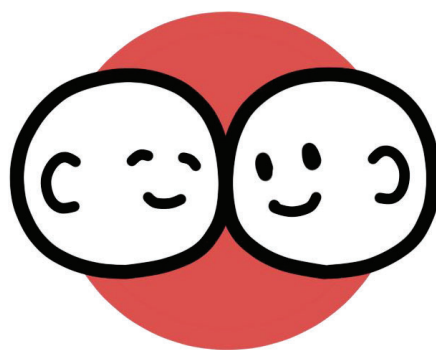


じぶん
イライラする自分は
“ダメ”だ

だれかの気持ちもかんが
をを考えるヒントになります

26

こえ き ほうほう
こころの声をよく聞く方法



じぶん だれ き
自分や誰かの「あるがまま」をよく聞こう

27

きゅう けい
休 憩

28

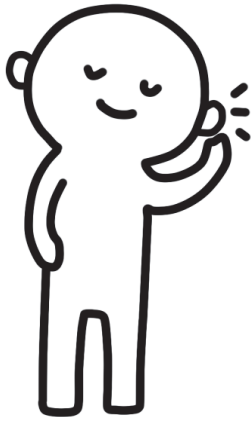
5

こころのセルフケア

～イライラや不安ふあんに気づくき方法ほうほう～

29

こころのセルフケア



- イライラや不安^{ふあん}に^き気づく
- 自分^{じぶん}のつらい^き気持ちを^も
抱え込^{かか}まない

まずは自分^{じぶん}のこころを大切^{たいせつ}にしてみよう

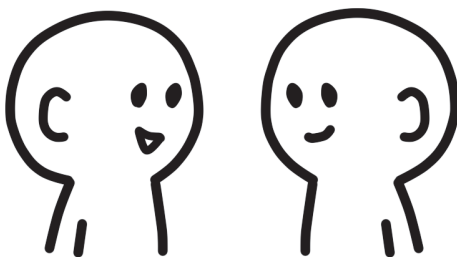
30

イライラや不安^{ふあん}に^き気づく^{ほうほう}方法

①

自分^{じぶん}の気持ち^{きも}やからだの反応^{はんのう}

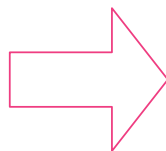
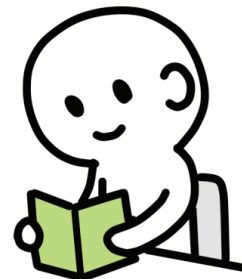
かくにん
確認する



②

ストレスをやわらげる^{ほうほう}方法

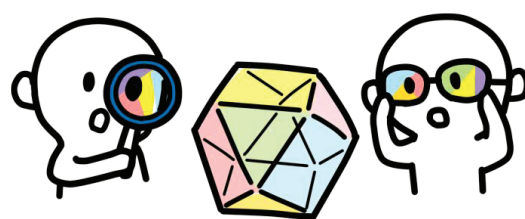
し
を知る



31



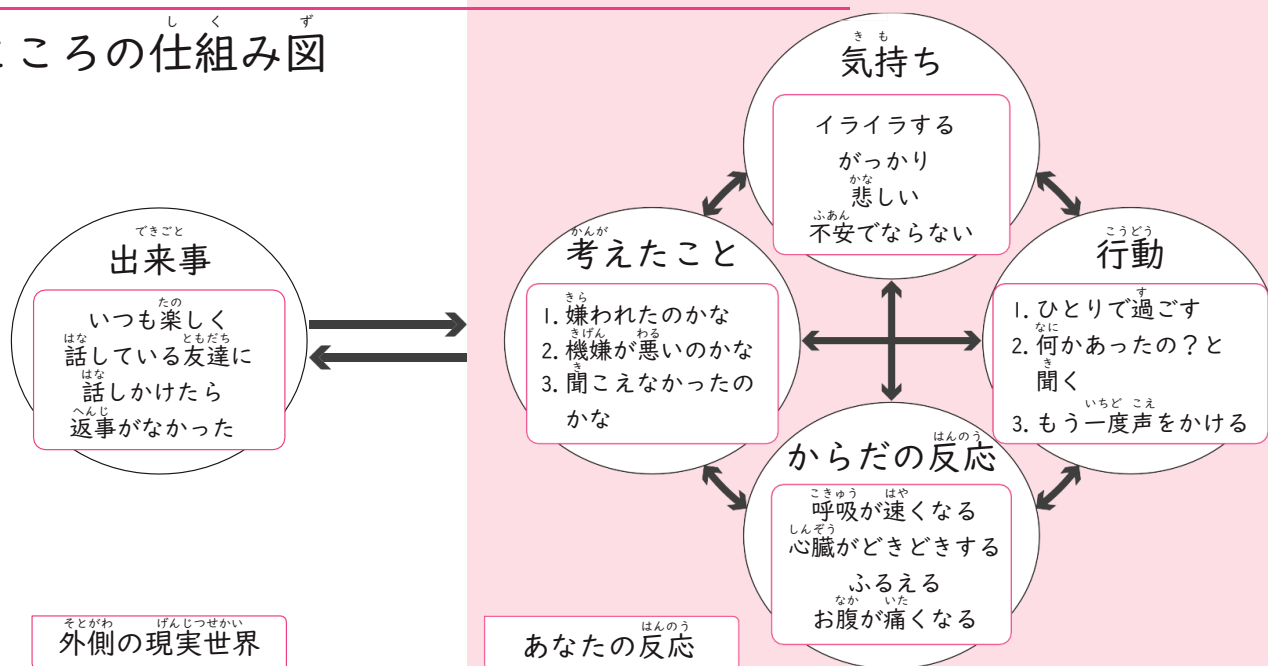
自分の気持ちや からだの反応を確認する



32

① 自分の気持ちやからだの反応を確認する

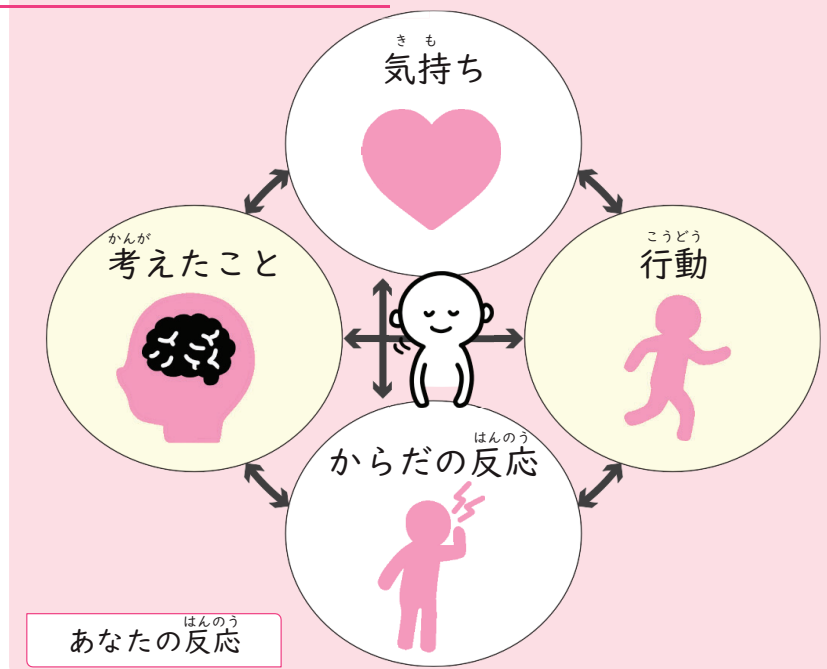
こころの仕組み図



33

① じぶん きも はんのう かくにん 自分の気持ちやからだの反応を確認する

じぶん ちから
自分の力で
か
変えられるのは
どこだろう？



34

2

ストレスを
やわらげる

35

② ストレスをやわらげる

しばしば
失敗したらはずかしいと
かんがえてしまう



とき
イライラした時
まわりの人にきつく
あたってしまう



36

② ストレスをやわらげる

にんち
認知 コーピング



だい す
大好きなことを
そうぞう
想像する

かんが
考え方やイメージによる
ストレスをやわらげる方法
ほうほう

こうどう
行動 コーピング



しばらく
ひとりで
す
過ごしてみよう

こうどう
行動による
ストレスをやわらげる方法
ほうほう

37

つく
コーピングリストを作ってみましょう
きも つか
～気持ちが悪く感じたり、さびしく感じたりしたときのやることリスト～

認知 コーピング (かんがえかたやイメージを変える)

- 「失敗したら恥ずかしい」ではなく、
「失敗から学ばばいい」と考える
- ころにバリアをはり、
優しい言葉だけバリアを
通り抜け、チクチクする言葉は
バリアによって自分に届かないようにする
- あたたかい日差しの中で木の下に座っている
風景をイメージする

行動 コーピング (こうどう)

- 友達に話を聞いてもらう
- ジャンプする、ダッシュする
- 日記やメモに気持ちを書く

38

認知 コーピング (かんがえかたやイメージを変える)

- 「失敗したら恥ずかしい」ではなく、
「失敗から学ばばいい」と考える
- 「あせっても仕方ない。少し落ち着こう」
- 「いまは悲しい。でも、これは自然な気持ち」
- 「この気持ちはずっとは続かない」
- 「ここまでがんばれた自分を認めよう」
- 「やれるところから始めよう」
- ころにバリアをはり、優しい言葉だけバリアを
通り抜け、チクチクする言葉は
バリアによって自分に届かないようにする
- あたたかい日差しの中で木の下に座っている
風景をイメージする
- ペットや好きなキャラクターを思い浮かべる

行動 コーピング (こうどう)

- 友達に話を聞いてもらう
- 家族や先生など大人に相談する
- 手紙などで話す
- ジャンプする、ダッシュする
- 日記やメモに気持ちを書く
- 絵本を読むなど好きなことをする
- 好きなおやつを食べる
- 外の空気を吸う、空を見る
- 音楽を聴く、楽器をならす
- 粘土やレゴで何かを作る
- 動物やぬいぐるみとふれあう

39

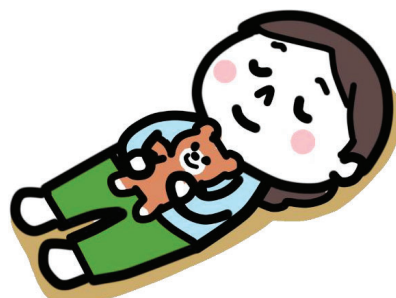
イライラや悲しい時、^{かな}「呼吸」^{こきゅう}が役に立ちます^{やく た}



① ホットチョコレートの^{こきゅう}呼吸



② シャボン玉の^{だま}
^{こきゅう}呼吸



③ ぬいぐるみの^{こきゅう}呼吸

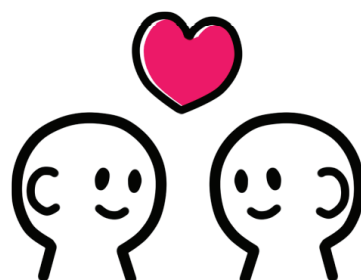
^{ふか}深くゆっくりと^{こきゅう}呼吸することが^{たいせつ}大切です

40

^{じぶん}自分の^{きも}気持ちやからだの^{はんのう}反応^きに気づきましょう。

ストレスと^{うま}上手く^む向き合^あい、

^{ふあん}イライラや不安を減らしましょう。



41

6

ま と め

42

まとめ

- こころの不調は^{ふちょう}誰にでも訪れる^{だれ}^{おとず}可能性があります^{かのうせい}
- こころの不調からの^{ふちょう}回復の道は、人それぞれです^{かいふく}^{みち}^{ひと}
- 否定せず^{ひてい}「あるがまま」^き聞くだけで、
こころは^{らく}楽になります
- 自分のこころ^{じぶん}も大切に^{たいせつ}しましょう

43

もっと^{まな}学びたい
&
^し知りたい！

44

^{くわ} ^{じょうほう} 詳しい情報

こころの^{びょうき}病気（^{しんだん}診断）について^し知りたい

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

生活の^{せいかつ}様子について^し知りたい こころの^{ふちょう}不調を^{けいけん}経験した方の^{かた}動画^{どうが}

<https://cocosapo.mhlw.go.jp/my-story/>

死に^したいと言われた^い時^{とき}どうすればいいか^し知りたい

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

自分の^{じぶん}こころの^{じょうたい}状態を^し知りたい

<https://www.kokorobo.jp/>

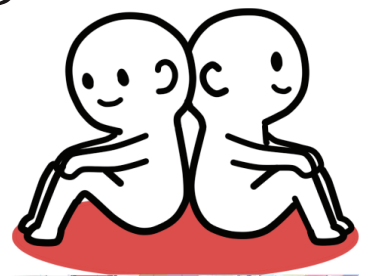
45

引用・参考文献

- Bodie, G. D. (2011). The Active-Empathic Listening Scale (AELS): Conceptualization and evidence of validity within the interpersonal domain. *CommunicationQuarterly*, 59(3), 277-295.
- Edwards, R. (2011). Listening and message interpretation. *International Journal of Listening*, 25, 47-65.
- 株式会社日本能率協会総合研究所 (2013) 『精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築のための手引き 2020 年度版』
<<https://www.mhlw-houkatsucare-ikou.jp/guide/r02-cccs guideline-all.pdf>>
- Kahlon, M. K., Aksan, N., Aubrey, R., Clark, N., Cowley-Morillo, M., Jacobs, E. A., Mundhenk, R., Sebastian, K. R., & Tomlinson, S. (2021). Effect of Layperson-Delivered,
- Empathy-Focused Program of Telephone Calls on Loneliness, Depression, and Anxiety Among Adults During the COVID-19 Pandemic: A Randomized Clinical Trial. *JAMA psychiatry*, 78(6), 616-622.
- 川上恵人 (2016) 『厚生労働省厚生労働科学研究費補助金障害者対策総合研究事業精神疾患の有病率等に関する大規模疫学調査研究：世界精神保健日本調査セカンド研究総合報告書』
<<http://wmhj2.jp/WMHJ2-2016R.pdf>>
- Kitchener, B. A., Jorm, A. F., & Kelly, C. M. (2013). *Mental Health First Aid Manual* (Third edition). Melbourne: Mental Health First Aid Australia. (キッチナー, B. A.・ジョーム, A. F.・ケリー, C. M.)
- メンタルヘルス・ファーストエイド・ジャパン (訳) 大塚耕太郎・加藤隆弘・小原圭司 (編) (2021). *メンタルヘルス・ファーストエイド こころの応急処置マニュアルとその活用* 創元社)
- 厚生労働省 (2011b) 「こころの病気の初期サインに気づく」 『知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト』 2021 年 8 月 17 日アクセス
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/now/disease_depressive.html>
- 厚生労働省 (2011c) 「こころの病気を知る」 『知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト』 2021 年 10 月 4 日アクセス
<<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/now/index.html>>
- 厚生労働省 (2021b) 『精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築のための手引き』 2021 年 8 月 17 日アクセス
<<https://www.mhlw-houkatsucare-ikou.jp/guide/r02-cccs guideline-all.pdf>>
- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *Br J Psychiatry*, 199(6), 445-452. <https://doi.org/10.1192/bip.bp.110.083733>
- 日本ラグビーフットボール選手会 (2020) . 『よわいはつよいプロジェクト』 2021 年 8 月 17 日アクセス < <https://yowatsuvo.com/> >
- NIPPON COCORO ACTION (2021) 『NIPPON COCORO ACTION 公式サイト』 2021 年 8 月 17 日アクセス <<https://cocoroaction.jp/>>
- Nelson, G., Lord, J., & Ochocka, J. (2001). Empowerment and mental health in community: Narratives of psychiatric consumer/survivors. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 11(2), 125-142.
- 竹島正, 小山明日香, 小山智典, 沢村香苗, 立森久照, 長沼洋一, 八木奈央 (2017) 『こころとからだの健康についての国民意識の実態に関する調査 結果まとめ』 2021 年 8 月 17 日アクセス <<https://www.ncnp.go.jp/nimh/keikakuold/old/archive/report/pdf/kokuminisiki.pdf>>

46

さいご き
最後まで聞いてくれて、
ありがとうございます！
きょう かんが
今日考えたことを
おも だ
いつか思い出してくれたら
うれしいです。



47

れいわ ねんどしょうがいしゃそうごうふくしずいしんじぎょう
令和7年度障害者総合福祉推進事業
じどう せいと たいしょう ところ ようせい かいはつ かん ちょうさけんきゅう
「児童・生徒を対象とした心のサポーター養成プログラムの開発に関する調査研究」
PwCコンサルティング合同会社 ごうどうがいしゃ

付録2 児童・生徒を対象とした心のサポーター養成研修の教材（45分版）

本教材資料は、令和7年度障害者総合福祉推進事業「児童・生徒を対象とした心のサポーター養成プログラムの開発に関する調査研究」において作成されたものである。

- ・ 最新情報の確認：実際に心のサポーター養成事業で使用する際には、「心のサポーター養成事業」の公式サイト（<https://cocosapo.mhlw.go.jp/>）および厚生労働省の最新情報を必ずご確認ください。
- ・ お問い合わせ先：心のサポーター養成事業に関する具体的なお問い合わせは、同サイト内の窓口までご連絡いただきたい。
- ・ 禁止事項：本教材資料の無断転載・使用、およびイラスト等の切り取り利用を禁止とする。

こころ
心のサポーターになろう
じぶん たいせつ
—自分もみんなも大切に—



プロフィール

しめい
氏名：〇〇〇〇（ふりがな）

〇〇〇〇

〇〇〇〇

〇〇〇〇

れい よ げんこう さんしょう
（例は読み原稿を参照）

こうし かた
講師の方へ

ここにはお好きな
がぞう けいさい
画像を掲載ください

こんな時、どんな気持ちになりますか？



いつもは楽しく話ができる友達。

でも今日は、
いつものように話しかけたら、
返事がなかった。。

2

こんな時、どんな気持ちになりますか？



イライラ！

頭に血がのぼる

今はそういう気分なのかな、

リラックスして考えよう

悲しい、恥ずかしい、

胸が痛む

3

さあ始めよう ～プログラムの内容～

4

こんな体験、ありますか？

ともだち い
友達にイヤなことを言われて
イライラする



はっぴょうかい しあい まえ
発表会や試合の前に
ふあん
不安になる



イヤなことがあり、
しょんぼりした気持ちが
き
消えない



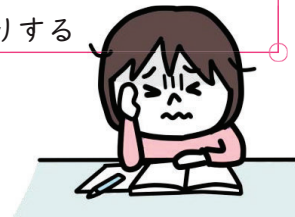
まわ ひと
周りの人に
イヤなことを
い
言われて
モヤモヤする



なに
「何がしたい？」と
き じぶん きも
聞かれても自分の気持ちが
わからないので、
モヤモヤする



べんきょう
勉強しているのに
てんすう と
いい点数を取れず、
がっかりする



5

マイナスな気持ちが続くと出るサイン



6

こころの不調への“決めつけ”



7

2

こころの不^ふ調^{ちょう}について学^{まな}ぶ

8

○^{にん}人^{ひとり}に 1 人

これまでの人生で

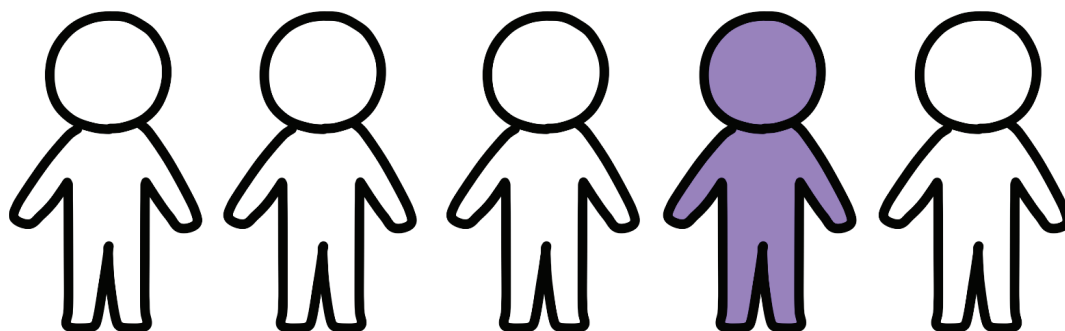
こころの病^{びょう}気^きになったことがある人^{ひと}の数^{かず}

9

5 ^{にん}人に1 ^{ひとり}人

これまでの人生で

こころの病^{びょうき}気になったことがある人の数^{ひと かず}



10

こころの不^{ふちょう}調って
なんだろう？

11

こころの不調の種類

こころのサイン

- 不安な気持ちがずっと続く
- ゆううつで、気分が落ちこむ
- いらいらしたり、怒りっぽくなる
- 何をしていても楽しく感じられない

からだのサイン

- なかなか眠れない
- 夜中に目がさめる
- 食べる気にならない
- 食べすぎてしまう
- からだがだるい、力が出ない

12

3

こころの不調からの回復

13

こころの不調や病気はどうしたら回復するの？



14

こころの病気をけいけんした方のお話 **Aさん**

そのときのからだやこころのようす

- 中学2年生から体が重くて動けなかったり、頭痛がしたりしていました。
- トイレに行くのもしんどい、何をしててもだるい、朝起き上がれないという状況で、当時は自分がこころの病気だとは思っていませんでした。

回復するまでにやったこと

- ペットのモルモットをなでる
- 友だちと、好きなことや悩みについて話し合う
- こころの不調についての病院（心療内科・精神科）に通う

15



みなさんには、自分で自分のことを受け入れて、
大切にしてほしいです。

親や大人に甘えていいし、

イヤなことはイヤだと言っているし、

からだやこころのようすがおかしいときには、
治し方があることを知ってほしいです。

私は、自分の育った環境や、

周りの大人の考え方に強く影響を受けていましたが、

今では「自分は自分でいい」と

思えるようになりました。

しつもん
みなさんに質問です！

いま はなし なか のこ
今話の中でこころに残った
ところがありますか？

● おや おとな あま
親や大人に甘えていい

● いや いや
嫌なことは嫌と断言していい

● なお かた
からだやこころの治し方がある

こころの病^{びょうき}気をけいけんした方^{かた}のお話^{はなし} もりさきせんしゅ 森崎選手

僕は自分^{じぶん}に対して理想^{たいりょう}が高^{たか}すぎるゆえに、

自分^{じぶん}をせめ、こころを病^やみました。

その時期^{じき}は、自己否定^{じこひてい}を繰り返^くし、

自暴自棄^{じぼうじき}にもなりました。

そんな自分^{じぶん}であっても、

「自分^{じぶん}のことを大事^{だいじ}にすること」が大事^{だいじ}なのだと思います^{おも}。

僕自身^{ぼくじしん}、勇気^{ゆうき}を振り絞^ふって自分^{じぶん}の弱^{よわ}さを打ち明^うけたとき、

周り^{まわ}の人^{ひと}たちが自分^{じぶん}を理解^{りかい}してくれて

共感^{きょうかん}してくれたことがうれしかったです。

もりさき かずゆき
森崎和幸

(元Jリーガーサンフレッチェ広島^{もとひろしま})



18

4

こころの声^{こえ}をよく聞^きく方法^{ほうほう}

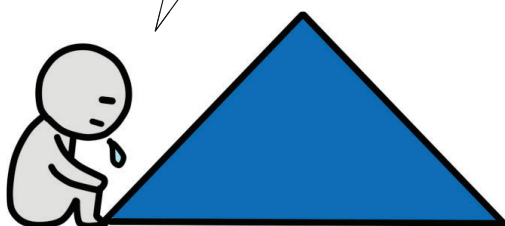
19

かんが かた かん かた ひと
考え方・感じ方は人それぞれ

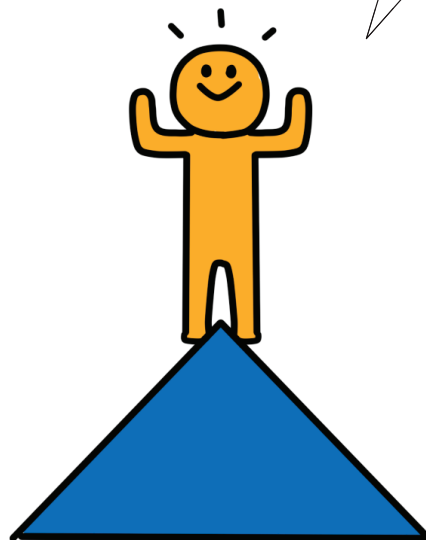
ひてい
否定せず、「あるがまま」こころのこえをきこう

たとえばテストでわるてんすうと
たえはテストで悪い点数を取ったとき、

じぶん
自分はダメだ



つぎ
次はがんばろう！



20

じぶん こえ き たいせつ
自分のこころの声をよく聞くことも大切

“そうかんじているんだね”とみとめてあげよう



かな
悲しいけどがまん



へいき
つらいけど平気なフリ



じぶん
イライラする自分は
“ダメ”だ

き も かんが
だれかの気持ちを考えるヒントになります

21

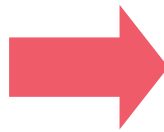
5

こころのセルフケア

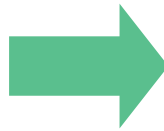
～イライラや不安^{ふあん}に気づく^き方法^{ほうほう}～

22

こんな時^{とき}、どんな気持ち^{きもち}になりますか？



イライラ！
あたま^{あたま}ち^ち
頭に血がのぼる



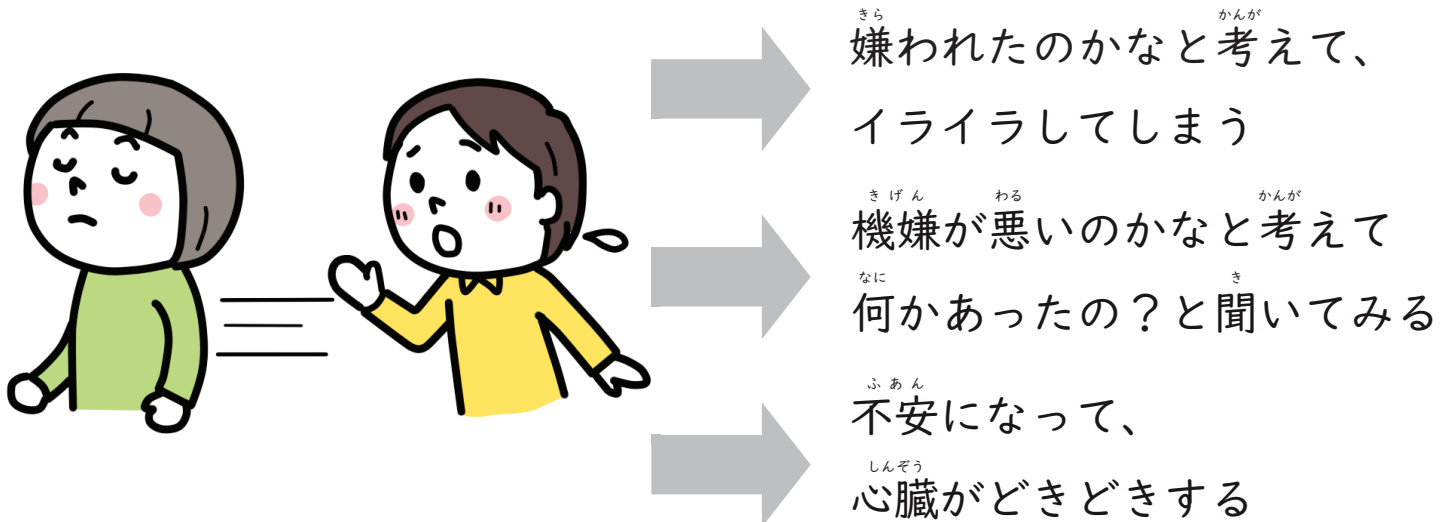
いま^{いま}きぶん^{きぶん}
今はそういう気分なのかな、
リラックスしてかんが^{かんが}
えよう



かな^{かな}は^は
悲しい、恥ずかしい、
むね^{むね}いた^{いた}
胸が痛む

23

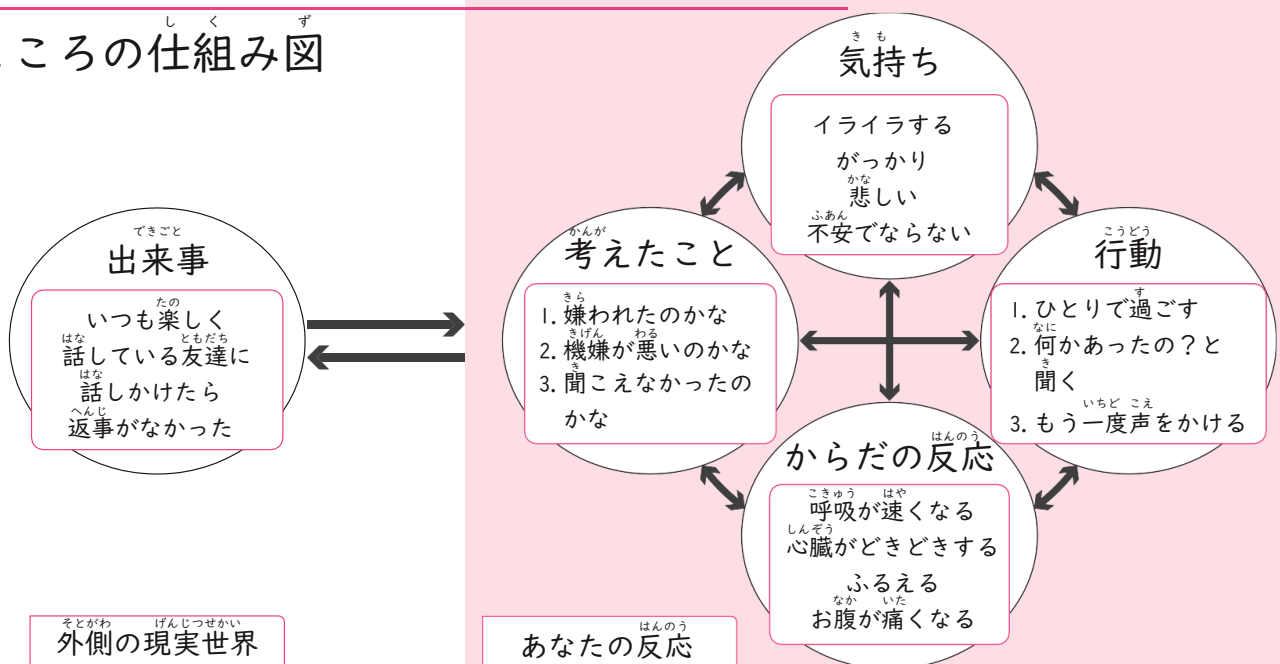
こんな時、^{とき}こころとからだはどのように変化しますか？



24

自分の気持ちやからだの反応を確認する

こころの仕組み図



25

ストレスをやわらげる

かんが かつ
考え方やイメージによる
ストレスをやわらげる方法^{ほうほう}



だいす
大好きなことを
そうぞう
想像する

こうどう
行動による
ストレスをやわらげる方法^{ほうほう}



しばらく
ひとりで
す
過ごしてみよう

26

にんち 認知 コーピング (かんが 考え方やイメージを変える)

- 「失敗したら恥ずかしい」ではなく、
「失敗から学べばいい」と考える
- 「あせっても仕方ない。少し落ち着こう」
- 「いまは悲しい。でも、これは自然な気持ち」
- 「この気持ちはずっとは続かない」
- 「ここまでがんばれた自分を認めよう」
- 「やれるところから始めよう」
- こころにバリアをはり、優しい言葉だけバリアを
通り抜け、チクチクする言葉は
バリアによって自分に届かないようにする
- あたたかい日差しの中で木の下に座っている
風景をイメージする
- ペットや好きなキャラクターを思い浮かべる

こうどう 行動 コーピング

- 友達に話を聞いてもらう
- 家族や先生など大人に相談する
- 手紙などで話す
- ジャンプする、ダッシュする
- 日記やメモに気持ちを書く
- 絵本を読むなど好きなことをする
- 好きなおやつを食べる
- 外の空気を吸う、空を見る
- 音楽を聴く、楽器をならす
- 粘土やレゴで何かを作る
- 動物やぬいぐるみとふれあう

27

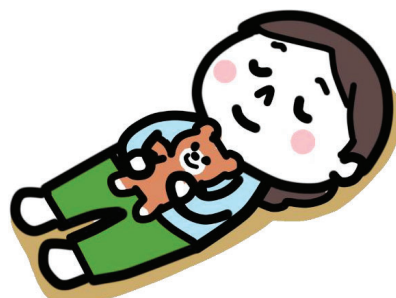
イライラや悲しい時、^{かな}「呼吸」^{こきゅう}が役に立ちます^{やく た}



① ホットチョコレートの^{こきゅう}呼吸



② シャボン玉の^{こきゅう}呼吸



③ ぬいぐるみの^{こきゅう}呼吸

^{ふか}深くゆっくりと^{こきゅう}呼吸することが^{たいせつ}大切です

6
ま と め

まとめ

- こころの不調は誰にでも訪れる可能性があります
- こころの不調からの回復の道は、人それぞれです
- 否定せず「あるがまま」聞くだけで、こころは楽になります
- 自分のこころも大切にしましょう

30

もっと学びたい
&
知りたい！

31

くわ じょうほう 詳しい情報

こころの病気（診断）について知りたい

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

生活の様子について知りたい こころの不調を経験した方の動画

<https://cocosapo.mhlw.go.jp/my-story/>

死にたいと言われた時どうすればいいか知りたい

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

自分のこころの状態を知りたい

<https://www.kokorobo.jp/>

32

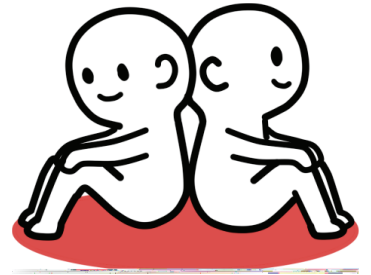
引用・参考文献

- Bodie, G. D. (2011). The Active-Empathic Listening Scale (AELS): Conceptualization and evidence of validity within the interpersonal domain. *CommunicationQuarterly*, 59(3), 277–295.
- Edwards, R. (2011). Listening and message interpretation. *International Journal of Listening*, 25, 47–65.
- 株式会社日本能率協会総合研究所 (2013) 『精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築のための手引き 2020 年度版』
<<https://www.mhlw-houkatsucare-ikou.jp/guide/r02-cccs guideline-all.pdf>>
- Kahlon, M. K., Aksan, N., Aubrey, R., Clark, N., Cowley-Morillo, M., Jacobs, E. A., Mundhenk, R., Sebastian, K. R., & Tomlinson, S. (2021). Effect of Layperson-Delivered,
- Empathy-Focused Program of Telephone Calls on Loneliness, Depression, and Anxiety Among Adults During the COVID-19 Pandemic: A Randomized Clinical Trial. *JAMA psychiatry*, 78(6), 616–622.
- 川上憲人 (2016) 『厚生労働省厚生労働科学研究費補助金障害者対策総合研究事業精神疾患の有病率等に関する大規模疫学調査研究：世界精神保健日本調査セカンド研究総合報告書』
<<http://wmhj2.jp/WMHJ2-2016R.pdf>>
- Kitchener, B. A., Jorm, A. F., & Kelly, C. M. (2013). *Mental Health First Aid Manual* (Third edition). Melbourne: Mental Health First Aid Australia.
- メンタルヘルス・ファーストエイド・ジャパン (訳) 大塚耕太郎・加藤隆弘・小原圭司 (編) (2021). *メンタルヘルス・ファーストエイド こころの応急処置マニュアルとその活用* 創元社)
- 厚生労働省 (2011b) 『こころの病気の初期サインに気づく』『知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト』2021 年 8 月 17 日アクセス
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease_depressive.html>
- 厚生労働省 (2011c) 『こころの病気を知る』『知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト』2021 年 10 月 4 日アクセス
<<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/index.html>>
- 厚生労働省 (2021b) 『精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築のための手引き』2021 年 8 月 17 日アクセス
<<https://www.mhlw-houkatsucare-ikou.jp/guide/r02-cccs guideline-all.pdf>>
- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *Br J Psychiatry*, 199(6), 445–452. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.083733>
- 日本ラグビーフットボール選手会 (2020). 『よわいはつよいプロジェクト』2021 年 8 月 17 日アクセス <<https://yowatsuyo.com/>>
- NIPPON COCORO ACTION (2021) 『NIPPON COCORO ACTION 公式サイト』2021 年 8 月 17 日アクセス <<https://cocoroaction.jp/>>
- Nelson, G., Lord, J., & Ochocka, J. (2001). Empowerment and mental health in community: Narratives of psychiatric consumer/survivors. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 11(2), 125–142.
- 竹島正, 小山明日香, 小山智典, 沢村香苗, 立森久照, 長沼洋一, 八木奈央 (2017) 『こころとからだの健康についての国民意識の実態に関する調査 結果まとめ』2021 年 8 月 17 日アクセス <<https://www.ncnp.go.jp/nimh/keikakuold/old/archive/report/pdf/kokuminisiki.pdf>>

33

さいご き
最後まで聞いてくれて、
ありがとうございました！

きょう かんが
今日考えたことを
おも だ
いつか思い出してくれたら
うれしいです。



「児童・生徒を対象とした心のサポーター養成プログラムの開発に関する調査研究」
質問紙調査

この度、弊社は厚生労働省「令和7年度障害者総合福祉推進事業」の採択を受け、「児童・生徒を対象とした心のサポーター養成プログラムの開発に関する調査研究」を実施することとなりました。

本調査研究は、メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解を持ち、地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族等をできる範囲でサポートする「心のサポーター」の養成をさらに促進するため、児童・生徒向けの心のサポーター養成プログラムを開発することを目的として実施するものです。

つきましては、「心のサポーター」のさらなる促進や、より良い児童・生徒向けの心のサポーター養成プログラムや教材の作成のための参考とするため、本調査に対する回答についてご協力いただくようお願いいたします。

Formからご回答いただける場合は、以下からご回答いただけますと幸いです。

<https://forms.office.com/r/bQZjjTHh2H>

I. 基本情報

Q1. 学校名

--

Q2. 学校の所在地（都道府県名・市区町村名）

--

Q3. ご担当者名

--

Q4. ご担当者様（ご回答者様）の属性

<選択肢>

- ① 校長
- ② 教頭
- ③ 養護教諭
- ④ その他教員
- ⑤ その他 ⇒具体的な内容をご記入ください

回答

「⑤その他」の具体的な内容

Ⅱ．心のサポーター養成研修について

Q5. 昨年度、心のサポーター養成研修を行いましたか。

<選択肢>

- ① 行ったことがある
- ② 行ったことはない

回答

Q6. 今年度、心のサポーター養成研修を行いましたか、あるいは行う予定はありますか。

<選択肢>

- ① 行った
- ② 行う予定である
- ③ 行う予定はない
- ④ その他 ⇒具体的な内容をご記入ください

回答

「④その他」の具体的な内容

Q7. 心のサポーター養成研修について、どのような内容であれば学校で採用されることが多くなると思いますか。

例) 学習指導要領に沿った内容、困ったときのSOSの出し方、セルフケアの方法、他者への声のかけ方 等

--

Q8. 心のサポーター養成研修について、どのような時間設定であれば学校で採用されることが多くなると思いますか。

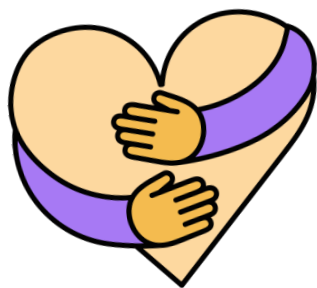
--

Q9. 心のサポーター養成研修について、外部から講師を派遣してもらうと、教員（養護教諭等）が行うのとでは、生徒からの反応や効果、学校側の負担等を加味したうえでどちらの方が良いと思いますか。理由とともにお答えください。

--

Q10. その他、心のサポーター養成研修を全国の学校で普及させるためにはどのような取組や要素が必要だと思いますか。また、次年度以降心のサポーター養成研修を実施しようと思いますか。その理由もお聞かせください。

--



「心のサポーター」に あなたもなりませんか？

「心のサポーター」になることで…

- ✓ だれもが安心して自分らしくくらすことができる社会をつくるため、メンタルヘルス(こころや気持ちの健康)について正しい知識を身につけることができます
- ✓ 自分のこころや気持ちの健康を大切にする方法を学ぶことができます

- | | |
|---------|---|
| ■日時: | 令和7年11月27日(木) 1・2限 |
| ■対象: | 聖学院小学校の小学5年生の皆さま |
| ■場所: | チャペル |
| ■講師: | おかざきえみ <small>こくりつけんきゅうかい はつほうじんこくりつせいしん しんけいいりょう</small>
岡崎絵美先生(国立研究開発法人国立精神・神経医療
<small>けんきゅう せいしん ほけん けんきゅうじょ きゃくいんけんきゅういん</small>
研究センター精神保健研究所 客員研究員) |
| ■注意点: | この授業では、授業前と授業後にアンケートをおこないま
す。アンケートに答えるかどうかは保護者の方と相談して
決めてください。当日、アンケートに答えるのをやめる
こともできます。 |
| ■問い合わせ: | PwCコンサルティング合同会社
jp_kodomo_cocosapo@pwc.com |



「心のサポーター認定証」ももらえます！



このプログラムをよりよくするためにアンケートのご^{かいとう}回答をおねがいします。

このアンケートでは^{なまえ}名前を^か書く^{ひつよう}必要はありません。

① うまれた^{ねん}年・^{つき}月・^ひ日を^{おし}教えてください _____年 _____月 _____日 うまれ

② あなたの^{せいべつ}性別を^{おし}教えてください（○をつけてください）

1. ^{おとこ}男

2. ^{おんな}女

3. ^{ほか}その他

4. こたえたくない

③ ^{きもち}気持ち^{きもち}がつかれてしまったり、^{さみしくなったりしたら}、まわりの人に^{そうだん}相談してみようと思^{おも}いますか

1. ^{まったく}全く^{おも}そう思^{おも}わない

2. ^{おも}そう思^{おも}わない

3. どちらともいえない

4. ^{おも}そう思^{おも}う

5. ^{つよ}強く^{おも}そう思^{おも}う

④ ^{きもち}気持ち^{きもち}がつかれてしまったり、^{さみしくなったりしている人がいたら}、^{そうだん}相談にのってあげようと思^{おも}いますか

1. ^{まったく}全く^{おも}そう思^{おも}わない

2. ^{おも}そう思^{おも}わない

3. どちらともいえない

4. ^{おも}そう思^{おも}う

5. ^{つよ}強く^{おも}そう思^{おも}う

アンケートはおわりです。ありがとうございました。

このプログラムをよりよくするためにアンケートのご^{かいとう}回答をおねがいします。

このアンケートでは^{なまえ}名前を^か書く^{ひつよう}必要はありません。

① うまれた^{ねん}年・^{つき}月・^ひ日を^{おし}教えてください _____^{ねん}年 _____^{がつ}月 _____^び日 うまれ

② あなたの^{せいべつ}性別を^{おし}教えてください（○をつけてください）

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. ^{おとこ} 男 | 3. ^{ほか} その他 |
| 2. ^{おんな} 女 | 4. こたえたくない |

③ ^{きもち}気持ち^{おも}ちがつかれてしまったり、さみしくなったりしたら、まわりの^{ひと}人に^{そうだん}相談してみようと思^{おも}いますか

1. ^{まった}全く^{おも}そう思わない
2. ^{おも}そう思わない
3. どちらともいえない
4. ^{おも}そう思^{おも}う
5. ^{つよ}強く^{おも}そう思^{おも}う

④ ^{きもち}気持ち^{おも}ちがつかれてしまったり、さみしくなったりしている人がいたら、^{そうだん}相談にのってあげようと思^{おも}いますか

1. ^{まった}全く^{おも}そう思わない
2. ^{おも}そう思わない
3. どちらともいえない
4. ^{おも}そう思^{おも}う
5. ^{つよ}強く^{おも}そう思^{おも}う

⑤ ^{こんかい}今回の^{ないよう}内容や^{しりょう}資料はわかりやすかったですか

1. ^{まった}全く^{おも}そう思わない ⇒ ^{つぎ}どこがわかりづらかったか^{おし}次のページの⑧で^{おし}教えてください
2. ^{おも}そう思わない ⇒ ^{つぎ}どこがわかりづらかったか^{おし}次のページの⑧で^{おし}教えてください
3. どちらともいえない
4. ^{おも}そう思^{おも}う
5. ^{つよ}強く^{おも}そう思^{おも}う

⑥ このプログラムは、自分^{じぶん}の^{ところ}を^{たいせつ}大切に^{やく}する^たのに^{おも}役に^た立^たったと^{おも}思^{おも}いますか

1. まった^{おも}く^{おも}そう^{おも}思^{おも}わ^{おも}ない
2. そう^{おも}思^{おも}わ^{おも}ない
3. どちらともいえない
4. そう^{おも}思^{おも}う
5. つよ^{おも}く^{おも}そう^{おも}思^{おも}う

⑦ このプログラムは、友^{とも}だちの^{ところ}を^{たいせつ}大切に^{やく}する^たのに^{おも}役に^た立^たったと^{おも}思^{おも}いますか

6. まった^{おも}く^{おも}そう^{おも}思^{おも}わ^{おも}ない
7. そう^{おも}思^{おも}わ^{おも}ない
8. どちらともいえない
9. そう^{おも}思^{おも}う
10. つよ^{おも}く^{おも}そう^{おも}思^{おも}う

⑧ このプログラムをよりよくするために、もっとこうしたらいいとか、ここがむずかしかったなどがあれば^{おし}教^{おし}えてください

⑨ ^{かんそう}感^{かん}想^{そう}を^{おし}教^{おし}えてください

アンケートはおわりです。ありがとうございました。

令和 7 年度障害者総合福祉推進事業
児童・生徒を対象とした心のサポーター養成プログラムの開発に関する調査研究
事業報告書

発行日：令和 8 年 3 月
発行：PwC コンサルティング合同会社