

心のサポーター養成研修

厚生労働省委託事業

心のサポーター養成事業事務局

講師プロフィール

氏名：大森 美紀（おおもり みき）

所属：岩手県庁障がい保健福祉課

略歴：平成11年岩手県入庁。保健師として、保健所、精神保健福祉センター等に勤務し、こころの相談、精神科救急、自殺対策（未遂者支援、遺族支援）、依存症者支援等に従事。

資格：看護師、保健師、養護教諭1種

メンタルヘルスファーストエイド指導者



目 次

1. イントロダクション
2. 心のサポーターの紹介
3. こころの病気について学ぶ
4. こころの病気からの回復について知る
5. こころをサポートする方法
—休憩—
6. グループワーク
7. 共通研修のまとめ
8. 選択研修

1

イントロダクション

どう声をかけようか、話しかけてもいいのか迷っていた。
相手に寄り添う気持ちや注意すべきことを聞いた。

身近に心療内科に通っている人がいるので、寄り添うための方法を知りたくて受講しました。

お客様の身体の悩みの相談を受ける事が多い職種なので、
今後はこころのケアも出来たらと思います。

友人の話を聞くことが多いため、今回の講義で学んだ「話を聞くに徹する」ということを意識して話を聞きたい。

自分自身のメンタルケアについても考えることができて非常に良かった。

本研修のめざすところ

- メンタルヘルスやこころの病気に関する正しい知識を持つ
- こころの病気を持つ方たちの体験、リカバリーを知る
- メンタルヘルス・ファーストエイドを踏まえて、身近な人のサポートの仕方を学ぶ



こころの病気に対する差別や偏見の気持ちを持つ人が少なくなり、
誰もが安心して自分らしく暮らすことができる社会へ

片山理(理～)さん61歳
WRAP®ファシリテーター・
川口市精神障害者の会
よつば会長





こころは見えない。
だから、聴く。

2

心のサポーターの紹介

心のサポーターって何？

心のサポーターとは

身近な人のこころの不調に気づき、耳を傾け、
“てあて” をできる人が心のサポーターです

- 心のサポーター養成研修を受講するために、特別な資格は
要りません
- 子どもから大人まで多くの人に心のサポーターになってもら
いたいと考えています

どんなことをするの？

例えば家庭で

今日あったこと、感じたことを
気軽に話す



自分自身のところを
ケアする時間を持つ

例えば職場で

気になる人に、一言かけてみる



ゆっくり話す時間をとる

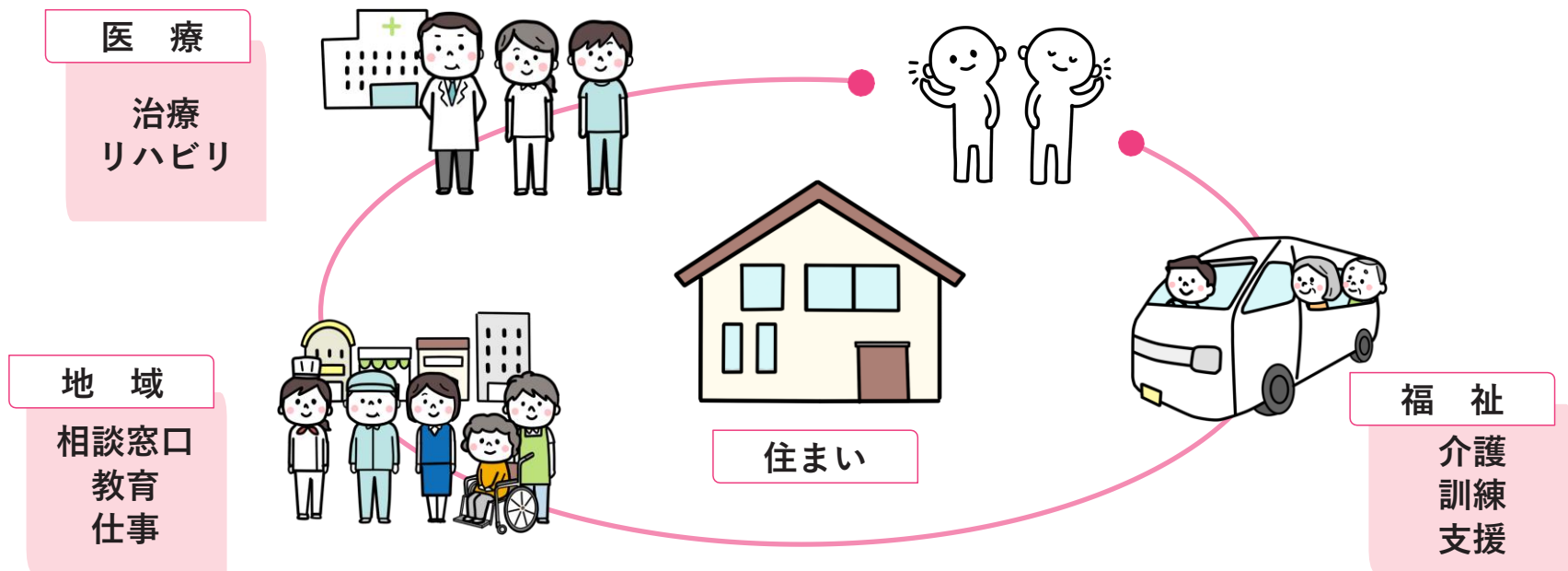
例えば地域で

優しい目を向ける



困っている人に気づく

心のサポーター養成事業がめざす社会の姿



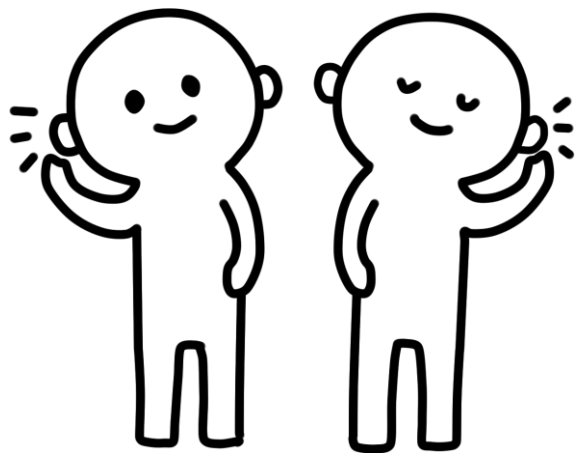
こころの病気の有無にかかわらず、みんなで助け合い
誰もが安心して自分らしく暮らしていける

認定証はもらえる？

認定証の交付



まとめ 心のサポーターの役割



家庭や職場など身近な場所で

身近な人のこころの不調に気づき、
耳を傾け、“てあて”をする

それが私たち心のサポーターの役割です

3

こころの病気について学ぶ

どれくらいの人^{ひと}がこころの病気に？

5 人に 1 人

これまでの人生で
こころの病気になったことがある人の数

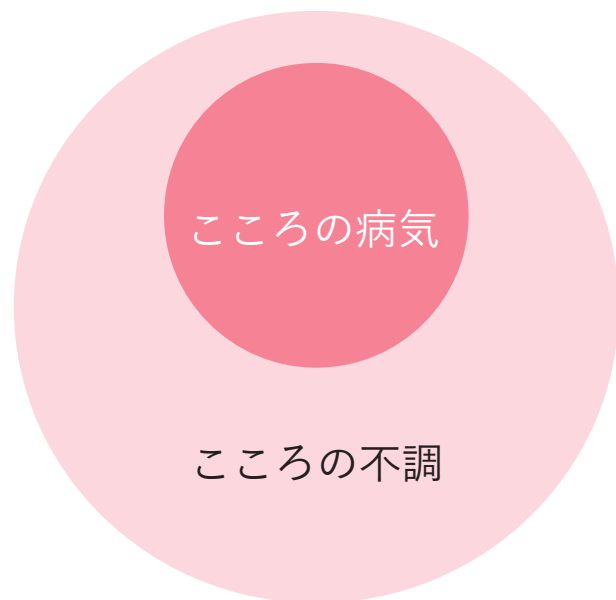
日本の成人の約 20% が生涯に 1 度、
こころの病気を経験していると考えられています。

こころの病気ってなんだろう？

こころの病気は 5 疾病の 1 つ

- がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病、こころの病気
- 広範かつ継続的な医療の提供が必要と認められる

こころの不調とこころの病気



- **こころの病気**
不安や気分の落ち込みなどが、その人が普段感じるよりも強く、長引いて、生活に支障をきたしてしまった状態
- **こころの不調**
精神的な苦痛を感じている状態
誰もが経験することがある

ストレスは誰にでも訪れる



上司が苦手



育児でクタクタ



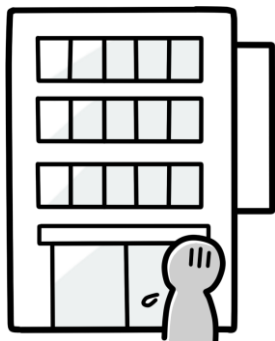
試合などのプレッシャー



家族の喧嘩



学校が怖い



失業



事故や病気



やりたいことがわからない

代表的なこころの病気

- 依存症
- うつ病
- 強迫性障害
- 摂食障害
- 双極性障害（躁うつ病）
- てんかん
- 統合失調症
- 認知症
- パーソナリティ障害
- 発達障害
- パニック障害・不安障害
- PTSD
- 不眠症
- 高次脳機能障害

みんなのメンタルヘルス



4

こころの病気からの回復

こころの病気はどうしたら回復するの？

こころの病気からの回復＝リカバリーとは

- ・ 個人が希望や夢を持ち、それを達成していく プロセス。

その人の強みや能力を生かして生活を組み立てていく過程であるため、リカバリーは人それぞれ異なる。

例) 人や社会とつながりを持つこと、症状や障害があっても充実した生活を送ること、症状の減少や緩和

こころの病気からの回復＝リカバリーとは



本人の想いを大切に、
．．．．．
それぞれ異なる希望や夢を達成していくプロセス

回復の道

- ・ 休養
- ・ 環境調整（生活・仕事の調整など）
- ・ 薬物療法
- ・ 心理療法、カウンセリング
- ・ ピアサポート（患者会・家族会等）



それぞれの回復の道があります

回復の道のりについて、知りたい

佐藤朋美さん37歳
一般社団法人精神障害
当事者会ポルケの理事



僕は自分に対して理想が高すぎるゆえに、自分をせめ、心を病みました。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。

森崎和幸

(元Jリーガー サンフレッチェ広島)

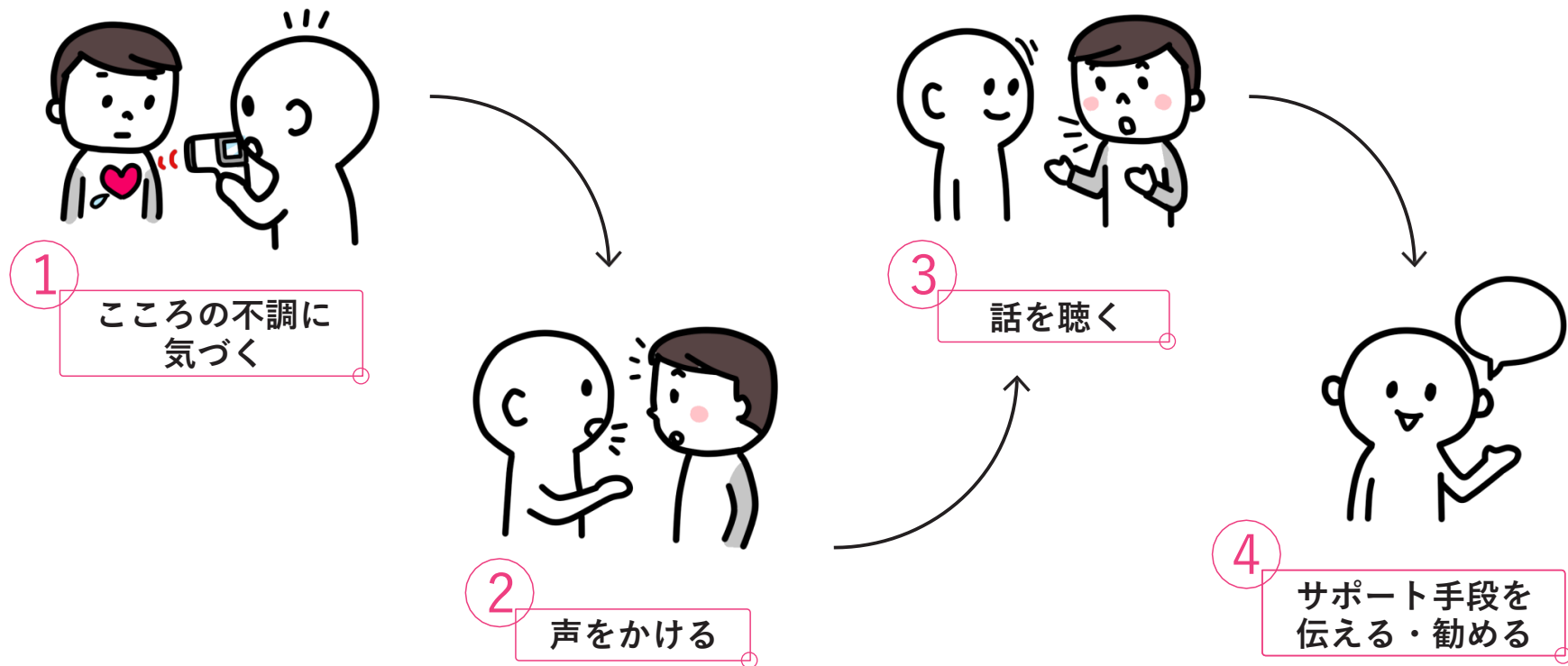


5

こころをサポートする方法

心のサポーター 4つのステップ

メンタルヘルス・ファーストエイドに基づく





気づくためのポイントが知りたい

1

こころの不調に
気づく

周りが気づきやすいポイント

- ・ SNSの投稿が減った
- ・ 怒りっぽくなった
- ・ 急にやせた、太った
- ・ 遅刻や休みが増えた
- ・ ミスや物忘れが多い
- ・トラブルが増えた
- ・ お酒の量が増えた
- ・ 顔色が悪い

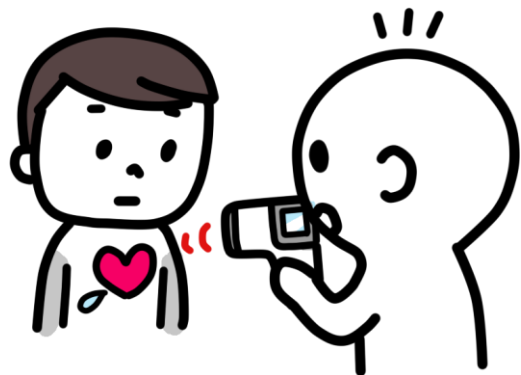


共通点は、「○○○と様子が違う」こと

1

こころの不調に
気づく

いつもと違う…がサイン



…あれ？前からこうだったっけ？

「 **いつも** と様子が違う 」 時、

こころの不調かもしれません

1

こころの不調に
気づく

周りは気づきにくいポイント

- ・ 眠れなくなった
- ・ お腹が痛い
- ・ 食欲がなくなった
- ・ 肩や腰が凝っている
- ・ めまいがする
- ・ 頭が痛い



「いつもと感じが違う」と自分で気づく

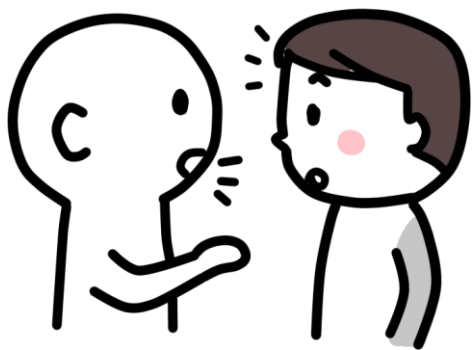


声のかけ方を知りたい

2

声をかける

気持ちを伝えよう



「おはよう」

「最近どう？」

「疲れて見えるけど、体調どう？」

気にかけている気持ち

を伝えよう

2 声をかける 会話のきっかけを作ろう



「たべる？」

「いかがですか？」

小物

を使う

2 声をかける 会話のきっかけを作ろう



「今日晩御飯何にします？」

「いい整体知りません？」

答えやすいこと

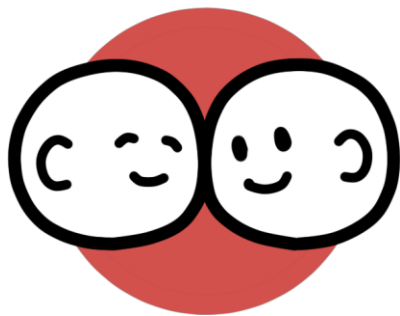
で質問する



声のかけ方を知りたい



こころが楽になる聴き方を知りたい

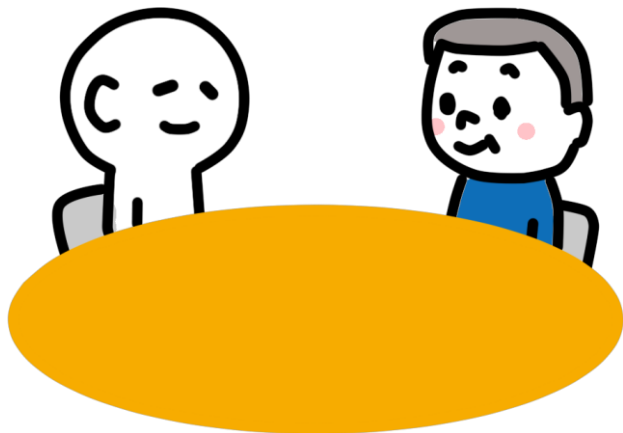


話を聴く準備をしよう

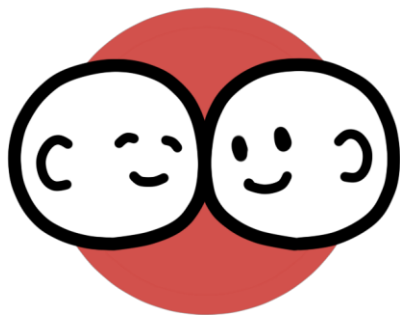
3

話を聴く

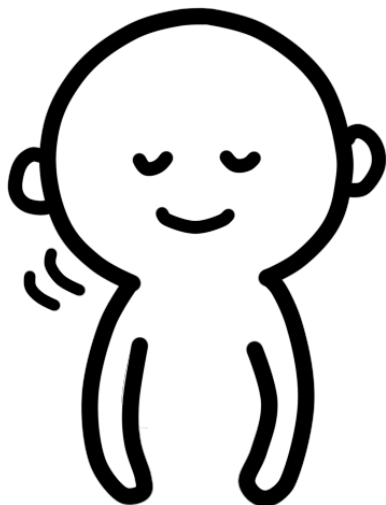
話を聴く準備をする



- ☒ 手を止める
- ☒ 身体を相手の方へ向ける
- ☐ 90度の位置に座る
- ☐ 穏やかな表情



否定せず、「あるがまま」聴こう

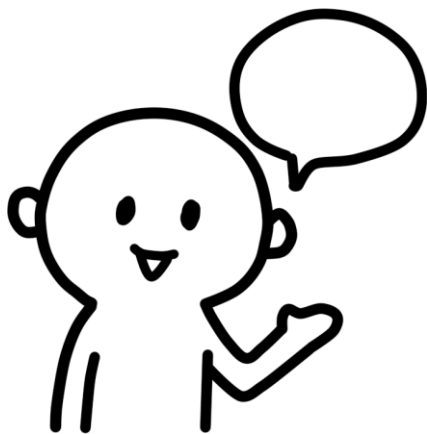


- ☒ うなづく
- ☒ 沈黙に寄り添う
- ☒ 相手の言ったことをまとめて返す
- ☐ 相手の感情を想像する
- ☐ 声のトーンとペースを合わせる
- ☐ 助言を控える



支援へのつながり方を知りたい

サポート手段を伝える・勧める方法



- ☑ 本人の意見を尊重する
- ☑ 押し付けない

本人の意思を尊重する



「友だちが相談に行ったら、
よかったって」

「私だったら一度相談してみるかも」

普通のこと

と伝えよう

4

サポート手段を
伝える・勧める

本人の意思を尊重する



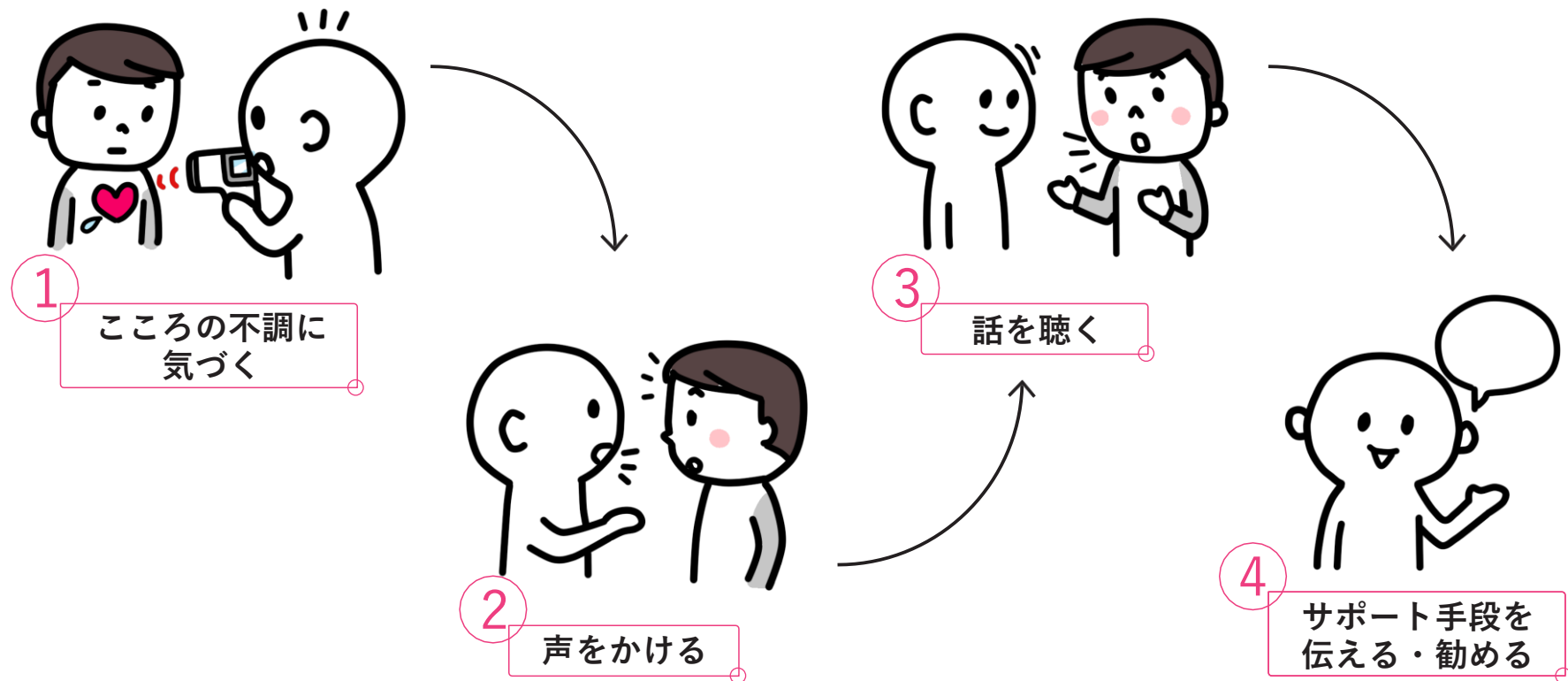
「どう思う？」

相手の考え・気持ち

を尋ねよう

心のサポーター4ステップのまとめ

心のサポーター 4つのステップ



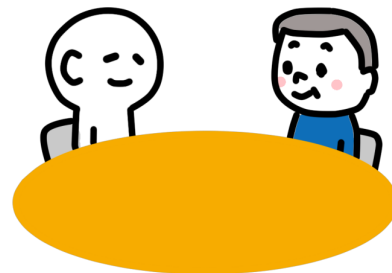
休憩

6

グループワーク

本日のワーク

1. 「聴く」ワーク
2. アクションプランの作成



短い簡単なワークです



「聴き方」を練習したい



「聴いてもらっていると思えない」聴き方

- ◇ 今の聴き方を見て、どのように感じましたか？
- ◇ そう感じたのはなぜだったのでしょうか？

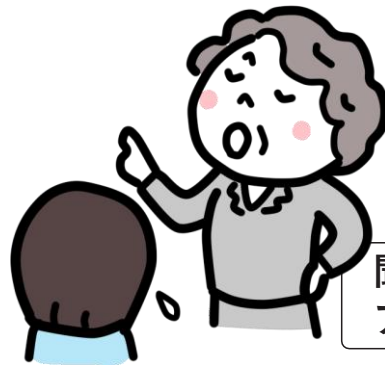
「聴いてもらっていると思えない」聴き方



途中でさえぎる



否定する



聞かれてもいない
アドバイスをする



忙しそうで
落ち着かない



腕組みをして
イライラしている

悲しい気持ちを打ち明け
られたが、話をそらす



では次に、

対面時に使える、話の聴き方の「コツ」

- 心配している気持ちを伝える
- 手を止めて聴く
- 身体を相手の方へ向ける
- 適度にうなづく
- 沈黙に寄り添う
- 相手の言ったことをまとめて返す
- サポート手段を伝える際は、本人の意見を尊重する

オンラインで使える、話の聴き方の「コツ」

- 普段より多めにうなづく
- 普段よりゆっくり話す
- 対面時より顔に視線がいく時間が長いので、意識的に笑顔などの優しい表情をこころがける
- カメラを自分の目線より上にし、相手の顔を見下ろさないよう気をつける

0. 近い人同士で2人組に分かれて簡単な自己紹介をする（全体で1分程度）

2人組が作れない場合は、講師がワークに参加します

1. 聴き役、話し役を決める（苗字のあいうえお順）

- ・聴き役…「聴き方のコツ」を1つ使って話を聴く
- ・話し役…“最近のちょっとした失敗”について話す（2分間）

2. 役を入れ替えて行う（2分間）

3. 二人で振り返りを行う（7分間）

〈話し役として〉

- ・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？

「聴く」ワーク

対面受講者用

このワークのやり方

- ①自己紹介を行う（全体で1分程度）
- ②聴き役、話し役を決める（苗字のあいうえお順）
聴き役の人は、「聴き方のコツ」を1つ使って話を聴く
話し役の人は、最近のちょっとした失敗について話す（2分間）
- ③役を入れ替えて、行う（2分間）
- ④全員が終了したら、振り返りを行う（7分間）

- <話し役として>相手の「聴き方」の良かった点、取り入れたいところは？（3つ）

- <聴き役として>「聴き方のコツ」を使って難しかったことは？

※相手が話した内容は、口外しないようにしましょう

あなたのアクションプランを作ろう



ねらい：これからの身近な人への関わり方を考える

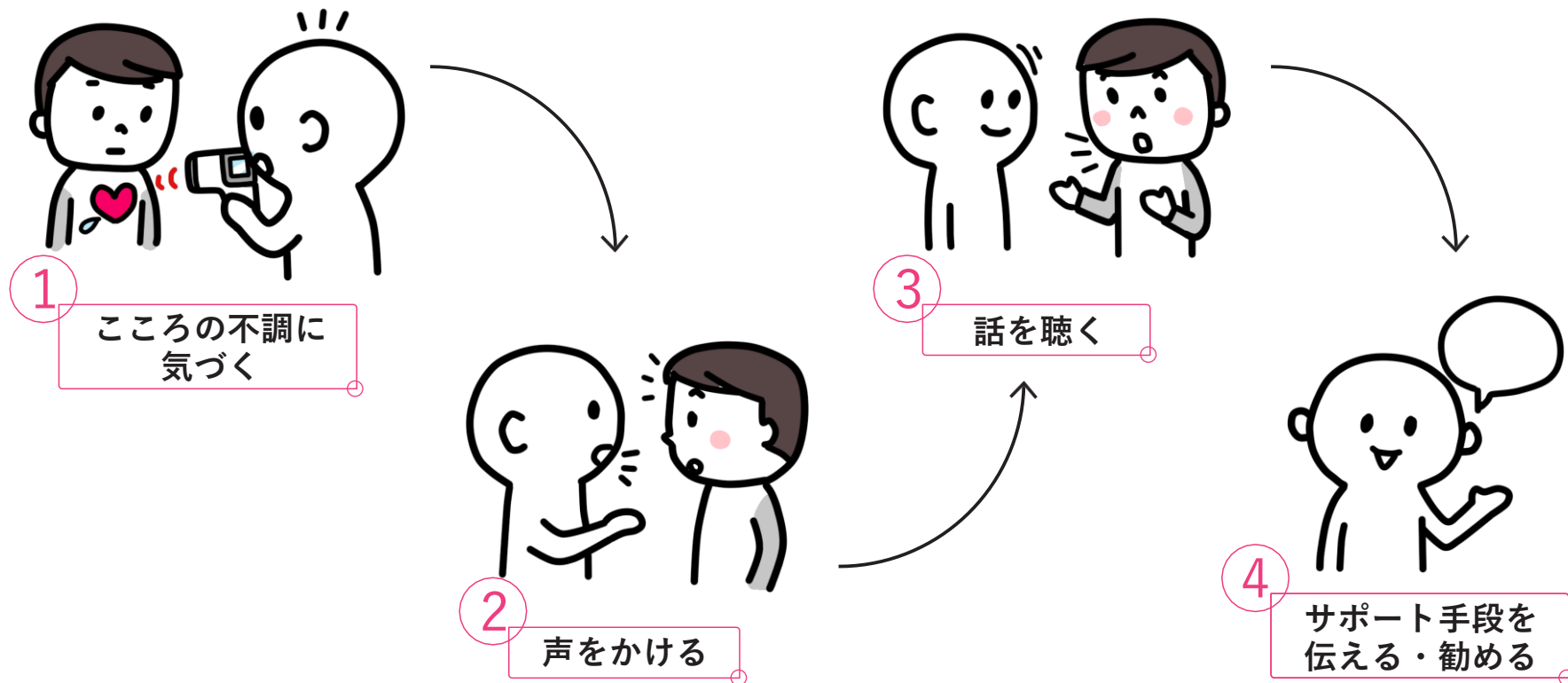
1. ワークシートを記入する（5分間）

- 次のスライドがワークシートになっています。そのまま使っても使わなくても結構です。

2. 先ほどのグループでアクションプランを共有する（10分間）

- 話したくない内容は、話さなくて結構です。

心のサポーター 4つのステップ



アクションプラン・シート

対面受講者用

このワークのやり方

- ① 個人ワーク…下書いてある質問への答えを書き込みます（5分間）
 - ② ペアワーク…話合ってみましょう（10分間）※話したくないことは言わなくて大丈夫です
- あなたの身近な人、ふだん接する人に明日からどのように関わりますか？取り組みそうな項目を1つ選んで、書いてみましょう。

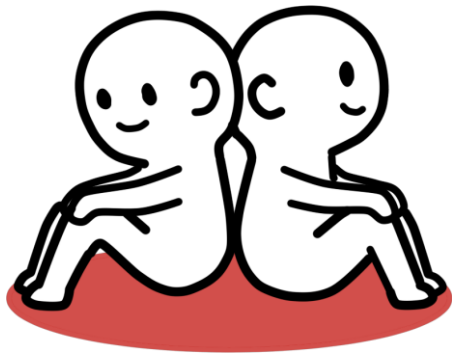
気づく…

声をかける…

話を聴く…

サポート手段を伝える・勧める…

何度も試すことが大切



いかがでしたか？

大切なのは、

アクションをしてみることです

うまくできなかったとしても、

「相手の立場に立って、話を聴こう」

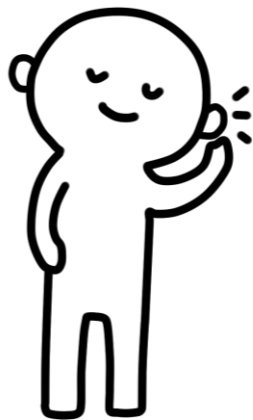
というあなたのところは、

相手に伝わっているはずです



こころのセルフケア

心のサポーターのセルフケア



- ☑ こころと身体の疲れに気づく
- ☑ 楽しみ・好きなことの時間をもつ
- ☑ 自分のつらい気持ちを抱え込まない

・ ・ ・ ・ ・
誰かに寄り添う、あなたのこころも大切です

8

まとめ

まとめ

- こころの病気は誰にでも訪れる可能性があります
- こころの病気の回復の道は、人それぞれです
- 話を「聴く」だけで、こころは楽になります
- 「気づく→声をかける→話を聴く→サポートを伝える」ことを実践していきましょう
- セルフケアも実践していきましょう

もっと学びたい&知りたい！

詳しい情報

- ・ 自分のこころのケアの仕方（セルフケア）を知りたい（要パスワード）
<https://cocosapo.mhlw.go.jp/training/dl/cn/#101>
- ・ 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 当事者動画
<https://cocosapo.mhlw.go.jp/my-story/>
- ・ こころをサポートする方法について知りたい（要パスワード）
<https://cocosapo.mhlw.go.jp/training/dl/cn/#102>
- ・ 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/>
- ・ 心のサポーター指導者養成研修について知りたい
<https://cocosapo.mhlw.go.jp/leader/>

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. *Communication Quarterly*, 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-cccsguideline-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. (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/know/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/know/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-cccsguideline-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>>

ご参加お疲れ様でした！

