資料第4号

令和8年度　次年度の取り組み方針案

１．心のサポーター養成講座

２．ふれあいの集い

３．ピアサポートに関する取り組み

４．精神障害者の長期入院に関する調査

1.心のサポーター養成研修

1.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。

2.令和7年度 事業実績
本年度は計3回の研修を実施し、対面とオンラインのハイブリッド形式を採用した。
研修内容： 疾患知識、リカバリー体験談、サポート技法（傾聴）、セルフケア
実施実績： 120名（以下詳細）

開催日	形式	認定者数
10月10日（金） 15:00～17:00	対面	40名
10月10日（金） 18:30～20:30	オンライン	30名
12月6日 （土） 10:00～12:00	対面	50名

1.心のサポーター養成研修（方針案）

3.次年度以降の方針案

- 本年度の定員充足率およびアンケートでの関心の高さを鑑み、事業規模を2倍に拡大し、戦略的な普及啓発を展開する。
- 2033年までに全国で100万人を目指すという目標達成に向けて、文京区では約2000人（人口割）の心サポーターを育成する。

①開催回数の拡充（3回 → 6回）
　地域住民への浸透を継続しつつ、対象者を絞った開催を検討。
②対象者別の検討案
　一般区民向け(3回)：土日開催や夜間オンライン枠を維持し幅広い層が参加しやすい環境を検討。
　組織連携型(3回)企業連携： 職場内メンタルヘルスの向上を目指し、区内企業での出前講座を検討。
　　大学連携： 若年層の心のサポーター養成を目的とし、学生向けに実施を検討。

➢ **目標**

職域・大学への浸透： 働き盛り世代や学生層への取り組みを強化する。
セーフティネットの多層化： 職場や学校にもサポーターが配置されることで、周囲が小さな変化に察知できたり、周囲に相談しやすい環境醸成につなげる。

２.ふれあいの集い（方針案）

1.障害者週間記念事業「ふれあいの集い」について

- 毎年12月3日から9日の障害者週間に、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、ふれあいの集いを開催。
- 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。

2.次年度以降の方針案

- 継続的な展示を実施予定。
- 社会情勢や住民ニーズに応じた段階的なブラッシュアップを加え、精神疾患に対する知識の普及と理解促進を促す、実効性の高い啓発事業へと発展させていく。

３.ピアサポートに関する取り組み

➢ **ピアイベントの開催**
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～

1.事業の目的
- ピアサポート活動の意義と可能性を広く伝える
- ピアサポートの認知度と理解を深める
- 当事者同士の支え合い（ピアサポート）がもたらすつながりの価値を共有する

2.令和7年度 事業実績
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
参加者： 52名（登壇者含む）

3.ピアサポートに関する取り組み（方針案）

3. 次年度以降の方針案

①長期入院者への関わり
- 専門職支援者とピアサポーターとともに、病院を訪問する
- ピアサポーターと入院者が、ハガキや手紙でつながる

②サロン活動への参画
- 体験談の分かち合いや日々の何気ない出来事を語り合えるサロンを開催

➢ **目標**
- ピアサポーターが地域生活のロールモデルになる
- 生活モデルの視点による退院支援につながる
- 支援者には話しにくい内容も、ピア同士であれば共有しやすい
- ピアサポーターが活躍することで、地域住民の障害理解が体験的に深まる

４.精神障害者の長期入院に関する調査

R8年度より質的調査を開始

【目的】個別の事例検討・支援を通じて、地域移行の障壁になっている地域課題を明らかにする

【対象】量的調査にて把握した対象者

【方法】医療機関および本人への訪問インタビュー等

４.精神障害者の長期入院に関する調査（方針案）

1.個別性の精査

- 入院が長期化している個々の障壁を対象者や関係者への訪問、面接等によって調査する。
- 退院意思だけでなく「退院の実現可能性に対する思い」を聴取し、地域移行の不安要素を把握する。
- 退院を希望しない場合、その背景にある具体的な理由や不安を把握する。

「帰れる家があったら？」「区内にこうした場があったら？」など、具体的なイメージが持てる設問の設計。

- 受け入れ体制が整えば退院可能である患者の「受け入れ体制」の定義を、患者本人のニーズに即して具体化する。

2.支援を内包した調査

- 病院外の人との接触が、地域への視野を広げる刺激になるよう配慮する。
- 病院、施設、一人暮らしなど、本人が安心して意向を表明できる配慮をする。
- 単発訪問に終わらず、必要に応じて制度（文京区特定相談・一般相談連携機能強化事業等）を活用した継続的フォローの検討をする。
- 地域の相談窓口等に関する情報や季節の手紙を定期的に病棟に届けるなど、地域とつながり続ける仕組みを検討する。

４.精神障害者の長期入院に関する調査（方針案）

3.対象者・関係者への配慮

本人への配慮
- 本人のQOLや意向を考慮する。
- 環境変化により体調の不安定化につながる可能性を念頭に置く。
- 長期入院患者の方は面会の機会が減っていることもあり、様々な刺激になり得ることを意識する。

家族への配慮
- 退院させられるのではないか、という不安な思いに配慮する。
- 急性期のイメージで止まっている家族の心情に配慮して、家族とのつながる機会を探る。

病院との連携
- 地域移行支援の可視化により、病院側がメリット（円滑な病床運用や退院促進）を感じられるような協力体制の構築を目指す。