

## 心のサポーター養成事業



NIPPON  
COCORO  
ACTION

事業背景と概要、令和3年度の実施状況について

社会・援護局 障害保健福祉部  
精神・障害保健課

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

### 心のサポーター養成事業

- 背景
- 概要
- 令和3年度の実施状況

## 心のサポーター養成事業

- 背景
- 概要
- 令和3年度の実施状況

## 心のサポーター養成事業の実施背景

第2回 精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築に係る検討会（令和2年5月22日）

### 普及啓発の課題

- 精神障害の有無や程度にかかわらず、精神障害者等が地域で安心して暮らすためには、精神医療や相談窓口等である地域保健の充実だけでなく、地域住民の理解や支えも重要である。
- しかし、地域住民への普及啓発については、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事業を活用した普及啓発事業を行っている自治体は2割程度（16/75自治体）と低く、取組例においても、講演会形式等によるものが多く、例えば、地域住民と精神障害者との交流があるなど、双方向のものは少なかった。
- また、精神障害者に対する国民の理解について、精神疾患に対する認知度も進んでおらず、精神障害者に対する差別や偏見も以前と大きな変化はみられない。
- 他方で、認知症サポーターの養成や、メンタルヘルス・ファーストエイドを活用した自殺対策におけるゲートキーパー養成・普及啓発の取組により、身近な人が専門家へ適切につなげることや意識の変容に、一定の成果を上げているものもある。

### 普及啓発の論点

- 地域住民への普及啓発はこれまでも様々な手法を用いて取り組まれているが、調査結果からは精神障害者への理解等を更に進める必要がある。一方、認知症サポーターの養成や、メンタルヘルス・ファーストエイドを活用した自殺対策におけるゲートキーパー養成において、専門性の有無にかかわらず支援の輪が広がっている。
- 精神障害等に関する普及啓発について、更なる推進を図る観点から、例えばメンタルヘルス・ファーストエイドを活用し、精神障害等に関するサポーター養成による支援の輪の充実や普及啓発に取り組むこととしてはどうか。

# 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に係る検討会報告書（概要）

（令和3年3月18日）

○ 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの基本的な考え方、重層的な連携による支援体制の構築、普及啓発の推進並びに精神保健医療福祉、住まい及びピアサポート等の同システムを構成する要素についての検討を行い、今後の方向性や取組について取りまとめた。同システムのさらなる推進を図るため、必要な諸制度の見直し、障害福祉計画や令和6年度からの次期医療計画への反映及び必要な財政的方策等も含め、関係省庁及び省内関係部局との連携を図りつつ具体的な取組について検討を行い、その実現を図るべき。

## 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に係る基本的な事項

### 1. 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの基本的な考え方

- 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムでは、精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、重層的な連携による支援体制を構築する。
- 「地域共生社会」は、制度・分野の枠や、「支える側」と「支えられる側」という従来の関係を超えて、人と人、人と社会のつながり、一人ひとりが生きがいや役割を持ち、助け合いながら暮らしていくことのできる包摂的なコミュニティや地域社会を創るという考え方であり、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」は「地域共生社会」を実現するための「システム」「仕組み」である。
- 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの考え方や実践は、地域共生社会の実現に資する各種の取組との連携を図り、地域住民の複雑・複合化した支援ニーズに対応する包括的な支援体制の構築にも寄与するものであり、地域共生社会の実現に向かっていく上では欠かせないものである。

### 2. 重層的な連携による支援体制の考え方と構築

- 重層的な連携による支援体制は、精神障害を有する方等一人ひとりの「本人の困りごと等」に寄り添い、本人の意思が尊重されるよう情報提供等やマネジメントを行い、適切な支援を可能とする体制である。
- 重層的な連携による支援体制は、精神障害を有する方等の日常生活圏域を基本として、市町村などの基礎自治体を基盤として進める必要がある。また、市町村の規模や資源によって支援にばらつきが生じることがないように、精神保健福祉センター及び保健所は市町村との協働により、精神障害を有する方等のニーズや地域課題を把握した上で、障害保健福祉圏域等の単位で精神保健医療福祉に関する重層的な連携による支援体制を構築する。
- 重層的な連携による支援体制を構築するためには、精神障害を有する方等の「本人の困りごと等」やそれに対する支援の積み重ね（個別支援）が不可欠である。個別支援に共通する課題から地域課題を抽出し、保健、医療、福祉関係者等による協議の場において、医療機関の職員、地域援助事業者、当事者、ピアサポーター、家族や居住支援関係者等の様々な立場の者が協働し議論をすることが基本となる。

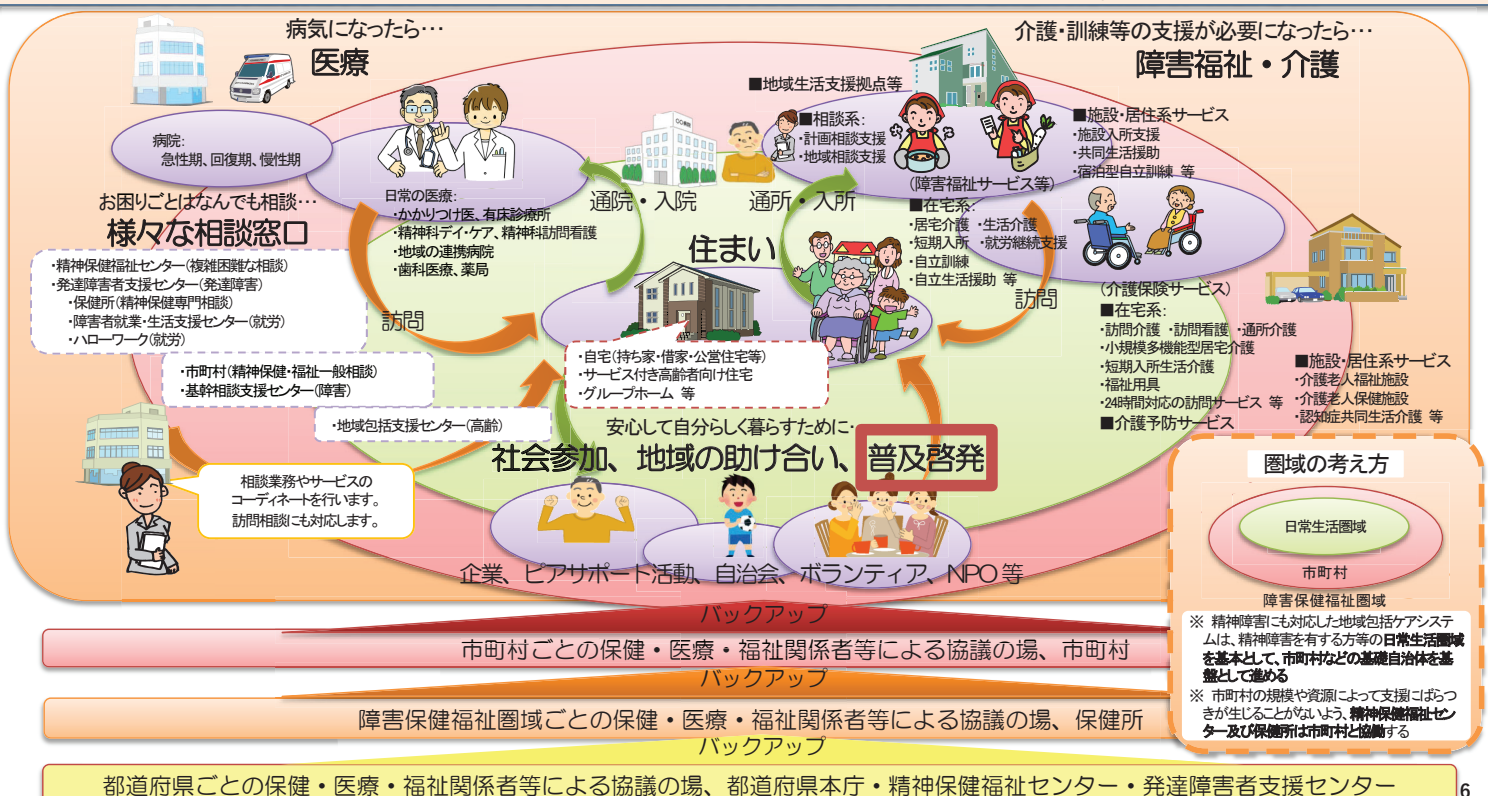
### 3. 普及啓発の推進

- 精神疾患の早期発見・早期対応を促進し、また、精神障害を有する方等が必要な保健医療サービス及び福祉サービスの提供を受け、その疾患について周囲の理解を得ながら地域の一員として安心して生活することができるよう、精神疾患や精神障害に関する普及啓発を推進することは、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いて最も重要な要素の一つである。
- これまで様々な手法を用いて取り組まれているが、精神疾患や精神障害に関する国民の理解が進んでいるとはいえ、精神障害に対する差別や偏見は依然として課題であることから、メンタルヘルス・ファーストエイドの考え方を活用する等普及啓発の方法を見直し、態度や行動の変容までつながることを意識した普及啓発の設計が必要。

5

## 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築（イメージ）

- 精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加（就労など）、地域の助け合い、普及啓発（教育など）が包括的に確保された精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築を目指す必要があり、同システムは地域共生社会の実現に向かっていく上では欠かせないものである。
- このような精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築にあたっては、計画的に地域の基盤を整備するとともに、市町村や障害福祉・介護事業者が、精神障害の有無や程度によらず地域生活に関する相談に対応できるように、市町村ごとの保健・医療・福祉関係者等による協議の場を通じて、精神科医療機関、その他の医療機関、地域援助事業者、当事者・ピアサポーター、家族、居住支援関係者などとの重層的な連携による支援体制を構築していくことが必要。



6



## 心のサポーター養成事業

- 背景
- 概要
- 令和3年度の実施状況



## 心のサポーター養成事業

令和3年度予算額 28百万円 → 令和4年度予算案 28百万円

- 世界精神保健調査では、我が国の精神障害へ罹患する生涯有病率が22.9%であり、精神疾患は誰でも罹患しうることが報告されている。
- 「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に係る検討会」においても、地域住民への普及啓発を進めるにあたり、メンタルヘルス・ファーストエイドへの賛同が既に得られている。※メンタルヘルス・ファーストエイドとは、地域の中で、メンタルヘルスの問題をかかえる人に対し、住民による支援や専門家への相談につなげる取り組み。
- 今般、新型コロナウイルス感染症に係る心のケアの充実が求められている中、平時からの心の健康への対策や普及啓発は急務である。

※メンタルヘルス・ファーストエイド (MHFA) の実践体制

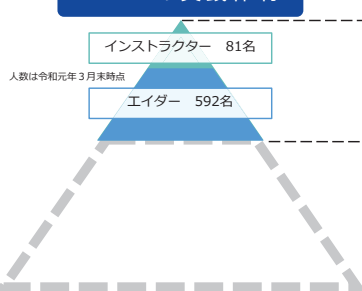
### ◆インストラクター

2日間の指導者研修を受講  
(研修のコツと実際・模擬研修・評価とフィードバック)

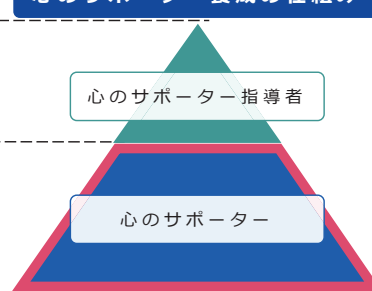
### ◆エイダー

2日間のMHFA実施者研修を受講  
(MHFAの基本理念・うつ病・不安障害・精神病・依存症等への対応)

### MHFAの実践体制



### 心のサポーター養成の仕組み



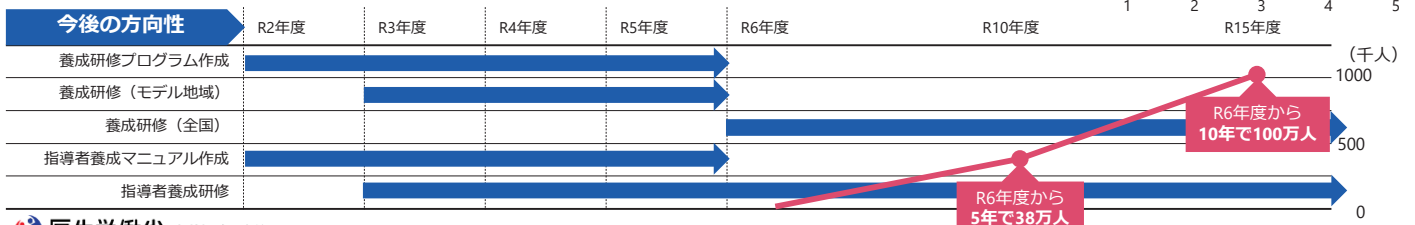
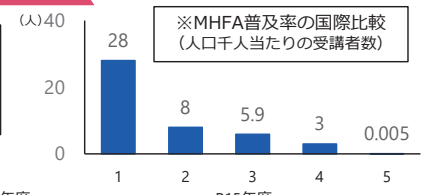
※心のサポーターの養成体制

- ◎心のサポーター指導者
  - ・MHFAのインストラクター及びエイダーであること
  - ・2時間の指導者研修を受講

- ◎心のサポーター
  - ・2時間の実施者研修を受講

### 心のサポーターとは

「メンタルヘルスやうつ病や不安など精神疾患への正しい知識と理解を持ち、メンタルヘルスの問題を抱える家族や同僚等に対する、傾聴を中心とした支援者」(小学生からお年寄りまでが対象)  
⇒ MHFAの考え方にに基づいた、**2時間程度で実施可能な双方向的研修プログラムを使用**(座学+実習)





## 心のサポーター養成事業

- ・ 背景
- ・ 概要
- ・ 令和3年度の実施状況



## 心のサポーター養成事業（委託範囲及び実施希望都道府県等の役割）

### モデルの都道府県等

#### ☆心のサポーター養成研修の実施

事業に参加希望の都道府県等は、本事業の受託者である国立精神・神経医療研究センターの支援を受け、心のサポーター養成研修プログラムを活用した心のサポーター養成研修を実施する。

- ・ 各自治体で研修会を1～10回実施
- ・ 各研修時間は2時間程度
- ・ 各研修会は20名程度

の地域住民等に対する研修実施を想定

★研修プログラムの改善や今後の全国展開に向けた調査・分析を実施するため、自治体担当者や受講者に対するアンケート等についてもご協力いただくことを想定。

#### ☆心のサポーター養成研修実施に係る主な役割

- ・ 地域住民等への開催案内、参加申込受付、受付、出席状況の把握、管理
- ・ 研修会場の手配・準備
- ・ 研修資料の配付
- ・ 研修当日の必要な対策（感染症対策等）

☆研修の支援

★調査・分析の協力

### 国立精神・神経医療研究センター（事務局機能）

#### ○委託内容

- ・ 研修等の企画・評価委員会
- ・ 心のサポーター養成研修及び指導者養成研修プログラムの作成及び検討

#### ☆心のサポーター養成研修の支援

- ・ 指導者養成研修会の実施
- ・ 専用WEBサイトの作成・運営
- ・ ポスター、資格認定証、啓発グッズ等の検討・作成・配付
- ★実施状況を踏まえた調査・分析 等

#### ☆心のサポーター養成研修支援の主な役割

- 【開催前における業務】
- ・ 都道府県等との開催に係る調整・開催案内の作成、研修プログラム印刷及び都道府県等への郵送配付
- ・ 都道府県等との研修内容の調整・提案・協議
- ・ 研修講師及び都道府県等との連絡・日程等の調整
- ・ 研修実施に係る必要な助言（感染症対策等） 等
- 【開催後における業務】
- ・ 研修講師に対する謝金・旅費の支払い 等
- ・ 研修会場代の支払い（実費相当 最大5,500円）

委託

厚生労働省

## 令和3年度の実施自治体

8自治体をモデル都道府県等として研修を開催



## 令和3年度事業で作成された養成研修の内容

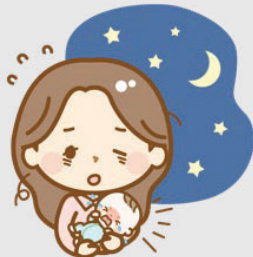
以下の内容の研修を2時間で実施

- NIPPON COCORO ACTIONについて
- こころのサポーターとは
- 「こころのピンチ」と「こころの病気」とはどう違う？
- こころの病気の現状
- この行動は問題？ Or 対処？
- こころの病気に気づく方法
- こころのサポーター4つのステップ
- 聴き方ワーク
- まとめ
- ストレスコーピングでセルフケア

実際に研修で使用されているスライド（抜粋）



上司が苦手



育児でクタクタ



試合などの  
プレシャー



家族の喧嘩

## こんな経験、ありませんか？



学校が怖い



失業



事故や病気



やりたいことが  
わからない



普段は上手にストレスへ対応できますが・・・



ストレスの蓄積が少ないうちに対処したり、  
ギリギリまで頑張る人も。

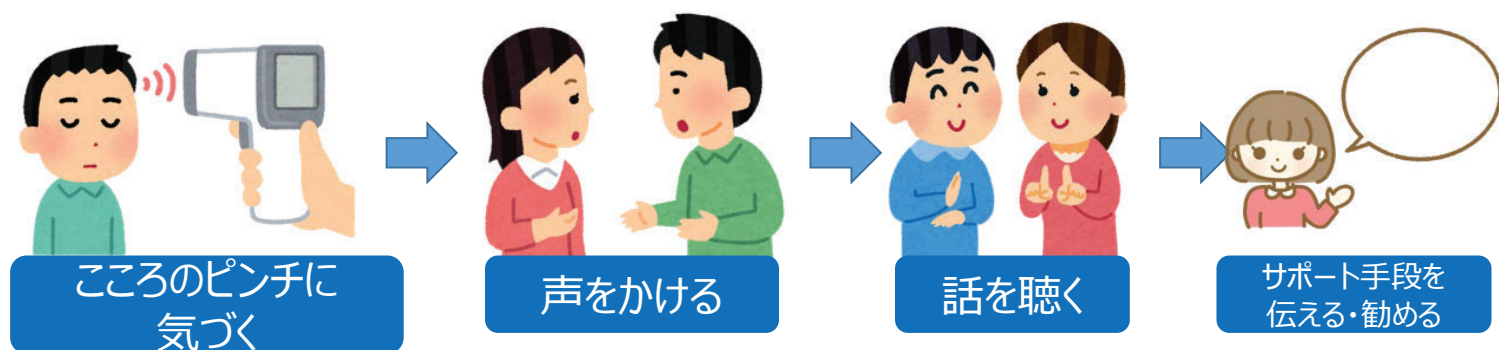
(令和3年度の事業で作成された研修資料) 15

偏見のせいで、適切な支援が遅れてしまうことも



(令和3年度の事業で作成された研修資料)16

## こころのサポーター 4つのステップ



(令和3年度の事業で作成された研修資料)17

## 絶対「聴かない」ワーク

- 聴き役、話し役を決めて順番に話してください
  - ↳ 話し役の方は、“休みの日にしていること”について話してください (15秒)
  - ↳ 聴き役の方は「聴かない」聴き方を使ってみましょう
- 役を入れ替えて同じワークを行ってください (15秒)



(令和3年度の事業で作成された研修資料)18

## 「聴く」ワーク

- “休みの日にしていること”ことを1人ずつ順番に話してください  
(1人2分×交代)  
↳聴き役の方は「聴き方のコツ」を1つ使ってみましょう
- 振り返り (4分)  
〈話し役として〉  
↳聴かないワークとの違いは？  
↳相手の聴き方の「よかった点」を3つ伝えましょう  
〈聴き役として〉  
↳「聴き方のコツ」を使って難しかったことは？
- グループごとのシェア (2分)



(令和3年度の事業で作成された研修資料)19

令和3年度事業で作成されたWEBサイト

<https://cocoroaction.jp/>



NIPPON  
COCORO  
ACTION

はじめまして。

NIPPON COCORO ACTION です。  
こころの不調に悩む人をサポートする  
「こころサポーター」を日本全国に  
広げていく取り組みをしています。

「こころサポーター」といっても  
むずかしい資格や専門知識は要りません。  
いつか役立つメンタルヘルスの基礎や、  
人の悩みを聴くスキルを学びます。

誰もがこころの不調を経験する時代。  
そのサインに気づける周りの人や、  
こころの応急手当てのできる人を  
増やしていくことがとても大切です。

メンタルヘルスの理解を広めていき、  
こころの不調で悩む人が話しやすい環境を  
このアクションからつくっていきます。

**こころは見えない。  
だから、聴く。**