

普及啓発等の取り組み状況

1. 心のサポーター養成講座
2. 高次脳機能障害の講演会・相談会
3. 心の病を持つ方へのホームヘルプがわかる研修
4. ピアサポートに関する取り組み

1. 心のサポーター養成事業

- 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（MHFA）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。

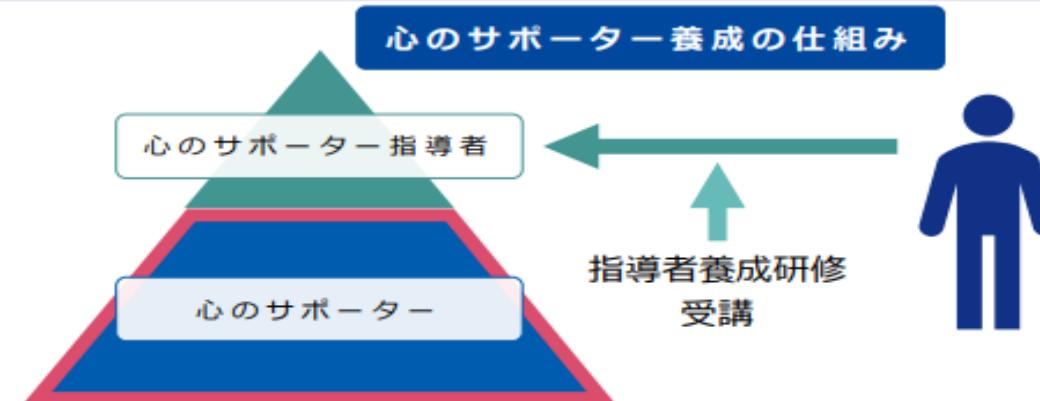
※心のサポーターの養成体制

◎心のサポーター指導者

- 精神保健に携わる者
または心の応急処置に関する研修をすでに受講している者
- 2時間の指導者養成研修を受講

◎心のサポーター

- 2時間の実施者養成研修を受講



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）

⇒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（座学+実習）

- 医師、保健師、看護師、精神保健福祉士、公認心理師等の国家資格を有しており、精神保健に携わる者
- メンタルヘルス・ファーストエイド等の心の応急処置に関する研修を既に受講している者 等



心のサポーター養成事業（実施背景）

厚労省資料
より抜粋

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はなく、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行っている自治体は2割程度と低く、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、専門性の有無に関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



**NIPPON
COCORO
ACTION**

こころは見えない。だから、聴く。

「心のサポーター」とは

- ・ 正しい知識と理解に基づき、身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う
- ・ メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識を持ち、地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族に対してできる範囲で手助けをできる人

NIPPON COCORO ACTIONとして、2033年までに日本全国で100万人の「心のサポーター」養成を目指している

(2025年7月31日時点で 23,144人)

「心のサポーター」

養成研修

こころは見えない。だから、聴く。

心のサポーター、通称「ここサボ」。
メンタルヘルスの正しい基本知識に基づき、
身近な人に対して傾聴を中心とした
支援をする人のことです。



内容

講義・グループワーク

- メンタルヘルスやこころの病気について
- こころの病気を持つ方たちの体験やリカバリーについて
- 身近な人のサポートの仕方
- ストレスコーピングによるセルフケア

講義を修了した
受講者には
「心のサポーター認定証」
を発行します

R7 年度	日時	会場	申込期間	対象	定員 (申込額)
第1回	10月10日(金) 15:00~17:00	障害者会館 (文京シビックセンター3階)	9月1日(月) から 9月30日(火)	区内 在住・ 在勤・ 在学者	各50名
第2回	10月10日(金) 18:30~20:30	Zoom (オンライン会議ツール)			
第3回	12月6日(土) 10:00~12:00	障害者会館 (文京シビックセンター3階)	11月1日(土) から 11月30日(日)		

※いずれかご都合のよい日程をお選びください

2次元コードからのお申込みが難しい場合は、
下記にお電話ください。

申し込みはこちら



【問合せ先】

文京区予防対策課精神保健担当
TEL 03-5803-1847



文京区では令和4年度からモデル事業に参加
令和6年度から区で開催

令和4年度:148名受講(年5回オンライン開催)

令和5年度:68名受講(年2回対面・オンライン開催)

令和6年度:67名受講(年2回対面・1回オンライン開催)

令和7年度(予定):オンライン1回・対面2回
定員 各50名

今後は若年層や産業の現場でここサボ推進を目指すべく
学校・企業との協業を検討中

2. 高次脳機能障害の講演会・相談会

令和7年度文京区高次脳機能障害講演会
知っておきたい脳の機能
～「見えない障害」高次脳機能障害をわかりやすく～

高次脳機能障害の専門医がわかりやすく解説します。

家族や周囲の人が障害者としての工夫は？
治療は？
使う人ができる生活上の工夫は？
使える医療やサービスは何があるの？

講演会費用 無料

日時 令和7年10月15日(水) 14:00～15:30
会場 文京シビックセンター3階 障害者会館講堂A・B
対象者 区内在住、在勤、在学者
定員 40名(事前予約制、申込順)
申込方法 電子申請(LoGoフォーム)
※右記二次元コードよりお申込下さい。
締め切り 令和7年10月10日(金)

講演会申し込み
電子申請(LoGoフォーム)
QRコード

※下記の日程で個別相談会を行います。詳細は区のホームページをご覧ください。
1回目 令和7年10月31日(金) 10:00～12:00 会場 文京シビックセンター3階 保健サービスセンター
2回目 令和8年1月26日(月) 14:00～16:00 会場 文京区障害者基幹相談支援センター

問い合わせ先 保健衛生部 予防対策課 TEL 03-5803-1847

令和7年度文京区高次脳機能障害個別相談会

高次脳機能障害は病気(脳卒中・脳腫瘍など)や交通事故・頭部外傷によって、脳が損傷を受けた為、言語や記憶などの機能に障害が起きた状態を指します。

日々の困りごとを専門医に相談してみませんか？

高次脳機能障害といわれた…
ことばが出てこない…
イラライする…
約束を忘れる…

相談会費用 無料

日時 令和7年10月31日(金) 10:00～11:20～
会場 文京シビックセンター3階 保健サービスセンター
締め切り 令和7年10月29日(水)

日時 令和8年1月26日(月) 14:00～15:20～
会場 文京区障害者基幹相談支援センター(小日向2-16-15)
締め切り 令和8年1月22日(木)

対象者 区内在住、在勤、在学の当事者またはご家族
定員 各回 30分枠×3組(事前申込制、申込順)※初回の方優先
申込方法 電話(下記問い合わせ先まで)

問い合わせ先 保健衛生部 予防対策課 TEL 03-5803-1847(平日8:30～17:00)

印刷物番号:G0325023

講演会1回／年 個別相談会2回／年

- 高次脳機能障害者の支援の充実
- 高次脳機能障害について、広く区民に對し正しい知識と理解の促進を図る普及啓発事業
- 講演会テーマ
『知っておきたい脳の機能～「見えない障害」高次脳機能障害をわかりやすく～』

3. 心の病を持つ方へのホームヘルプがわかる研修

令和7年度 文京区精神保健ホームヘルパー研修

心の病を持つ方への ホームヘルプがわかる研修

精神疾患の基礎知識を学び、
心の病を持つ方への対応力を高めませんか

令和7年9月19日(金) 14:00~16:00
講義&ワークショップ
・精神疾患の理解と接し方・支援の実際
・働く上で心配なこと・不安なこと

講師:澤井 大和(精神科医)
主藤 涼美(精神保健福祉士)
会場:障害者会館会議室AB
(文京シビックセンター3階)
対象:ホームヘルパー、ケアマネージャー
ホームヘルパー業務に興味がある方
定員:30名(申込順)

講義後、希望者には
実地研修をご案内します。

 [お申込は
こちらから](#)
申込〆切 9/5

問合先:文京区役所予防対策課 堀内 川口 田中
電話:03(5803)1847 FAX:03(5803)1355

講義&ワークショップ

地活・デイケア・B型
見学

- 精神疾患の基礎知識・支援の実際を学び、
ホームヘルパーとして精神障害者を支援
する上で必要な実践力を身に付けるこ
とを目的に実施
- 令和7年度はホームヘルパー・ケアマネ
ジヤー他、ホームヘルパー業務に興味が
ある方が対象

4. ピアサポートに関する取り組み



開催の目的

- 文京区のピア活動に対するニーズを知る
- 地域住民の理解・啓発を進め、地域で暮らす精神障害者にやさしい地域づくりに繋がることを知る
- ピアソポーターの活躍が、支援者支援に繋がることを知る

<R6年度>

- 地域生活支援拠点/地活/東大ピアソポーターが登壇
- 当日は60名が参加

4. 今後のピアサポート取り組み案

◆精神障害者支援機関実務者連絡会での講演会の開催

- ・テーマ:「再発見！地域を支えるピアの力」
- ・日 時:令和7年10月3日(金)
- ・登壇者:東大ピアスタッフ石田氏

◆日常生活圏域での小規模活動の検討

- ・生活あんしん拠点やサロン活動との連携・コラボレーションを検討

◆「ふれあいの集い」でのピア活動周知

- ・障害者週間(12/3~9)に合わせ、ブース確保による広報を検討

◆ピアイベント(交流会)の開催検討

- ・テーマ(案)についても、ご意見いただけたらと思います！