

にも通信

Vol. 07

令和4年度 第7号
令和4年12月吉日

にも
包括

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せることができるよう、
包括的なシステムを構築していく取り組み

発行：相模原市精神保健福祉課

“こころサポーター養成研修”を開催しました

日課となった4時半起きの早朝ランニングをしていると、煌々と輝く星空に胸を打たれつつ、ツンとした冷気に身が引き締まる思いです。おかげさまで、にも通信も第7号となりました。今号では、“こころサポーター養成研修”について取り上げたいと思います。

こころサポーター（ここサポ）とは

身近な人のこころの不調に気づき、耳を傾け、“てあて”をできる人のことです。

一方的に、支援や治療を行う存在ともまた違います。研修を受けることで子どもから大人まで誰もがこころサポーターになることができます。

つまり、日常の中で身近な人に寄り添う存在が、こころサポーターです。

2033年までに日本全国で100万人のこころサポーターの養成を目指しています。



こころは見えない。
だから、聴く。



<http://cocoroaction.jp>

こころサポーター養成研修について

正しい知識と理解に基づき、家族や同僚など身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う「こころサポーター」を養成することを目的としています。

受講するために特別な資格は必要なく、広く一般の市民を対象とします。

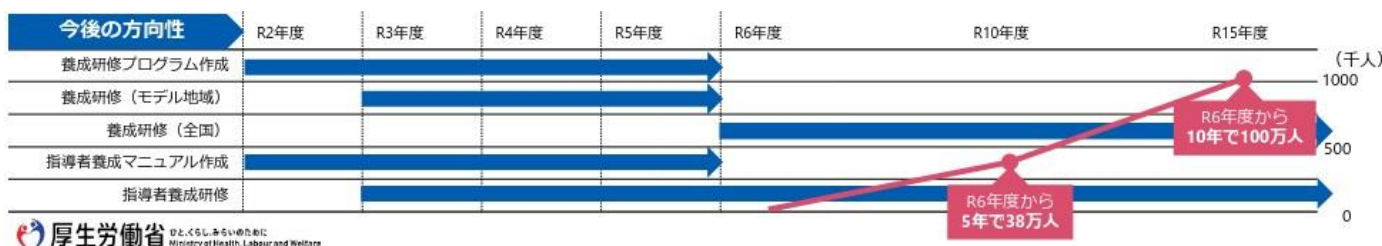
研修はおおよそ2時間です。

研修を受けると、こころサポーター認定証がもらえます。

身近な人のサポートに役立つ4つのポイント

- ポイント1. こころの不調・こころの病気に気づこう
- ポイント2. 声をかけよう
- ポイント3. 話を聴こう 聴き方のコツ1「安心して話せる状況をセッティングする」 聴き方のコツ2「相手の立場に立とうとしてみる」 聴き方のコツ3「共感を示す」「死にたい」「消えてしまいたい」という言葉との向き合い方
- ポイント4. サポート手段を伝えよう サポートにつなぐ理由 つなぐ際に気を付けたいこと サポートを探す

◎心のサポーター養成事業は厚生労働省の事業で、令和6年度から本格実施となる予定です。



こころサポーター指導者 飯島一嘉

ただただ聴いて も、らうだけで 楽になった経験

「こころサポーター養成研修を終えられての感想をお聞かせください。」

飯島 受講者の皆さんはとても意欲的でそれぞれの目的を持たれて参加されている方が多い印象でした。研修後の質問も多くいただきました。こころの健康への関心の高さが伺えました。こころの健康について考える方が増えてきているということでしょうか。実際にこころの病気を経験する人はどれくらいいるのでしょうか。

飯島 こころの病気は5疾病の1つとして医療計画にも盛り込まれています。生涯で5人に1人はこころの病気を経験すると言われており、周りの人に話していないということがあると思いますが、みなさんの身近にも大勢おられると思います。

15人組のアイドルグループならそのうちの1人がこころの病気になる可能性があるということですね。

さて、こころサポーターは「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」とのことですが、具体的にはどういったステップがあるのでしょうか。

飯島 具体的には4つのステップがあります。研修ではグループワークなども行いながらこの4つのステップについて学びます。詳しくはNIPPON COCORO ACTIONのホームページをご覧ください。

「こころサポーター養成研修の指導者になろうと思ったきっかけを教えてください。」

飯島 昨年の研修では受講者として参加させていただきました。講師から「つらいことがあつたとき、誰かに話を聴いてもらうことでつらい気持ちと和らいだ経験はありませんか？」という問いかけがありました。

「あつたんです、私にも。ただただ聴いてもらうだけで楽になった経験。特別なことをしなくても、何気ない変化に気づき、寄り添ってもらえるだけでいいんだと気づきました。自分ができる範囲のことをするだけで誰かの役に立てるといってお手軽さにも惹かれました。また、指導者になるためには、メンタルヘルスファーストエイド注1のエイダー以上である必要がありますが、この資格を得ていたことも後押ししたと思います。」

注1「メンタルヘルスファーストエイド」
地域の中でメンタルヘルスの問題を抱える方に対し、住民による支援や専門家への相談に繋げる取組のこと。



「最後にメッセージがあればどうぞ。」

飯島 受講者の皆さんには研修冒頭に「ぜひ身近なだれかを思い浮かべながら参加してみてください」とお伝えしました。家族なのか、友人なのか、同僚なのか、これは人それぞれです。先ほど、こころサポーターには4つのステップがあるとお伝えしましたが、その一つ目が「こころの不調に気づく」です。まずは身近なだれかの些細な変化に気づき、声をかけてみることから始めてみてはいかがでしょうか。

研修参加者の声

今回この研修を受講しようと思った動機を教えてください。

- ・自分にも何かできないかと思い、チャレンジしてみようと思った
- ・職場での対応など、自分にできることがないか学びたかった
- ・悩んでいる人にどのように声をかけたらよいかを学びたいため
- ・自分が精神的に病んだことがあったので、周りの人の助けになればと思ったから
- ・これまでの自分がしてきた対応に不安を感じていたから
- ・こころの変化に気づくことが多く、少しでも寄り添えたらと思い、その方法を学びたいと思った

研修を受けてみた感想を教えてください。

- ・気づきの大切さ、それを相手に伝えられたらまずokと思えた
- ・こころの不調とこころの病気の違いが理解できた
- ・こころサポーターの4つのステップが分かった
- ・誰でもこころの病気になるということ、話を聴くということが大事であることがわかった
- ・自分にも心の余裕がないといけないなと思った

今回は、「こころサポーター養成研修」をテーマに取り上げました。身近な人の変化に気づくということは一見簡単なようで、意識しないとなかなか難しいものです。

にも包括が掲げる「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」ためには、こうした普及啓発が欠かせません。普及啓発は地道な取組ですが、にも通信を見ていただいた方が「ここサポってゆーのがあるらしいよ！」と広げていただく口コミも普及啓発?!に繋がっていくことを期待しております。ぜひよろしく願いいたします!!



にも包括は支援機関の皆さまや地域の人たちとともに創り上げていくものです。

事務局では、地域で取り組んでいる活動や耳より情報、好事例などを広く募集しています。

電話でもメールでも構いません。ご意見・ご感想も含めてお待ちしております!!

