

地域で考える 心のサポーター養成研修

第173回市町村職員を対象とするセミナー

令和6年6月14日

板橋区健康推進課

こころといのちの係 池田

目次

1. 板橋区の特徴
2. 心のサポーター養成研修の実施状況
3. 今後の取り組み
4. 最後に・・・

1. 板橋区の特徴

精神科病院数： 8

病床数： 1, 877

人口万対病床数： 32.2

東京23区で
最も多い！！

令和5年度精神保健福祉の動向より（令和4年6月30日現在）

精神障害者福祉手帳所持者： 6, 575（令和5年3月31日現在）

自立支援医療申請取り扱い状況： 18, 491（令和5年3月31日現在）

昨年度に比べ、精神障害者手帳 は約500件
自立支援医療は 約1000件増加している！！

板橋区はここ！
人口は約58万人



いたばし観光キャラクター

りんりん
ちゃん



板橋区の特徴より・・・

地域で暮らすメンタルヘルスの問題を抱える人への支援は、
医療機関・区の職員・相談支援事業所等の専門職だけでは難しい。

⇒地域住民の支えや理解が必要

地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人やその家族に対してできる範囲で手助けをする心のサポーター養成研修を実施することに・・・！

2. 実施状況

実施年度	実施回数	養成人数
令和4年度	2回	63名
令和5年度	4回	84名
令和6年度	4回（予定）	

★区民のアンケート結果★

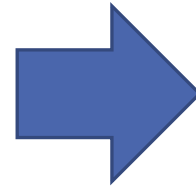
- ・今回人数が多く、意欲的な市民の方が多かったので、こちらもとても勉強になりました。
- ・仕事・自分の家族・自分自身にためになるお話でした。
- ・日頃意識していないことを意識することは大切。今回のようなワークを通じて考えると分かりやすい。身近な人に対して関わりの中で実践していけたらと思う。

2. 実施状況



一方で 10代・20代の参加者がほとんどなかった・・・

日頃、若者のメンタルヘルスへの対策や普及啓発の取り組みの重要性を感じていた・・・

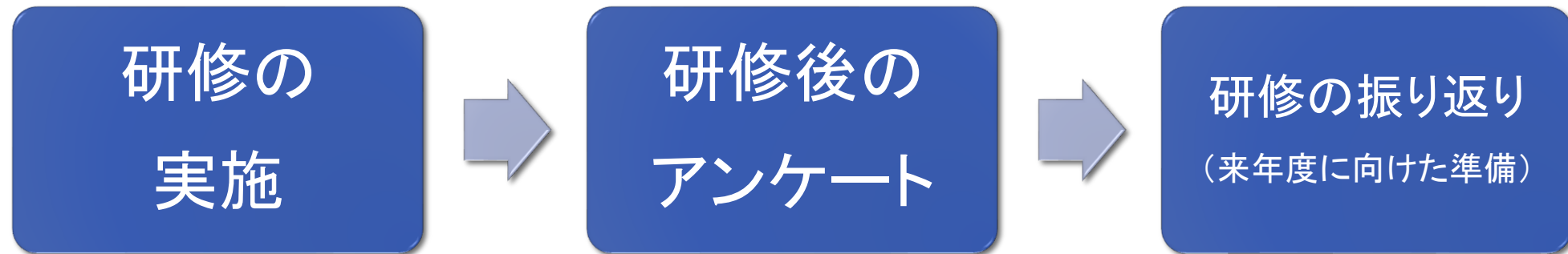


区内の大学と共催で
心のサポーター養成研
修を実施しよう！！

2. 実施状況（大学との共催について）

対象：板橋区内の大学で精神保健福祉士や社会福祉士を目指す学科の学生

実施：教員の協力の元、土曜の授業後に実施をした



研修の実施だけではなく、学生の意見を反映できるように
事業の在り方を検討していく。

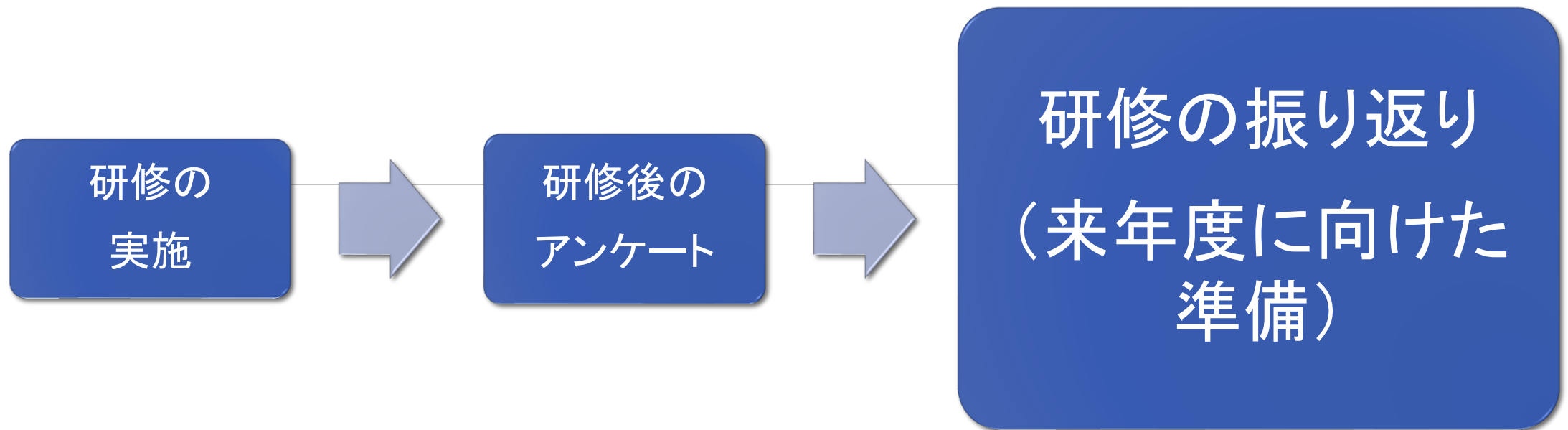


○研修のイメージについて

- ・心のケアは難しいといった固定概念が取り除かれた。
- ・実践しやすい内容だったので、誰でもハードルが低く、実践しやすいと思った。
- ・身近な人に対して出来ることが分かり、勉強になった。
- ・受講のきっかけになる何かが欲しい。
- ・受講に際して、最初の一步を踏み出せる何かが欲しい

○研修内容についてよかった点

- ・ 内容に加え、ワークを行ったことでより明確になり、理解が進んだ。
- ・ 話の聞き方、ストレスコーピングなど、動画やワークを交えながら学ぶことが出来て、実際に活かせる内容ばかりで勉強になった。



次のスライドは、学生へ研修の振り返りとして
実際にグループワークをした内容

大学生に向けた心のサポーター 養成研修の周知について考えてみましょう！

グループワーク…10分

各グループ発表…1分

周知対象者＝大学生（皆さんと同世代のイメージ）

1心のサポーター養成研修をPRするための方法を考えよう！

ーどんなSNSを活用すると良いだろう？SNS以外のPR方法はあるだろうか？

2同世代の学生は、どのようなキャッチフレーズがあると受講したいと思うだろう？

ーアンケート結果やコロナの振り返りも参考に考えてみると良いかも…？

アンケート結果

受講に際して、
最初の一歩を踏み
出せる何かが欲しい

心のケアは難しい
といった固定概念
が取り除かれた

講義だけではなく、
ワークや動画があ
りわかり易い内容
だった

コロナの振り返り

コロナ禍での
ストレス

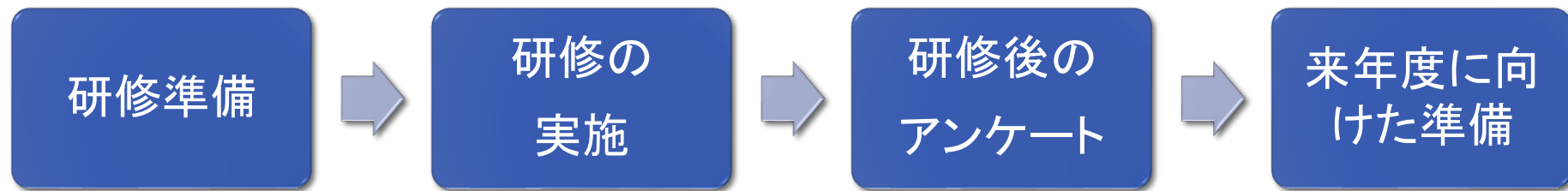
身近な人に
話をする大切さ

3. 今後の取り組み

令和6年度からは、学生の「サポートメンバー」を募集をしている。

昨年度、心のサポーター養成研修を受講した学生に研修の準備から来年度に向けた準備まで運営にも加わってもらう。

⇒学生と一緒に地域で心のサポーター養成研修を作り上げていく！



研修の準備に加わってもらうことでより、学生の意見が反映された形での事業実施が実現する！

3. 今後の取り組み

大学との共催以外で今後検討していること・・・

★夜間帯での研修の実施

★職域での研修の実施



4. 最後に・・・

心のサポーター養成研修は、厚生労働省の事業となっているが、
地域で事業の在り方を検討していくことでより効果的なものとなる。

⇒板橋区では、大学との共催を実施！

今後は職域を検討・・・

4. 最後に・・・

改正精神保健福祉法が令和6年4月1日付で施行されたことにより、市町村における精神保健に係る相談支援体制の整備が条文化された。精神保健福祉の業務を日々行っている中でも、市町村の中での連携の重要性を身に染みて感じている。

⇒心のサポーター養成研修は、地域で支援者を増やし、
住民による理解や支えを強化していく。
それが「早期介入」に繋がる！