

あなたの大切な人を守る 「心のサポーター」 養成研修会開催中！

「心のサポーター」って
いったいなに？

中山さん（以下、中山） 職業柄、色々な企業にお勤めの方とお話する機会が多いのですが、メンタル面の不調で仕事に支障が出ている方が、最近増えているんですよ。

片岡 そうなんですか。メンタルの問題って外見ではわからないので深刻な状態に進むことが多いとお聞きしました。

齊藤さん（以下、齊藤） はい。相談してくださる方は、まだ良いほうです。たぶん福井にもメンタル面の問題を抱えている方はたくさんいらっしゃるでしょうね。全国統計では十五歳から三十代の若い人の死亡原因「位は自殺です。周囲の支援が急務なんです。

中山 「心のサポーター」って知ってます？今、福井県内に数百人いるんですよ。まだまだ増える予定です。

片岡 何ですかそれ？心にベルトは巻けないと思いますが（笑）

中山 サッカーのサポーターと同じですね。応援したり見守ったりするだけでなく、大切な人の心を支えるという意味があります。

片岡 どんな人がサポーターになりますか？



中山 大切な人を守ろうとする人すべてがサポーターになります。福井県は県民全員が「心のサポーター」になっただけと願っています。年間二〇二回研修を開いて、心のサポーターを増やしています。齊藤さんは心のサポーター養成の講師です。すごく楽しい先生ですよ。

齊藤 研修会を開いてお話を聴いてもらうのですが、皆さん熱心で話をしている私の方がタジタジになってしまう程です。隣にいる人にすぐ実践できることばかりでわかりやすいですよ。悩んでいる人に、どう話しかけたらいいか困ったことないですか？その対応も研修内容に入っています。「なぜ人は心の病気になるのか」から

入ります。人は自然に心の病気になるようにしているのですが、ふとしたことでその方法を忘れてしまうのです。そのため、身近な人が対応を間違えると…ご自分の為、身近な人の為、地域、職場、学校、家庭などいろんな場面で活用できる内容になっています。

片岡 どこで開催してるんですか。

中山 皆さんの身近な公民館や会館で開催しています。受講制限は一切なく、どんなでも受講できます。福井県の事業なので無料です。筆記用具だけ持ってきていただければOKです。齊藤さんをはじめ、経験豊かな臨床心理士や産業カウンセラーが講師なので実践に即したわかりやすい研修ですよ。サポーターさんの中には何度も受講していただいている方もいますが、基本一回で完結です。よかったら片岡さんも受講して、心のサポーターになってみませんか。

片岡 わかりました。私の周りにも、悩んでいる友人や知人がいますのでなんでも声かけようか困ってたんです。二度心について勉強したいと思います。他人を思いやる心はあるのに、言葉かけ一つで台無しにはしたくないですね。たっくんの方が、心のサポーターになってくれることを願っています。今日はありがとうございました。



座談会メンバー

産業カウンセラー 齊藤穂積さん(左)
運営事務局代表 中山喜雄さん(右)
当編集部 片岡明子



心のサポーター養成研修会 2・3月会場

参加無料

開催市町	会場	日程
福井市	河合公民館	2月2日(土) 14:00～17:00
	アオッサ 福井市地域交流プラザ	2月9日(土) 13:30～16:30
	福井県文書館 (県立図書館)	2月23日(土) 13:00～16:00
	福井県社会福祉センター	3月4日(月) 13:00～16:00
敦賀市	敦賀市福祉総合センター あいあいプラザ	2月15日(金) 13:00～16:00
	中郷公民館	2月20日(水) 13:00～16:00
	栗野公民館	3月2日(土) 9:00～12:00
小浜市	小浜市働く婦人の家	3月1日(金) 13:30～16:30
勝山市	勝山市教育会館	3月9日(土) 13:00～16:00

開催市町	会場	日程
鯖江市	アイアイ鯖江健康福祉センター	2月8日(金) 9:00～12:00
越前市	王子保公民館	2月26日(火) 13:00～16:00
	越前市福祉健康センター	3月10日(日) 13:00～16:00
	神山公民館	3月15日(金) 13:00～16:00
坂井市	東十郷公民館	2月12日(火) 9:00～12:00
	三国公民館	2月16日(土) 14:00～17:00
	丸岡公民館	3月8日(金) 14:00～17:00
高浜町	高浜町保健福祉センター	2月22日(金) 13:00～16:00

●お申込はメールにて件名に心のサポーター養成研修会申込、本文に①希望日時②会場③お名前④年齢⑤性別⑥連絡先を入力の上、送信ください。



福井県健康福祉部障害福祉課

心のサポーター事務局（受託事業者：キャリアネットワーク）

【お申込みはこちら】

info@cnw.co.jp

【お問合せはこちら】 ☎0776-25-0864