

【事例 H29-33】佐賀県

若者へのこころの健康キャンペーン事業

【概要】佐賀中部保健福祉事務所と佐賀県精神保健福祉センターと共催で管内私立 A 大学と連携して A 大学学生を対象としたゲートキーパー養成講座を実施。講座の題名としてはゲートキーパー養成講座としているが、内容としては参加学生自身のメンタルヘルスの保持増進も目的としたものとしている。大学の 5 限目後の時間にあたる 18:00~19:30 の 90 分を 1 回としており、講座は 3 回で 1 コース、毎年 11 月下旬ごろに 3 週連続で行っている。講師は保健福祉事務所職員（保健師）2 名、精神保健福祉センター職員（保健師・心理士）1~2 名が担当している。

【大綱の分類】

2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す
4. 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る
5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
10. 民間団体との連携を強化する
11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

【政策パッケージ分類】

- 基本 1. 地域におけるネットワーク強化
- 基本 2-2) 一般住民を対象とする研修
- 重点 1-2) 若者の抱えやすい課題に着目した学生・生徒等への支援の充実
- 重点 1-5) 若者自身が身近な相談者になるための取組

【事業実施年度】 2018 年度事例（2016 年度~2019 年度）

【事業予算】 21,660 円

【利 点】

- ▼ 若年層の時期にストレス対処等のメンタルヘルスの重要性を学ぶことは、若年期だけではなくその後の人生においても役立つ。
- ▼ 若年層に対してゲートキーパー養成を行うことで、若年層どうしでの相談能力が向上することや、相談機関につながる人が増加することにつながる。
- ▼ 若年層と関わる貴重な機会となっており、グループワーク等を通して若者特性を感じることができ、若年層及び若年層支援者向けの講座・研修会を開催する際に、若年層にあった内容や方法を検討することができた。
- ▼ 大学と連携しているため、参加者に卒業に必要なボランティア単位の付与等を行うことができ、参加者募集などをスムーズに行うことができている。

【実施に至るまで】

講座開催理由等

- ① これまで大学でチラシ配布や健康相談会を行ったことがあったが、大学側からこれまで以上の取組を要望されたことをきっかけに大学教員とも検討し講座開催することとなった。
- ② 若年層は相談が苦手なのではないか、という大学側からの意見も参考にし、ゲートキーパー養成という視点に限らず、学生自身のメンタルヘルスの保持増進を目指す講座とした。
- ③ 1 回のみでは講義形式に頼らざるを得ないため、グループワークなどの体験型の内容を取り入れるために 3 回 1 コースの講座とした。

計画を立てる上での工夫

- ① ゲートキーパー養成だけではなく大学生自身のメンタルヘルスの向上を目指すものにした。
- ② 知識伝達型の講義だけに頼らず、できる限りグループワークなどを通して学生自身が学びを得られるような講座内容とした。
- ③ 大学側とも協議して学生が参加しやすい場所や日時を決定した。大学側から学生の特徴などについても聞き取りを行い、より学生に即した内容となるように工夫した。
- ④ 講座の修了を以てボランティア単位（卒業に必要）を付与してもらえるようにし、多くの学生に講座に興味をもってもらえるようにした。

具体的な内容

▼ 3回コースで実施（1回 90分の講座）

○ 第1回講座内容

- ・（講義）自殺の現状について・・15分程度
- ・（講義+個人ワーク）ストレスに気づく
- ・（グループワーク）楽しいこと好きなことを書き出してグループで共有する

○ 第2回講座内容

- ・（グループワーク+講義）ストレス対処について
- ・（講義）相談すること
- ・（リラクゼーション）呼吸法・マインドフルネス

○ 第3回講座内容

- ・（講義+ペアワーク）傾聴について
- ・（講義）全3回講座の振り返り+PV視聴（いのち支えるキャンペーン（内閣府）あかり）
- ・修了証書授与

【成果】

- ▼ 参加者数：18名（2018年度）＜2016年度24名・2017年度28名・2019年度15名＞
- ▼ 参加大学生へのアンケート結果は良好（9割以上の参加者が講座について「大変満足」「満足」と回答している）。ほとんどの受講者が全3回を通して参加することもできている。
- ▼ 継続的な実施を通して講座内容の見直しができ、より対象や目的に合った講座内容となった。2018年度事業終了後に3年間事業を実施しての振り返りをA大学教授や担当者含めて行い、「学年や学科を問わずに実施可能ではないか」との好評価を得た。
- ▼ 若年層への自殺対策はこれまで具体的な取組ができていなかったため、若年層への自殺対策の糸口とすることができた。対象拡大を目指して現在管内他機関（短期大学など）に向けて事業の紹介を行っているが、現時点では実績はまだなし。

