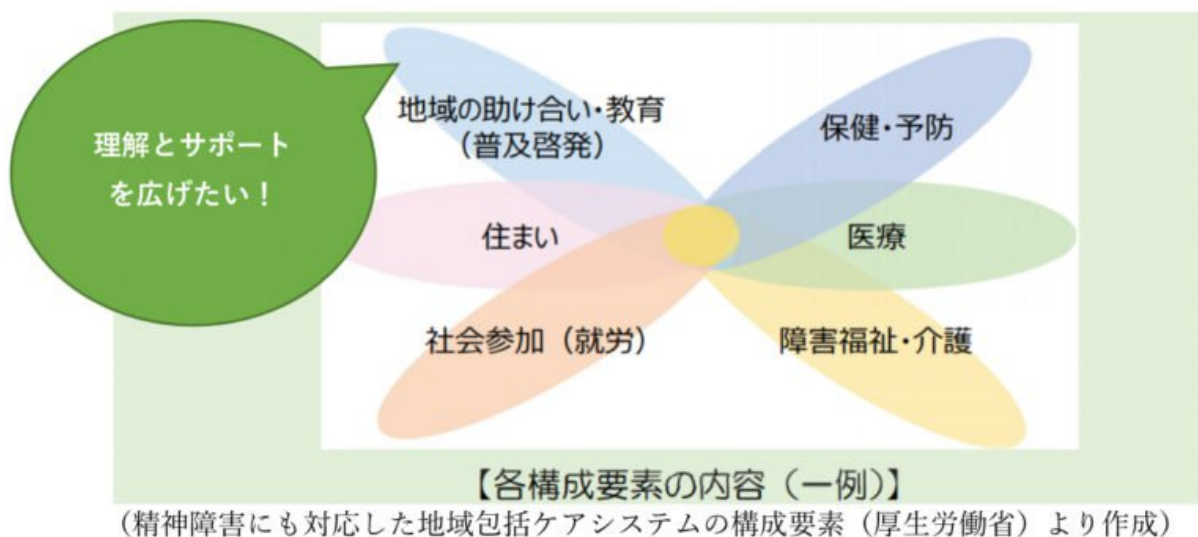


心のサポーターとは

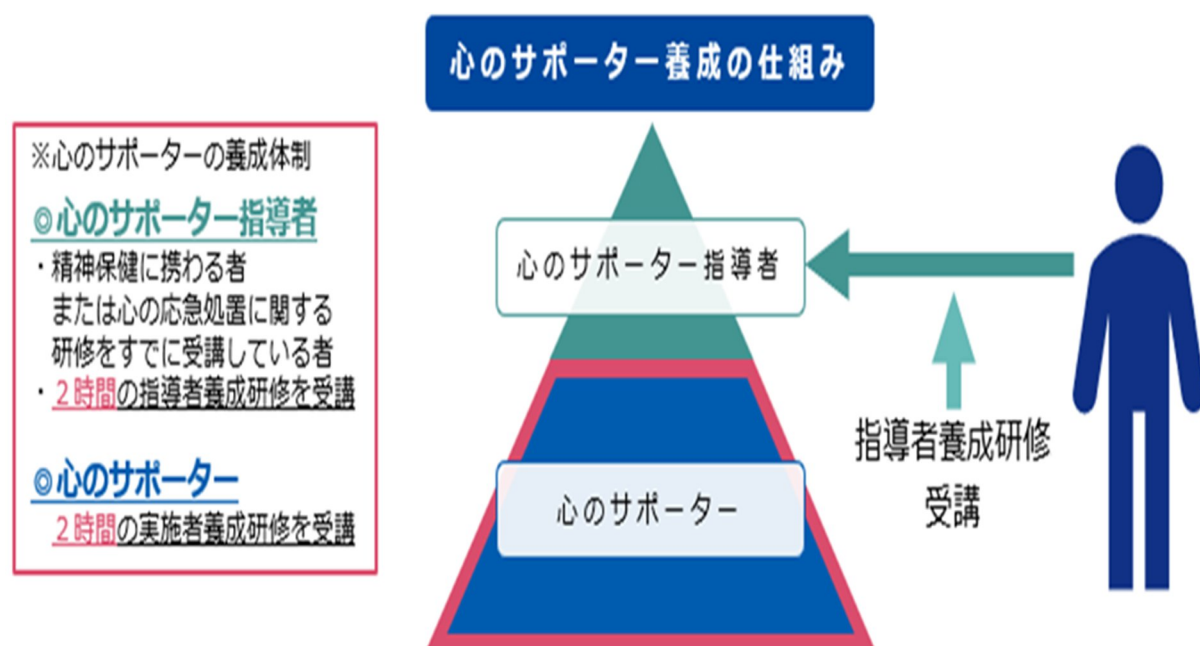
背景

厚生労働省では「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築に向けた施策を進めています。これは、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、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システムのことであり、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す。

地域包括ケアシステムの構築を進めるためには、地域住民の理解や支えも重要であり、地域住民に対する普及啓発を効果的な方法で実施していくことが求められており、地域住民に対する初期対応法を広く普及するために「心のサポーター」を養成するための事業を実施することになりました。



心のサポーター養成事業（厚生労働省）



- ・ 正しい知識と理解に基づき、家族や同僚等など身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う小学生からお年寄りまでを対象としています
- ・ メンタルヘルスファーストエイド（こころの応急処置）の考えを参考に新設しています
- ・ 2033 年度末までに 100 万人の養成を目指しています
- ・ こころの病気を持つ人に対する差別や偏見（スティグマ）を持つことなく共生できる風土づくりや、こころの不調の早期発見やサポートに役立つ、知識や方法を習得します。

心のサポーター養成研修について

手をとめて、相手の方へ体を向ける。

そんな、ちょっとしたコツを聞きにきませんか。

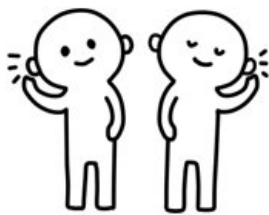
身近な人の S O S を見逃がしたくない、
小さくても、何か自分にできることをしたい

心のサポーター養成研修は、
そんなあなたのための 2 時間です

心のサポーターはじめました

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
寄り添うための方法を
知りたくて、
受講した



目的

正しい知識と理解に基づき、家族や同僚等など身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う「心のサポーター」を養成すること

受講資格

ありません。特別な資格も不要です。

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。

受講費用

無料です。

研修の内容

共通内容

- 心のサポーターの紹介（活動など）
- こころの病気の知識
- こころの病気からの回復
- 身近な人をサポートする方法
- 心のサポーター4つのステップ
- グループワーク

