

# 精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築の取り組み報告

1. 心のサポーター養成講座
2. ピアサポートに関する取り組み
3. 精神障害者の長期入院に関する調査
4. 居住支援に関する報告
5. ふれあいの集い参加報告

# 1.心のサポーター養成研修 実績報告

**「心のサポーター」** 参加無料  
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「ここサポ」。  
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。

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

**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

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 (文京ソビックセンター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 (文京ソビックセンター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

  
こころは見えない。だから、聴く。

## 【目的】

心のサポーターとは、メンタルヘルスの問題を抱える家族や友人、同僚など身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を正しい知識に基づいて実践する者。心のサポーター養成研修を行うことで、地域における普及啓発をおこない、精神疾患の予防や早期介入につなげていく。

## 【研修内容】

- ・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

## 【開催日時】 全3回実施

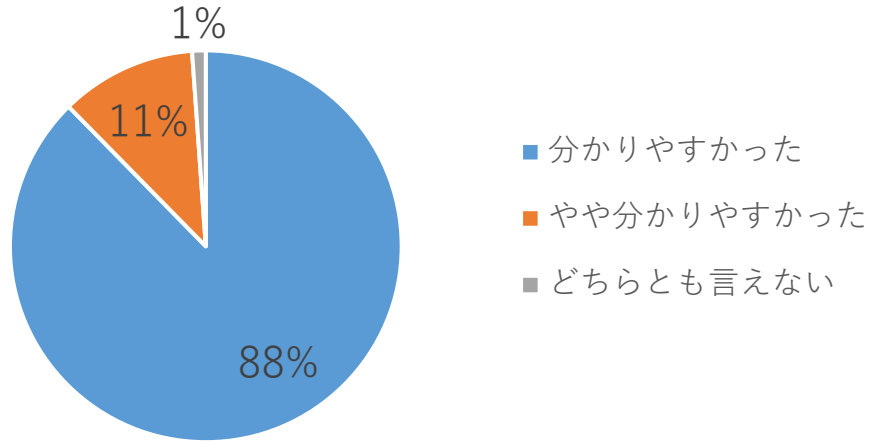
- ・10月10日(金) 15:00~17:00 対面
- ・10月10日(金) 18:30~20:30 オンライン
- ・12月6日(土) 10:00~12:00 対面

## 【認定証発行者数】

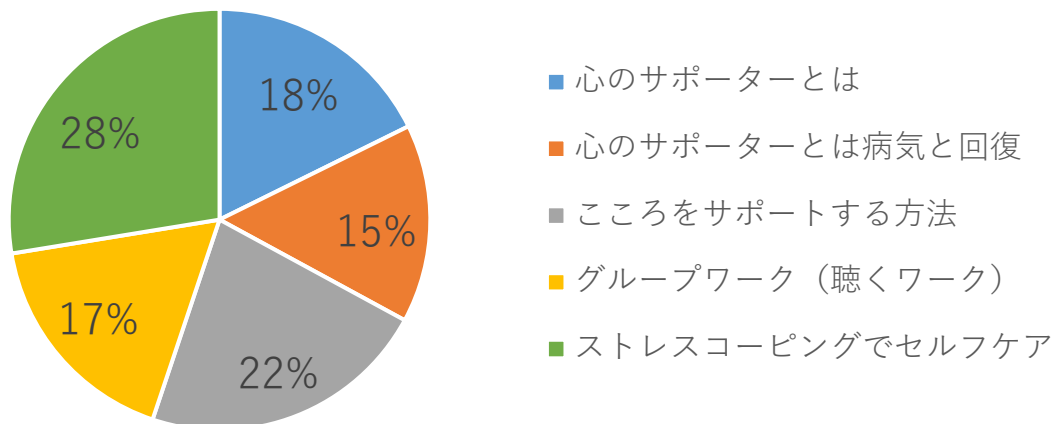
120名

# 1.心のサポーター養成研修 アンケート結果と今度の課題

研修内容について



参考になった内容（複数選択可）



## 主な意見

### 【全体評価】

- ・大変好評：「わかりやすい」「有意義」「学びになった」という声が多数
- ・グループワークが特に高評価
- ・認定証の発行も参加意欲向上につながった
- ・より専門的・踏み込んだ内容を求める声

### 【良かった点】

- ・講師の説明がわかりやすく丁寧
- ・グループワークで実践的な学びが得られた
- ・参加者同士の交流が刺激になった
- ・日常生活・仕事に活かせる具体的な内容
- ・相談の乗り方を見つめ直す機会になった

# 2.ピアサポートに関する取り組み 実績報告

## ピアサポーターを知ってつながろう ～精神障害者にもやさしいまちを目指して～

### 【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もやさしい地域づくりに繋がることを知る
- ・ピアサポーターの活躍が支援者支援に繋がることを知る

### 【対象者】

ピアサポート活動に興味のある方  
当事者、ご家族、病院職員の皆様  
(区民に限らず申し込み可)

### 【開催日時】

令和8年2月14日 (土)

### 【参加者】


52名

精神障害者にもやさしいまちを目指して  
**ピアサポートを知って  
つながろう**

令和8年2月14日(土)  
13:30-15:30

途中入退室可  
参加費無料

場所 文京区民センター 会議室3-A  
定員 80人  
対象者 ピアサポート活動に興味のある方  
当事者、ご家族、病院職員の皆様  
(区民に限らず申込可)



ピアサポートとは、同じような経験や境遇を  
持つ仲間がお互いに支え合う活動のこと。  
ぜひこの機会につながりを広げてみませんか？

プログラム

ピアサポートって？

13:30～

- ・ピアサポーターとして活動している方のお話
- ・ピア活動を支援している方のお話
- ・講演後おふたりの対談もあります

文京区の活動紹介


14:40～

- ・エナジーハウス
- ・文京みんなの会(当事者会)

・時間は前後する場合がございます。  
・プログラム終了後、参加者の皆様同士自由に交流いただける時間を設けています！

お問い合わせ  
文京区予防対策課 精神保健担当  
Tel. 03-5803-1847

申し込みはこちら  
締切2/11(水)



## 2.ピアサポートに関する取り組み 実績報告

### ピアサポーターを知ってつながろう ～精神障害者にもやさしいまちを目指して～



#### 内容

##### 【第1部 ピアサポートについて】

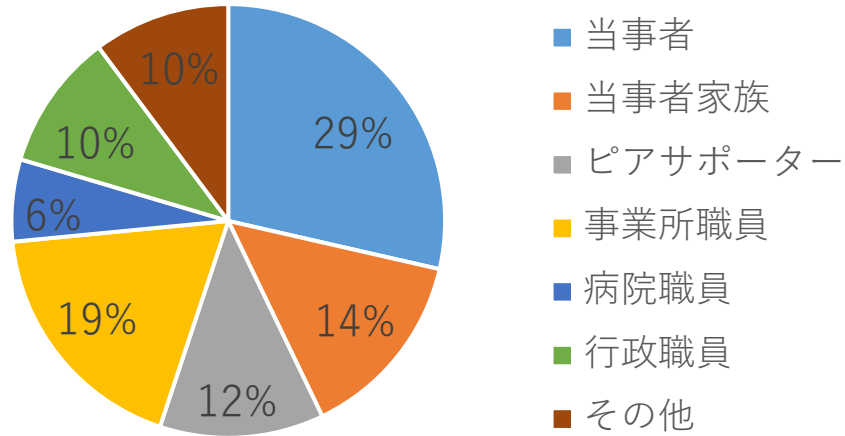
- ・ピアサポーターとして活動する方の講演
- ・ピア活動を支援する方の講演
- ・ピアサポーターと支援者の対談、質疑応答

##### 【第2部 文京区の活動紹介】

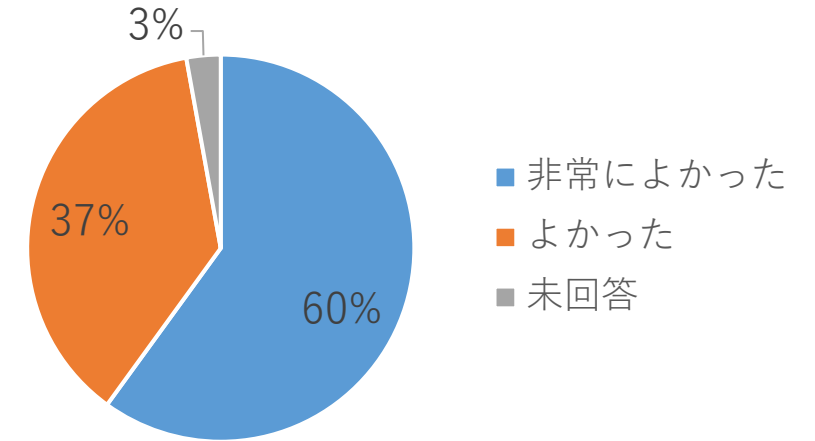
- ・エナジーハウスの活動紹介
- ・文京みんなの会（家族会）の活動紹介

# 2.ピアサポーターを知ってつながろう ～精神障害者にもやさしいまちを目指して～ アンケート結果

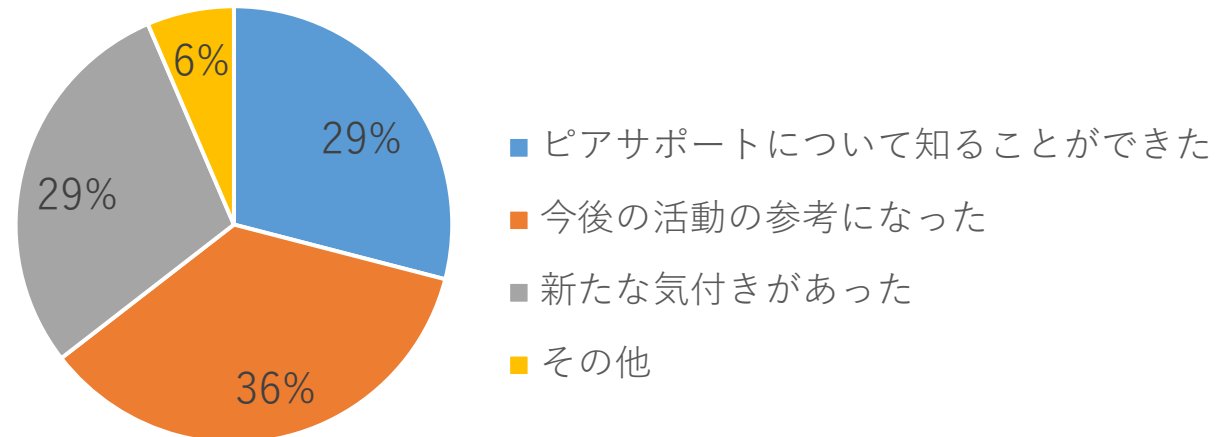
参加者属性（複数選択可）



イベントの内容について



今日のイベントで得られたこと



# 2.ピアサポーターを知ってつながろう

## ～精神障害者にもやさしいまちを目指して～ アンケート結果

**アンケート総評：**「当事者の生の声を聴ける貴重な機会」として高い評価を得られた。

**雰囲気：**初参加者や当事者が「安心・温かい」と感じる心理的安全性の高い場となった。

### 参加者の声 抜粋

〈当事者の思い〉

- ・自分に障害があるとわかった直後で不安だったが、当事者の話に勇気をもらった。
- ・『居るだけでも良い（支援として何かを要するのではなく）』言葉に救われた。
- ・自立のヒントを得られた。支援者に何かをしてもらう、あるいは支援に応えるという「役割」を必要としない)

〈支援・つながり〉

- ・支援者として、一人の人間としてどう支え合うかの大切さを再確認した。
- ・既存のつながりの再確認と、新たなネットワーク構築ができた。

〈講師・登壇者〉

- ・石田氏の『意味を持たせない』（改善や自立といった「生産性」や「目的」をあえて求めない）という話に説得力があり、気付きが多かった。
- ・一生懸命に発表する当事者の姿に心を打たれた。

〈運営・環境〉

- ・初めてでも参加しやすく、会場全体が温かい雰囲気だった。

# 3.精神障害者の長期入院に関する調査

**目的：**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、地域課題を把握するための基礎資料とする。  
文京区民で、精神科医療機関に1年以上入院している全国の精神障害者長期入院者の実態を明らかにし、地域移行に向けた、より効果的な支援方法と支援体制を検討する。

**対象：**1.病床を有する都内の精神科病院。（95病院）  
2.ReMHRAD（2023年度）から、文京区に元住所がある人が入院していると思われる東京都外の精神科有床病院（72病院）。  
※令和4年度調査では都内の医療機関のみ実施。本調査は都外の医療機関にも拡充。

**方法：**調査票は令和4年度に使用した調査票と同様。  
長期入院者の入院状況や退院意欲などに関するアンケート調査（量的調査）を実施。

**調査時期：**令和7年10月1日～31日

# 3.精神障害者の長期入院に関する調査結果

## 令和7年度 調査の実施状況・長期入院者の状況

### 【配布数・回答病院数】

	都内	都外	全体
配布数	95	72	167
回答病院数	79	70	149
回答率	83.2%	97.2%	89.2%

### 【入院者数】

	都内	都外	全体
入院者数	35	18	53

### 【都道府県別入院者数内訳】

	入院者数		入院者数
23区内	14	神奈川県	3
23区外	21	埼玉県	6
東京都内	35	千葉県	6
		栃木県	1
		茨城県	1
		静岡県	1
		東京都外合計	18

参考値（令和4年度）  
 ※令和4年度調査については都内の病院のみが対象。

### 【配布数・回答病院数】

- ・配布数：65
- ・回答病院数：53
- ・回答率：81.5%

### 【入院者数】

- ・48人

- ・回答率は89.2%と高い回答率により精度の高い実態調査となった。
- ・調査対象を拡大したことで、全国の対象者を把握できた。
- ・長期入院者は都内のみでは減少。（48→35人）
- ・都外では近隣3県へ8割以上の入院者が存在。

※調査協力医療機関には、調査結果の概要をまとめた報告書を送付予定

# 4. 居住支援に関する報告

文京区内の住まいに関する実態を把握する目的で、福祉政策課福祉住宅係が事務局を務める「文京区居住支援協議会ワーキンググループ」に参加。

## 【課題抜粋】

- 精神疾患に対する先入観や不安感等、障害理解の課題
- 制度や支援体制の周知の課題

## 【今後の予定】

- 「住まいの協力店担当者説明会」に精神保健担当職員が参加し、精神疾患に関する概論や区の支援体制について講義予定。

補足：区内で、住まいの協力店として登録している約40店舗の不動産事業所が対象  
(およそ30名が参加見込)

# 5.ふれあいの集い参加報告

12月3日~9日は  
障害者週間です!

令和7年度  
障害者週間記念事業  
**ふれあいの集い**  
12.6(土) ▶ 12.8(月)  
in文京シビックセンター

イベントの見どころ

**1F** **作品展**  
障害のある方が作成した絵画、手工芸品等の展示を行います  
場所/ギャラリーシビック・アートサロン  
日時/6日(土)~8日(月) 9時30分~16時30分 ※8日は15時まで

**手話体験コーナー**  
手話に興味がある方に、手話学習者が丁寧に教えます  
場所/ギャラリーシビック  
日時/6日(土)~8日(月) 13時~15時

**B1F** **お茶席**  
本格的なお茶と和菓子を楽します  
場所/和室 茶室  
日時/7日(日) 10時~15時

**ポッチャ体験会**  
誰でも楽しめるポッチャの体験会  
場所/レクリエーションホール  
日時/7日(日) 13時~15時

**小物の作製体験**  
手芸品などの手作り体験コーナー(有料)  
場所/学習室  
日時/7日(日) 10時~15時

主催 文京区 福祉部 障害福祉課 ☎ 03-5803-1212  
印刷物番号: E932599

## 障害者週間記念事業「ふれあいの集い」

毎年12月3日から9日の障害者週間には、障害への理解と関心を深め交流を図る行事として、障害福祉課主催で「ふれあいの集い」が開催。

### 【内容】

障害がある方が作成した作品展、手話体験コーナー、障害者スポーツ体験など多岐にわたる。

# 5. ふれあいの集い参加報告



## 障害者週間記念事業「ふれあいの集い」に 予防対策課ブースを設置

### 【目的】

- 精神疾患に関する普及啓発
- 区内の地域活動支援センターの周知

### 【内容】

「こころの病気って？」をテーマに、  
精神疾患に関するクイズのパネルを作成。  
区内3か所にある地域活動支援センターの特徴をまとめた  
パネルを設置。各センターのチラシも配置。

### 【掲示期間】

12月6日（土）～12月8日（月）