

科目4

精神保健福祉相談員の役割

講義2－1

市町村における精神保健業務の実践

(1)メンタルヘルスに関する啓発、精神保健教育の取組み

1)メンタルヘルスに関する啓発、 精神保健教育の取組み

さまざまな啓発週間等に併せた啓発事業の実施
心のサポーター養成
学校教育と連携した精神保健教育

さまざまな啓発週間等に併せた 啓発事業の実施

さまざまな啓発週間等に併せた啓発事業の実施

以下に、主な啓発週間等を記します。

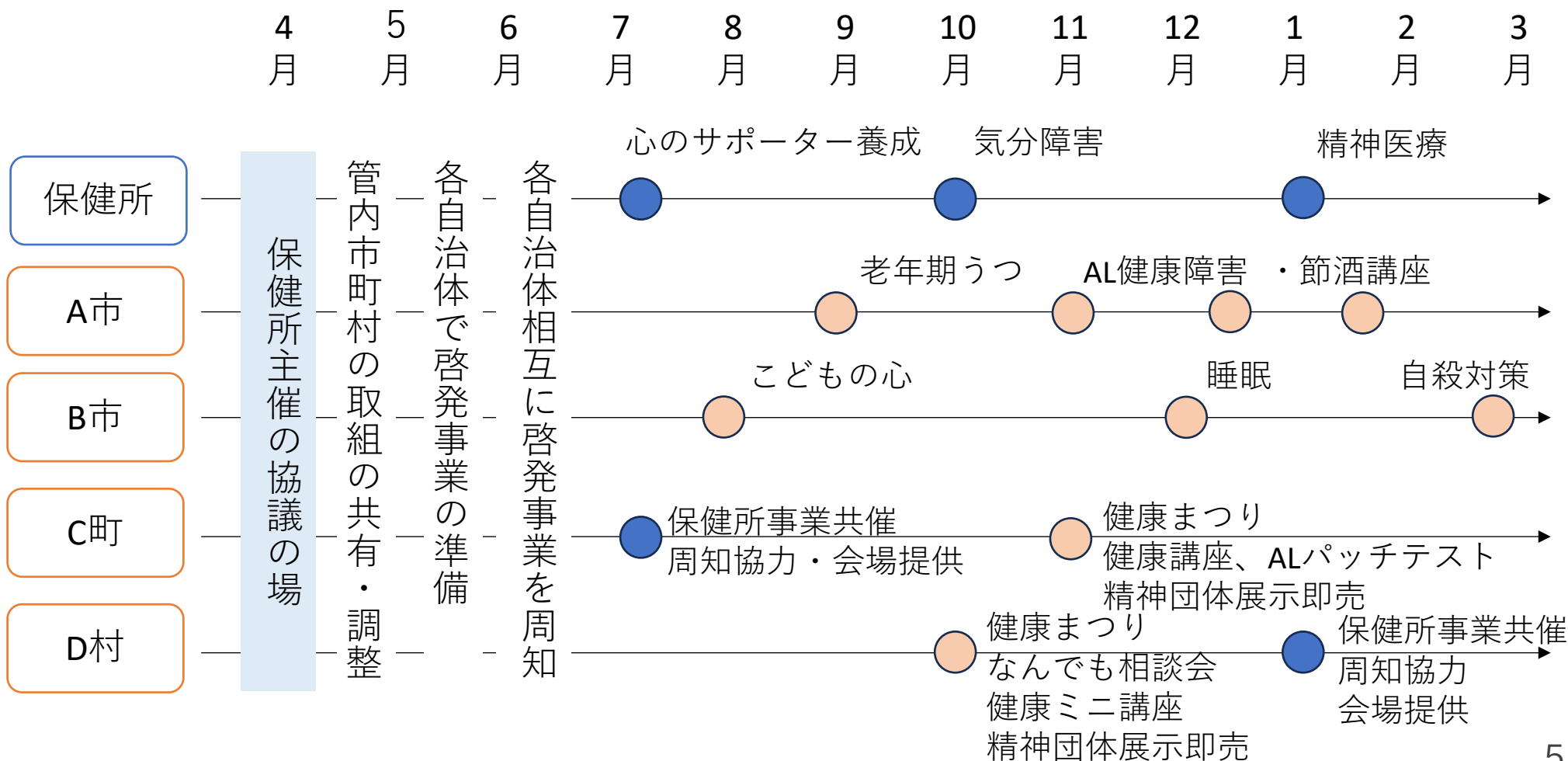
日程	名称	備考
4月2日	世界自閉症啓発デー	世界保健機関(WHO)
4月2日～8日	発達障害啓発週間	発達障害者支援法
5月14日～20日	ギャンブル等依存症問題啓発週間	ギャンブル等依存症対策基本法
5月24日	世界統合失調症デー	
9月	アルツハイマー月間	
9月10日～16日	自殺予防週間	自殺対策基本法
9月21日	世界アルツハイマーデー	世界保健機関(WHO)
10月	てんかん月間	
10月1～7日	労働衛生週間	9月1日～30日は準備期間
10月10日	世界メンタルヘルスデー	世界保健機関(WHO)
10月10日～16日	精神保健福祉普及運動週間	
11月10日～16日	アルコール関連問題啓発週間	アルコール健康障害対策基本法
12月3日	国際障害者デー	世界保健機関(WHO)
12月3日～9日	障害者週間	障害者基本法
12月9日	障害者の日	
2月(第2月)	世界てんかんの日	
3月	自殺対策月間	自殺対策基本法

さまざまな啓発週間等に併せた啓発事業の例

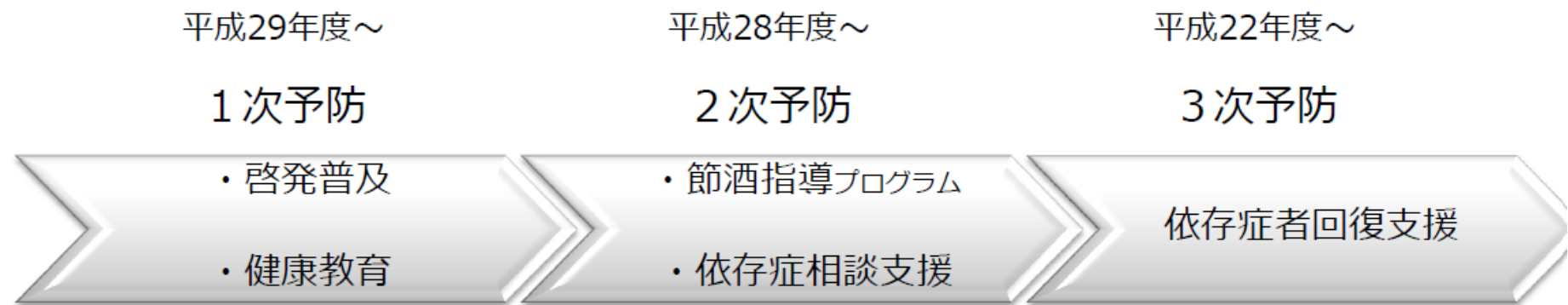
- ・広報(広報、ホームページ、SNS、CATV等)
- ・啓発事業(講演会、セミナー、フォーラム等)
- ・精神保健教育(学生・保護者、社会人、地区組織、企業等)
- ・研修会(公民館事業や、各種団体・企業等への出張講座等)

正しい知識の普及

- ・メンタルヘルス
- ・精神疾患
- ・精神障害



事例) A市におけるアルコール健康障害対策の取組 (人口約8万人)



- 妊娠届時・両親学級での啓発（通年）
- 乳幼児健診でのスクリーニング（通年）
- 栄養学セミナーでの啓発（通年）
- 健康長寿サポーター養成講座での啓発（通年）
- 特定保健指導でのスクリーニング（通年）
- 新成人への啓発（1月）

○アルコール関連問題啓発事業（11月）

○節酒指導：HAPPYプログラム（11月～2月）

○酒害相談会（通年：月1回）

アルコール関連問題啓発事業と節酒指導(健康教育)の連動

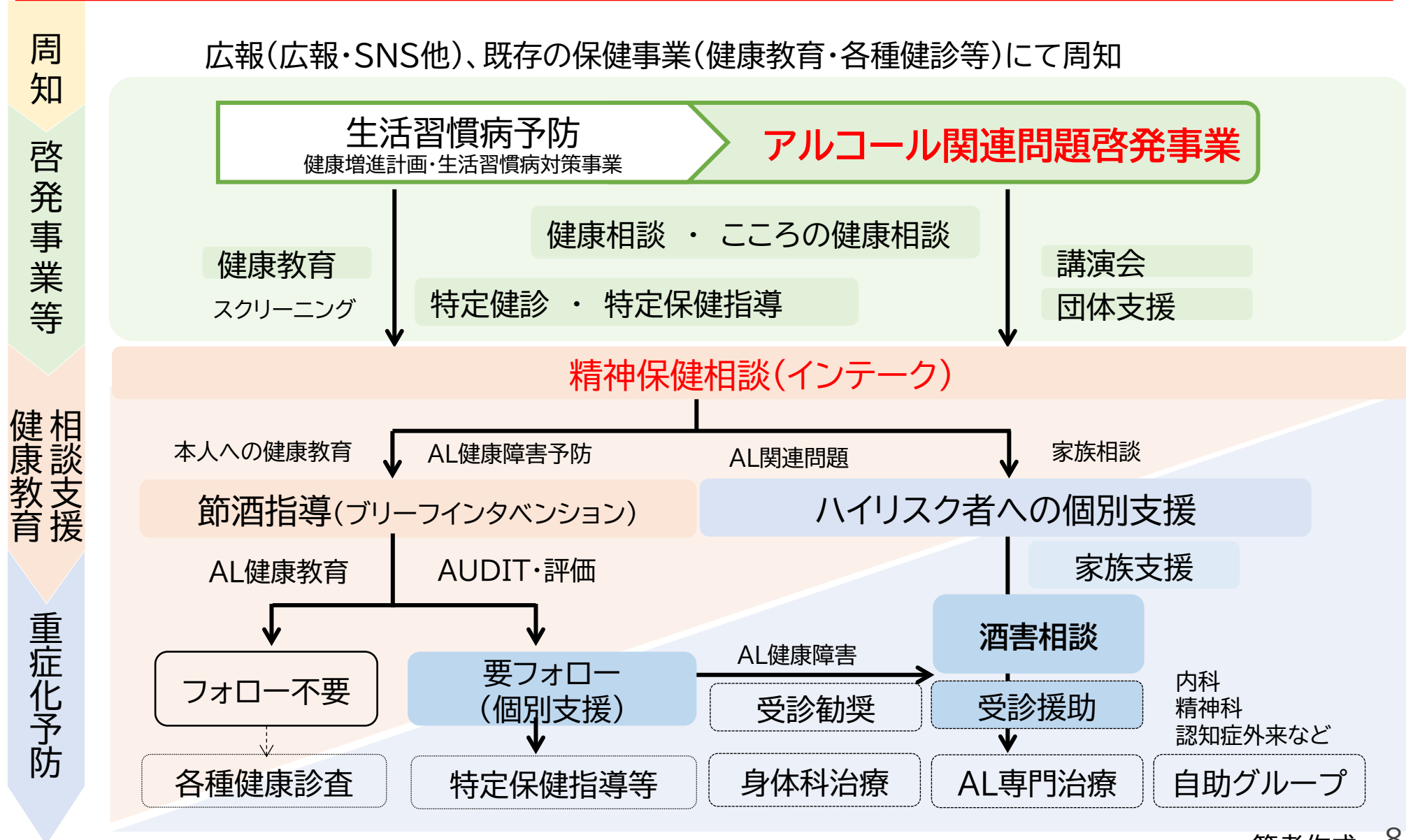


事業企画のポイント

- 県精神保健福祉センター・保健所との協働
- 既存のデータを活用、関連事業との連動
- 健康教育(節酒指導)にいざなう工夫
 - 酒づくり、まちづくり、健康づくりをパッケージした啓発事業
 - 啓発事業参加者を健康教育(節酒指導)に誘導
 - 栄養障害の予防の視点
- 大量飲酒群、依存症者には別途、酒害相談会を実施

既存事業を活用した啓発事業・健康教育の実施の例

AL関連問題啓発週間(11月10日～11月16日)



普及啓発に取り組む際のポイント

- 地域ニーズを踏まえ、年間事業計画に位置づけ企画する
- 既存の事業を活用し、行動変容を促す取組とする
例) 生活習慣病対策や自殺対策事業との連動を図る
- 啓発事業を起点とし健康教育や相談支援につなげていく
- 都道府県(精神保健福祉センターや保健所)と協議し、
事業の共催や、近隣市町村との調整など連動性を高める

心のサポーター養成・活用

2033年までに100万人を養成

心のサポーター養成研修概要

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)

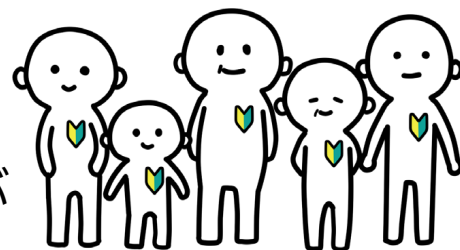
⇒メンタルヘルス・ファーストエイドの考え方に基づいた、2時間程度で実施可能な双方向的研修プログラムを使用

令和5年度こころのサポーター養成研修の概要

- 実施時間: 2 時間
(座学・グループワーク)
- 実施主体: 自治体
- 開催場所: 各地域
(オンラインでの実施も可)
- 参加実績: 地域住民・勤労者
・自治体職員等
- 参加費: 無料

共通研修(90分)

1. イントロダクション
2. こころサポーターの紹介
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
5. こころをサポートする方法
(メンタルヘルスファーストエイドに基づいた支援)
6. グループワーク
7. こころのセルフケア
8. まとめ



選択研修(30分): 実施自治体が5つの中から選択
(セルフケア、こころの病気、てんかん、摂食障害、
高次脳機能障害)

心のサポーターとゲートキーパーの役割(イメージ)

心のサポーター

- ▶メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解を持つ
- ▶メンタルヘルスの課題をもつ家族や同僚等に寄り添い、傾聴を中心とした支援者

- メンタルヘルスリテラシー向上
- 身近な寄り添い、傾聴する役

ゲートキーパー

- ▶家族や友人等の自殺の危険を示すサインに
 - ・気づき
 - ・声を掛け
 - ・話を聴き
 - ・必要に応じ専門家につなぎ
 - ・見守る
- 役割を担う人材

- 自殺ハイリスクな方に気づき寄り添い
- 専門家へのつなぎ役

メンタルヘルスファーストエイドの手法に基づき養成した
心のサポーターを地域活動につないでいく

学校教育と連携した精神保健教育

▶保健部門

- ・B市：地域の健康課題から生まれた取組、生徒保健委員会との協働

▶福祉部門

- ・C市：ピアサポーターによる県立高校での精神保健教育

保健部門における健康課題から生まれた取組事例

地域保健課の専門職(保健師、精神保健福祉士、歯科衛生士)が地域の中学校に出向き、養護教諭と連携しながら、生徒保健委員会の生徒と協同企画をすることで地域の健康づくりを目指した。

地域診断により、X地区の特徴を把握し、健康課題を明らかにした上でX地区の市民がより健康に過ごせるよう新しい事業を提案・支援。

X地区では、令和元年度から『こころの健康について』赤ちゃんから高齢者までの方々に、睡眠を含めた生活習慣の正しい知識の普及・啓発を実施。リーフレット配布。

令和2年度は、生活習慣の意識を高めるため、中学校の生徒保健委員会の生徒と地域保健課が協同企画し、「睡眠の質を高める取り組み」のプロジェクトを実施。

生徒保健委員会の生徒から睡眠の質を高める普及啓発のための様々なアイディアを出し合い、委員会生徒から全校生徒に『こころの健康:睡眠の質を高めよう』をテーマに取り組み発信

保健部門における健康課題から生まれた普及啓発の取組事例(中学生)

事例＞ B市(人口約15万人)による学校保健との協働事業

- 地域保健課では、歯科保健事業を参考とし、若年層を対象とした啓発事業を実施した。
 - ・地域ごとの課題分析により、X地区では「睡眠」に対する課題が抽出されていた。
 - ・学校(養護教諭)とのヒアリングから「スマートフォンの普及により深夜までのSNS利用や塾通いで睡眠時間を確保できず生活リズムを崩している」ことが課題とされた。

1 地域毎の課題分析 (地区診断)

- 地域保健課(保健師、
歯科衛生士、精神保
健福祉士)による地
区診断の取組
- 市内X地区は、他に
比べ睡眠時間が短い
ことが確認された。
- X地区での啓発事業を
企画。児童生徒及び
その保護者を対象と
し検討をすすめた。

保健部門における健康課題から生まれた普及啓発の取組事例(中学生)

事例> B市(人口約15万人)による学校保健との協働事業

- 地域保健課では、歯科保健事業を参考とし、若年層を対象とした啓発事業を実施した。
 - ・地域ごとの課題分析により、X地区では「睡眠」に対する課題が抽出されていた。
 - ・学校(養護教諭)とのヒアリングから「スマートフォンの普及により深夜までのSNS利用や塾通いで睡眠時間を確保できず生活リズムを崩している」ことが課題とされた。

1 地域毎の課題分析 (地区診断)

○地域保健課(保健師、
歯科衛生士、精神保
健福祉士)による地
区診断の取組

○市内X地区は、他に
比べ睡眠時間が短い
ことが確認された。

○X地区での啓発事業を
企画。児童生徒及び
その保護者を対象と
し検討をすすめた。

2 保健と教育による協議

○市立X中学校養護教諭
にヒアリングを実施。
事業立案のため行政
と学校それぞれの課
題について協議

○効果的な啓発手段や
実施方法の検討

- ・生徒への働きかけに
は生徒主体の企画と
する
- ・「睡眠の質を高める
ミッション10項目」
を共同企画

保健部門における健康課題から生まれた普及啓発の取組事例(中学生)

事例> B市(人口約15万人)による学校保健との協働事業

- 地域保健課では、歯科保健事業を参考とし、若年層を対象とした啓発事業を実施した。
- ・地域ごとの課題分析により、X地区では「睡眠」に対する課題が抽出されていた。
 - ・学校(養護教諭)とのヒアリングから「スマートフォンの普及により深夜までのSNS利用や塾通いで睡眠時間を確保できず生活リズムを崩している」ことが課題とされた。

1 地域毎の課題分析 (地区診断)

- 地域保健課(保健師、歯科衛生士、精神保健福祉士)による地区診断の取組
- 市内X地区は、他に比べ睡眠時間が短いことが確認された。
- X地区での啓発事業を企画。児童生徒及びその保護者を対象とし検討をすすめた。

2 保健と教育による協議

- 市立X中学校養護教諭にヒアリングを実施。事業立案のため行政と学校それぞれの課題について協議
- 効果的な啓発手段や実施方法の検討
 - ・生徒への働きかけには生徒主体の企画とする
 - ・「睡眠の質を高めるミッション10項目」を共同企画

3 生徒保健委員会と協働した企画運営

- ▶生徒への啓発
 - 生徒保健委員会と共催し、全校長会で発表
 - ・相談の大切さ
 - ・睡眠の質を高める取組
 - ・「相談標語」募集
- ▶市民への啓発
 - CATVで配信(初年度)
 - 自殺予防週間に市役所内市民ギャラリー展示

ココロ

Fuzi Project

に届くキャッチフレーズ

休むことも
大切な仕事じゃない？
学校保健委員会

自分は何のために
生きているのか
を考えた。

比へなくても大丈夫
自分らしく生きてるよ
学校保健委員会

自分は何のために
生きているのか
を考えた。

今寝たら
明日絶対いいことある
学校保健委員会

自分は何のために
生きているのか
を考えた。

ストレスは好きな野球で
ぶっとばそう！
学校保健委員会

自分は何のために
生きているのか
を考えた。

あなたの味方は必ずいる
学校保健委員会

自分は何のために
生きているのか
を考えた。

B市
自殺ゼロキャンペーン



夜更かし
早寝

協会
委員会

教育と連携した普及啓発・精神保健教育に取り組む際のポイント

- 学校保健と地域保健の共通課題を抽出
- 児童生徒が主体的に取り組めるよう企画する
- 児童生徒を通じて、保護者への啓発につなげる
- 一連の事業をCATV等により広報し、市民に啓発する

福祉部門における普及啓発の取組事例(高校生)

事例> C市(人口約8万人)による普及啓発(理解促進啓発事業)・人材育成

- C市(障害福祉)では、市民対象、家族対象、支援者対象に各種啓発事業を実施。
- 例年、障害者支援協議会及びピアサポートグループと協働し啓発事業を企画運営し、当事者主体、リカバリーストーリーを軸とした精神保健福祉フォーラムを実施。
- 県立高校からの依頼に基づき「精神障害の理解」に関する生徒対象の授業を実施。
- ・精神保健福祉フォーラムのノウハウをもとに、毎年、高校生を対象とした出張授業に複数のピアサポーターと地域活動支援センター職員を講師派遣。

市民対象(保健)

メンタルヘルスリテラシーの向上

- ・ストレスとこころの健康、自殺予防
- ・精神科医療の基礎知識等

市民対象(福祉)

精神障害者が主体の啓発の取組

- ・精神障害者による精神保健教育
(▶精神障害者の回復支援)

ご本人
ご家族
それぞれの
リカバリー

家族対象(福祉)

障害特性の理解と対応

- ・精神科医療、治療法
- ・社会資源、制度の理解

支援者対象(医療保健福祉)

支援技術の向上

- ・事例検討
- ・連携強化のための研鑽

福祉部門における普及啓発の取組事例(高校生)

事例＞C市(人口約8万人)による普及啓発(理解促進啓発事業)・人材育成

- C市(障害福祉)では、市民対象、家族対象、支援者対象に各種啓発事業を実施。
- 例年、障害者支援協議会及びピアサポートグループと協働し啓発事業を企画運営し、当事者主体、リカバリーストーリーを軸とした精神保健福祉フォーラムを実施。
- 県立高校からの依頼に基づき「精神障害の理解」に関する生徒対象の授業を実施。
- ・精神保健福祉フォーラムのノウハウをもとに、毎年、高校生を対象とした出張授業に複数のピアサポーターと地域活動支援センター職員を講師派遣。

1

精神障害団体の育成・支援

<経緯>

- 市と地域活動支援センターによる当事者団体の立ち上げ
- ピアサポートグループ発足
- ピアサポート活動への支援

福祉部門における普及啓発の取組事例(高校生)

事例＞C市(人口約8万人)による普及啓発(理解促進啓発事業)・人材育成

- C市(障害福祉)では、市民対象、家族対象、支援者対象に各種啓発事業を実施。
- 例年、障害者支援協議会及びピアサポートグループと協働し啓発事業を企画運営し、当事者主体、リカバリーストーリーを軸とした精神保健福祉フォーラムを実施。
- 県立高校からの依頼に基づき「精神障害の理解」に関する生徒対象の授業を実施。
- ・精神保健福祉フォーラムのノウハウをもとに、毎年、高校生を対象とした出張授業に複数のピアサポーターと地域活動支援センター職員を講師派遣。

1

精神障害団体の育成・支援

<経緯>

- 市と地域活動支援センターによる当事者団体の立ち上げ
- ピアサポートグループ発足
- ピアサポート活動への支援

2

当事者主体で出張授業を実施

- 市主催、障害者支援協議会精神保健福祉部会企画の啓発事業
- ・ピアサポート研修受講後、自らの病歴や生活史の体験発表
- 県立高校への派遣
- ・リカバリーストーリー講話、質疑応答

福祉部門における普及啓発の取組事例(高校生)

事例>C市(人口約8万人)による普及啓発(理解促進啓発事業)・人材育成

- C市(障害福祉)では、市民対象、家族対象、支援者対象に各種啓発事業を実施。
- 例年、障害者支援協議会及びピアサポートグループと協働し啓発事業を企画運営し、当事者主体、リカバリーストーリーを軸とした精神保健福祉フォーラムを実施。
- 県立高校からの依頼に基づき「精神障害の理解」に関する生徒対象の授業を実施。
- ・精神保健福祉フォーラムのノウハウをもとに、毎年、高校生を対象とした出張授業に複数のピアサポーターと地域活動支援センター職員を講師派遣。

1

精神障害団体の育成・支援

<経緯>

○市と地域活動支援センターによる当事者団体の立ち上げ

○ピアサポートグループ発足

○ピアサポート活動への支援

2

当事者主体で出張授業を実施

○市主催、障害者支援協議会精神保健福祉部会企画の啓発事業
・ピアサポート研修受講後、自らの病歴や生活史の体験発表

○県立高校への派遣
・リカバリーストーリー講話、質疑応答

3

リテラシー向上／リカバリー

○ピアサポートグループから手上げ方式で複数人の講師を選出

○事前打ち合わせ、発表原稿作成支援などプロセスに寄り添い、出張授業を実施

○終了後アンケートをフィードバック

普及啓発・精神保健教育に取り組む際のポイント

- 統合失調症の好発年齢、発達障害による不適応が顕在化しやすい思春期・青年期をターゲットとした。
- ピアサポーターを主体とした啓発を企画した。
- ピアサポーターは、疾病に関する体験や差別をうけた体験など、人生の紆余曲折、回復の過程をつぶさに語ることができる。
- 事前アンケート及び受講後アンケートを実施し、高校生の受け止め方を効果測定するとともに、フィードバックによりピアサポーターのエンパワメントにもつながる。

講義2-1 まとめ

- こころの健康の保持・増進の必要性を理解し、住民に伝えていく方策を検討する。
- 市町村における精神保健業務として、地域の実情に応じた普及啓発、精神保健教育に取り組むことができる。
- 都道府県においては、事業共催や広域調整を行うなど、市町村が取り組む啓発事業等を支援します。

参考文献・資料

- ここサポ事務局「心のサポーター養成研修について」ホームページ
(<https://cocoroaction.jp/training/>)
- 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」2024.
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html)
- 厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」2024.
(https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_37908.html)
- 厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」2024.
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000194155_00004.html)
- 保健指導におけるアルコール使用障害スクリーニング(AUDIT)とその評価結果に基づく減酒支援(ブリーフインタベンション)の手引き
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000194155_00004.html)
- 杠岳文・福田貴博「地域のアルコール問題早期介入マニュアル 日本医療研究開発機構「アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と効果評価に関する研究(研究代表者:杠岳文)」2020.

ご視聴ありがとうございました。

続いて、【講義2－2】

市町村における精神保健業務の実践
「ライフステージと精神保健相談」
の動画をご覧ください。