

22. こころの健康づくり

1 リスナー養成研修

1) 木曾岬町傾聴者（リスナー）養成研修

目的：身体だけでなくこころも元気なまちづくりを目指して、家庭や地域といった身近な存在の人がよき傾聴者・相談者となるように人材育成を目的に体験学習中心の参加型の研修会を開催した。（リスナー養成事業実施要領に基づき実施）

対象：子育てボランティア、高齢者ボランティア、民生児童委員

主催：木曾岬町社会福祉協議会、桑名保健福祉部

共催：こころの健康センター

< 日時・内容・場所・受講者数 >

日時	内容	場所	受講者
第1回 平成17年 9月21日（水） 13:30~16:30	講義「こころと身体の健康づくり」 講師 桑名保健所長 坂井 温子 体験学習「楽しい出会い体験」 ～SK法～ 講師 こころの健康センター 谷出早由美保健師	木曾岬町 福祉センター 集会室	18人
第2回 平成17年 10月3日（月） 13:30~16:30	体験学習「人間関係づくり（わかちあい）」 ねらい：人間関係を深めていく体験学習 体験学習「会話を通じこころのケア」 ～人間関係を深めるコミュニケーション リスナーの役割とリスニング体験～ ねらい：より良い（安心できる）人間関係を 深めていく学習 講師 伊藤 まゆみ 保健師	木曾岬町 福祉センター 集会室	24人
第3回 平成17年 10月7日（火） 13:30~16:30	講演会「快眠とは」 講師 北林病院 名誉院長 太田 龍朗 先生	木曾岬町 福祉センター 集会室	27人
第4回 平成17年 10月17日（月） 13:30~16:30	体験学習「五感の訓練（ブライド・ウォーキング）」 ねらい：コミュニケーションの発見、出会い体験 講義および体験学習「自己理解を深める」 ～交流分析から～ 講師 こころの健康センター 谷出早由美	木曾岬町 福祉センター 集会室	25人
第5回 平成17年 10月28日（金） 13:30~16:30	体験学習 ロールプレイング 「人間関係のストレスマネジメント」 ～あなたの周りの人の心の不調をどう気づく～ ねらい：個人のストレスを受け止め緩和する 講師 こころの医療センター 榊原規之	東員町役 場西庁舎 2階 会議室	22人

受講者数：受講者実人員28人、延べ受講者数116人、修了者23人

2) 東員町傾聴者(リスナー)養成研修

目的：同上

対象：東員町 母子保健推進委員、民生委員 定員20名程度

回数：5回(4回以上出席者に修了証書発行)

主催：東員町

共催：桑名保健福祉部、こころの健康センター

< 日時・内容・場所・受講者数 >

日時	内容	場所	受講者
第1回 平成17年 10月25日(火) 13:30~15:30	講義「こころと身体の健康づくり」 講師 桑名保健所長 坂井 温子 体験学習「楽しい出会い体験」 ~SK法~ 講師 桑名保健福祉部 若尾 典子	東員町役場 西庁舎2階 201会議室	9人
第2回 平成17年 11月15日(金) 13:30~15:30	体験学習「人間関係づくり(わかちあい)」 「五感の訓練」ブライド・ウォーキング ねらい：人間関係を深めていく学習 講師 こころの健康センター 谷出早由美	東員町役場 西庁舎2階 201会議室	10人
第3回 平成17年 11月15日(火) 13:30~15:30	体験学習 ロールプレイング 「人間関係のストレスマネジメント」 講師 こころの健康センター 村上 洋子	東員町役場 西庁舎2階 201会議室	11人
第4回 平成17年 11月20日(日) 14:00~16:00	健康づくり・医療講演会 「脳内リセットのすすめ」 ~笑いとは涙が人生を変える~ 講師 日本医科大学名誉教授 吉野 槇一 先生	桑名市メディアライブ 多目的ホール	12人
第5回 平成17年 11月29日(火) 13:00~15:30	体験学習「会話を通じこころのケア」 体験学習「会話を通じこころのケア」 ~人間関係を深めるコミュニケーション リスナーの役割とリスニング体験~ ねらい：より良い(安心できる)人間関係を築く 講師 こころの健康センター 谷出 早由美	東員町役場 西庁舎2階 会議室	17人

受講者数：受講者実人員13人、延べ受講者数55人、修了者11名

2 平成17年度 リスナー継続研修会

目的：リスナー修了者を対象にスキルアップのために開催した。

対象：平成16年度に修了したリスナー修了者

主催：桑名保健福祉部

協力：こころの健康センター

< 日時・内容・場所・受講者数 >

日 時	内 容	場 所	受講者
第 1 回 平成 1 7 年 10月21日(金) 13:30~16:30	講義と体験学習 「あなた・私 きく、聞かせていただく体験」 講師 三鈴カウンセリングセンター 代表 伊藤 まゆみ 保健師	桑名庁舎 第1会議室	26人
第 2 回 平成 1 7 年 11月18日(金) 14:00~16:00	講演「うつ病、自殺の予防」 ～ストレス社会にこころの健康を求めて～ 講師 東員病院 医師 三谷 真哉 先生	朝日町福祉 センター	8人
第 3 回 平成 1 8 年 3月17日(金) 14:00~16:30	講義と意見交換 「災害復旧・復興とこころのケア」 講師 三重県災害ボランティアコーディネーター 養成協議会 議長 山本 康史 氏	桑名庁舎 第二会議室	16人

3 平成17年度 リスナー指導者継続研修会

目 的：リスナー養成を担当する指導者を対象にスキルアップのために開催した。

対 象：平成 16 年度に修了したリスナー指導者修了者

主 催：こころの健康センター・桑名保健福祉部

日 時：平成 17 年 11 月 9 日(水)13：30～16：30

場 所：桑名市メディアライブ多目的ホール

内 容：体験学習「ケースメソッド」

講 師：前田 ケイ 先生 ルーテル学院大学大学院 教授

受講者数：県内保健師等 24 名

4 平成17年度 こころの健康づくり研修会

目 的：リスナー養成を担当する指導者を対象にスキルアップのために開催した。

ストレス社会の現代では、人々の疲れは身体だけにとどまらず、精神面にも多大に影響し、精神的疲労(こころの疲れ)で悩む人が増えている。こころの健康問題は、本人や家族はもちろんのこと、職場や地域の皆さんが関心をもって支えあうことが大切である。そこで、こころの健康問題について正しい知識を学び、明るくいいきと生活できる、また、地域で活動できることを目指して下記のとおり研修会を開催した。

対 象：一般住民、ボランティア、リスナー、管内保健・医療・福祉関係者等

主 催：桑名保健福祉部、

< 日時・内容・場所・受講者数 >

日 時	内 容	場 所	受講者
第 1 回 平成 1 7 年 10月 7 日(金) 13:30~16:30	講演「快眠とは」 講師 太田龍朗 先生 北林病院名誉院長 (木曾岬町社会福祉協議会共催)	木曾岬町福 祉センター 集会室	27人

第2回 平成17年 11月20日(日) 14:00~16:00	講演会「脳内リセット」 ～笑いと涙が人生を変える～ 講師 吉野 槇一 先生 日本医科大学名誉教授 (桑名医師会、桑名市共催)	くわなメディアライブ 桑名市多目的ホール	151人
--	--	-------------------------	------

5 こころの健康づくり教育

目的：依頼先のニーズに応じて健康教育を実施し、こころの健康づくりをサポートした。

実施月日	依頼先	内容	対象	対象者数
平成17年 7月6日(水)	管内企業 (産業保健)	講義と体験学習 「健康づくり講習会」	企業職員	40人
平成17年 11月16日(水)	桑名市商工 会議所	こころの健康相談	一般住民	3人

6 平成18年度の方針、実施計画

18年度は、県の方針に準じ職域にメンタルヘルス対策を展開していく。また、管内市町が主体となってリスナー養成を実施していくことになるので、市町支援を行いながら、すでに修了したリスナーへの継続研修を充実させていくとともに、普及啓発事業を実施していく。

具体的には

- 1 職域にむけての働きかけ
- 2 傾聴者(リスナー)継続研修
- 3 こころの健康づくり研修会
- 4 市町村支援
リスナー養成事業の支援
担当者会議の開催