

# 心のサポーター養成事業 指導者養成研修（共通研修）

厚生労働省委託事業  
心のサポーター養成事業事務局

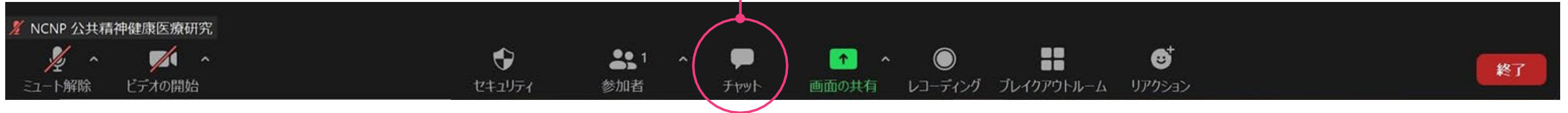
# お願い



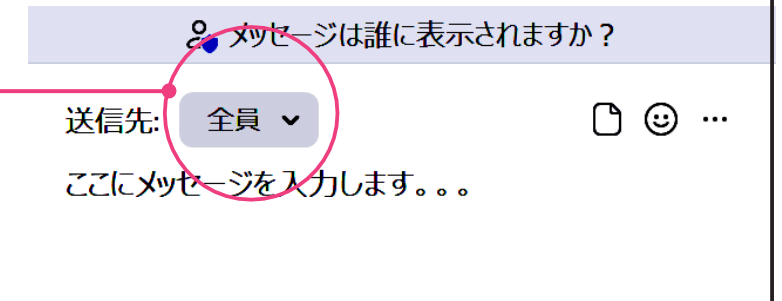
本研修の録画、録音、撮影は禁止です  
資料の複製も禁止されております

ご質問はチャット画面よりお送りください

1. Zoom 画面下の「チャット」をクリック



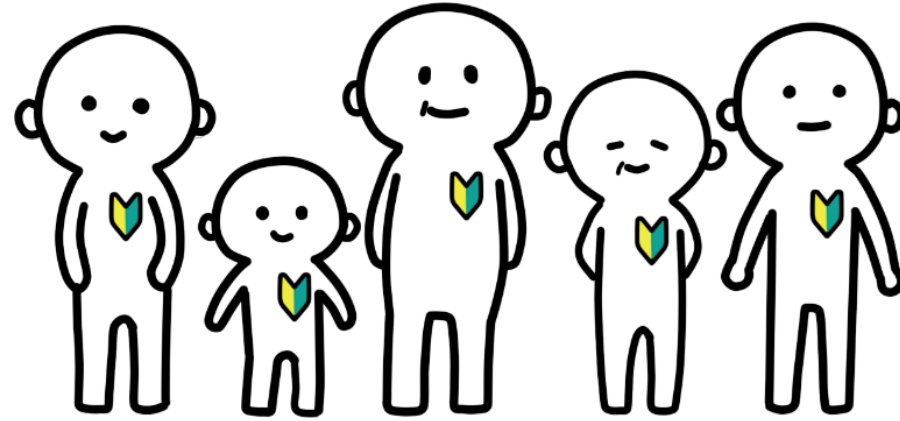
2. チャット画面が開いたら  
送信先を選ぶ



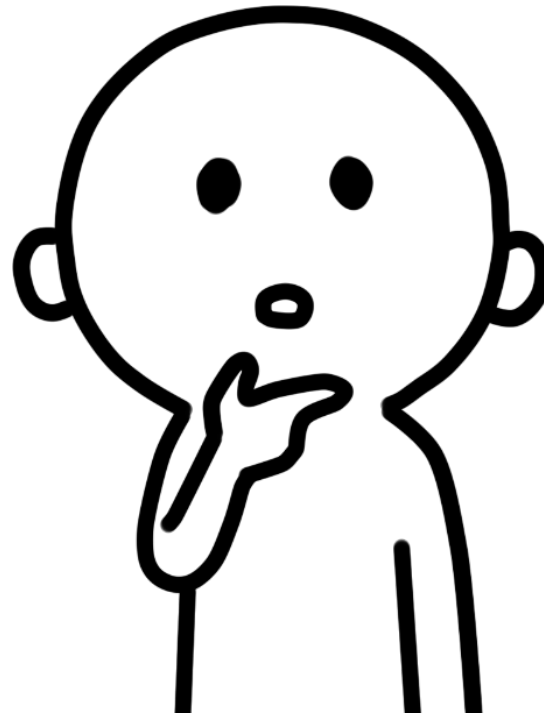
3. メッセージを記入して送信する

# 指導者になる皆さまへ

---



どうやって  
話そう…？



いい研修って…？

# 本日の内容

1. 心のサポーター養成事業とは
2. 養成研修の進め方
3. スティグマ低減のための4ポイント
4. 心のサポーターの4ステップ
5. グループワーク
6. 選択研修について



# Key Point マーク

本研修のスライドには右のマークがついているものがあります。

指導者の方にお伝えしたい、  
特に重要な内容についています。



1.

心のサポーター養成事業とは

# ねらい

---

- 本事業で目指す社会像を理解する
- 本事業の構成を理解する
- 心のサポーターの役割を知る



「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」

精神障害の有無や程度にかかわらず、

誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、

医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加（就労など）、地域の助け合い、

普及啓発（教育など）が包括的に確保された精神障害にも対応した

地域包括ケアシステムの構築を目指す必要があり、

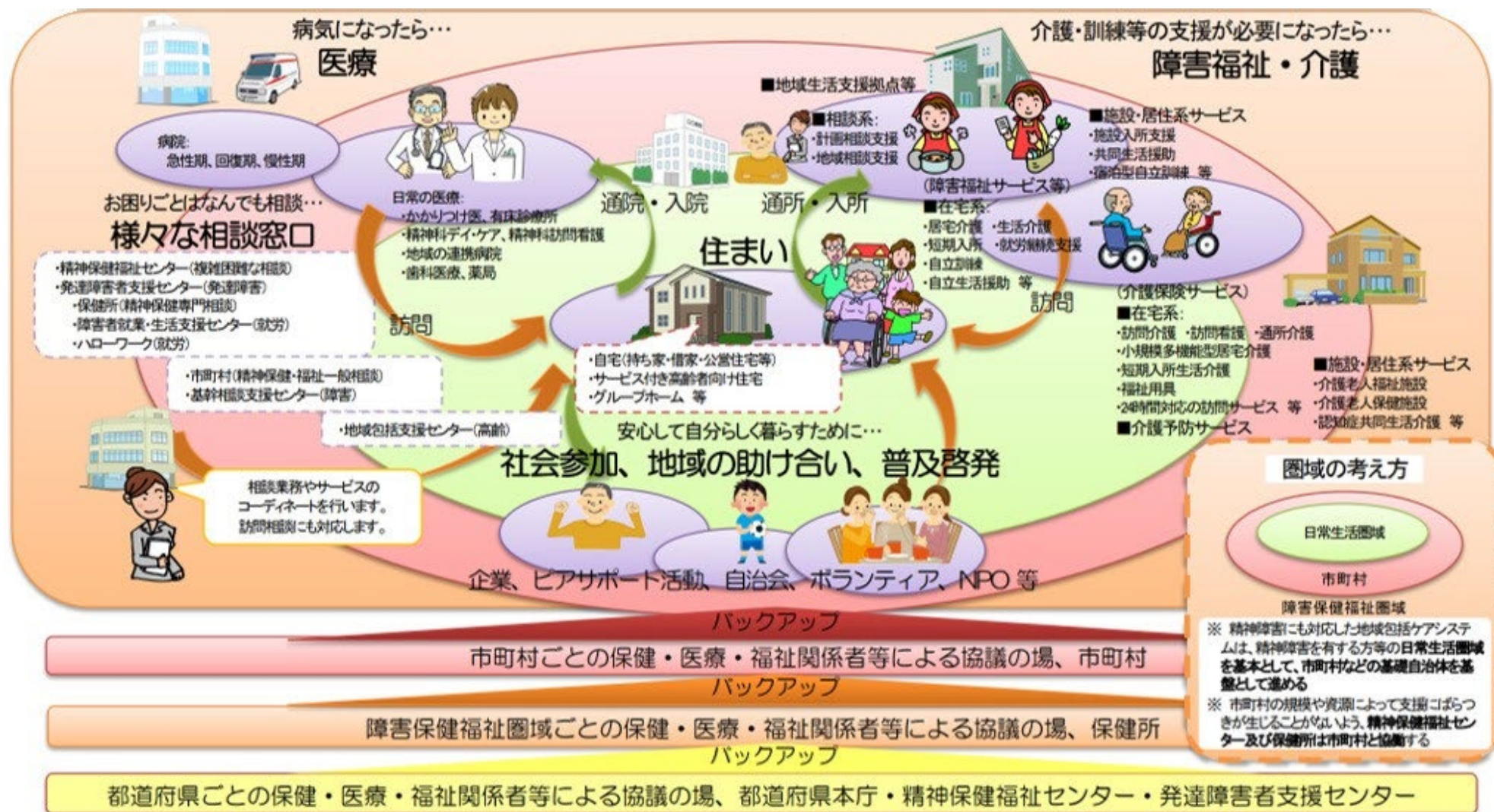
同システムは地域共生社会の実現に向かっていく上では

欠かせないものである（厚生労働省,2021a）



差別や偏見 = “スティグマ” の解消が重要

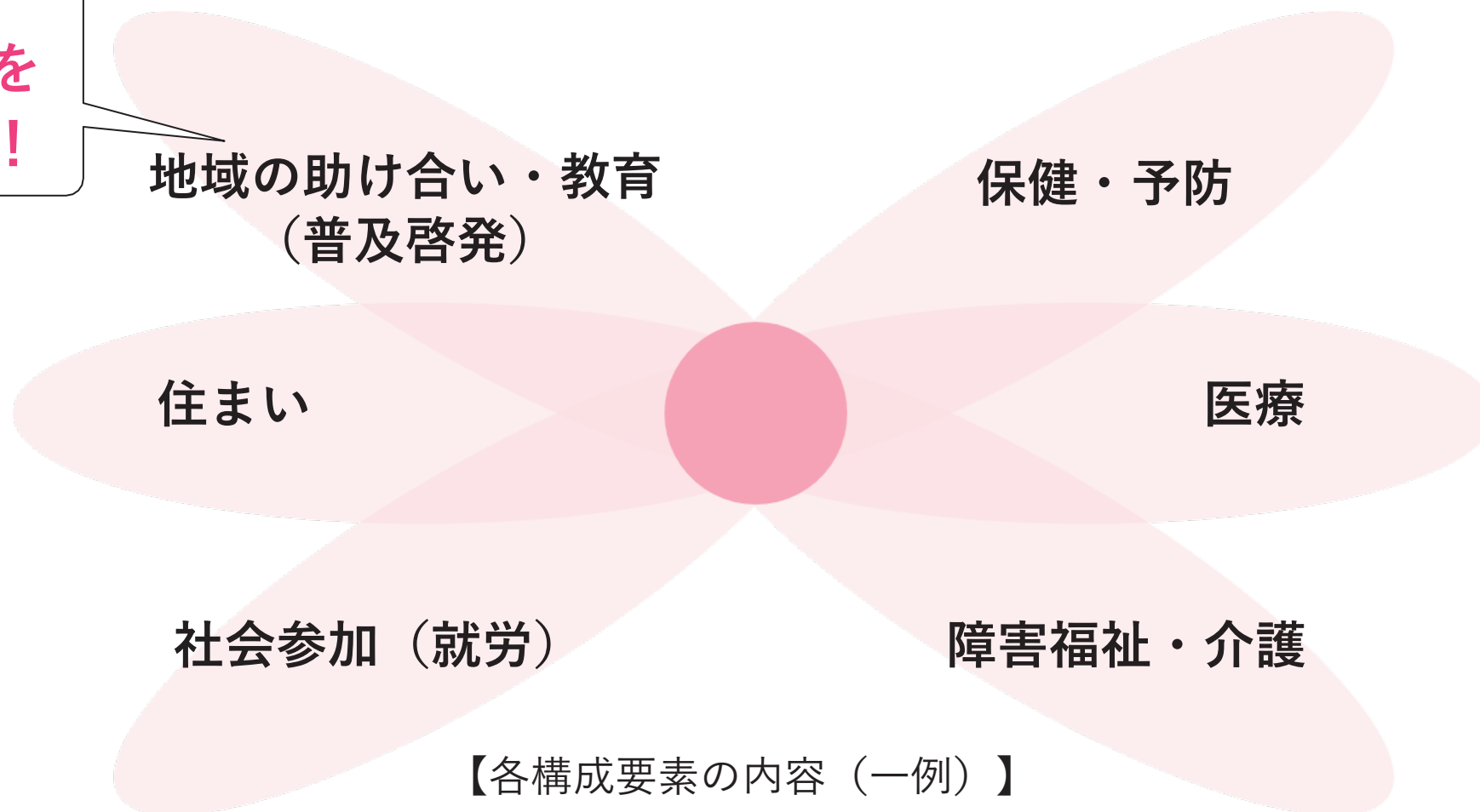
# 精神障害にも対応した地域包括ケアシステム



精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築（厚生労働省，2021c）より作成

# 精神障害にも対応した地域包括ケアシステム

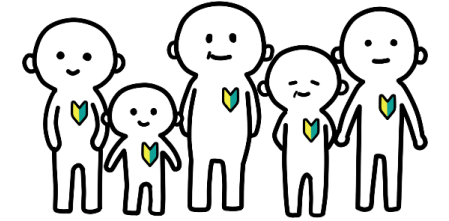
理解と  
サポートを  
広げたい！



精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構成要素 (厚生労働省, 2021a) より作成

# 心のサポーター養成事業 (厚生労働省, 2021a)

---



- 正しい知識と理解に基づき、家族や同僚等身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う小学生から大人までが対象
- メンタルヘルス・ファーストエイド（こころの応急処置）の考えを参考に事業化
- 2033年度末までに100万人を目指す



こころは見えない。だから、聴く。

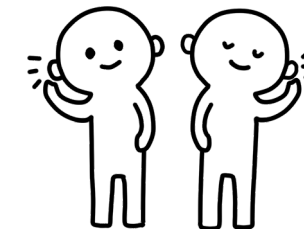
# 当事業の名称について

---

事業名：「心のサポーター」

サポーターの方たちの呼称：「ここサポ」

# 心のサポーター啓発グッズ



**NIPPON  
COCORO  
ACTION**

こころは見えない。だから、聴く。

心のサポーター  
認定カード

\_\_\_\_\_  
AUTHORIZED SIGNATURE

\_\_\_\_\_  
NUMBER



## NIPPON COCORO ACTION

心のサポーターは、  
すべての人が安心して自分らしく暮らせる社会を目指して、  
こころの不調を抱える人への差別や偏見を持つことなく、  
こころの不調の早期発見とサポートに取り組みます。

### こころに寄り添う4ステップ

#### ① こころの不調に気づく

“ふだんと違う”がサイン

#### ② 声をかける

気にかけている気持ちを伝えよう

#### ③ 話を聴く

手を止め、相手の方へ身体を向ける  
否定せずに聴く

#### ④ サポート手段を伝える・勧める

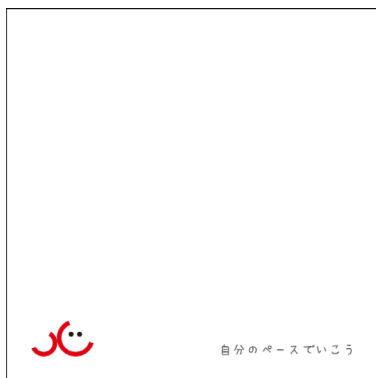
強制せず、相手の気持ちを尊重しよう

## 認定カード

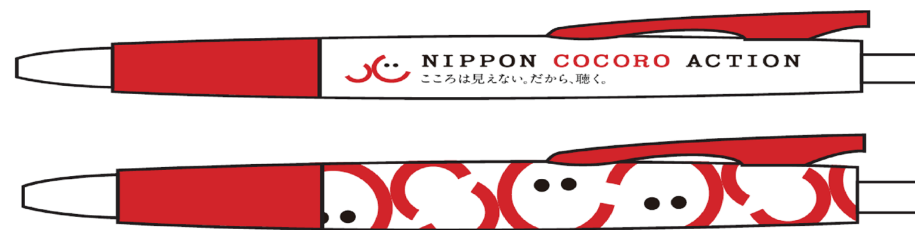
# 心のサポーター啓発グッズ



クリアファイル



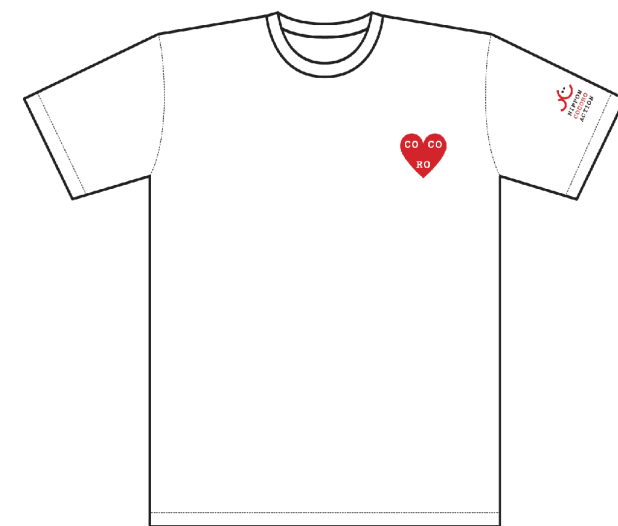
付箋



ボールペン



エコバッグ



Tシャツ



# 心のサポーター養成事業

---

こころの病気を持つ人に対する

スティグマを持つことなく

共生できる風土づくりや、

こころの不調の早期発見やサポートに役立つ、

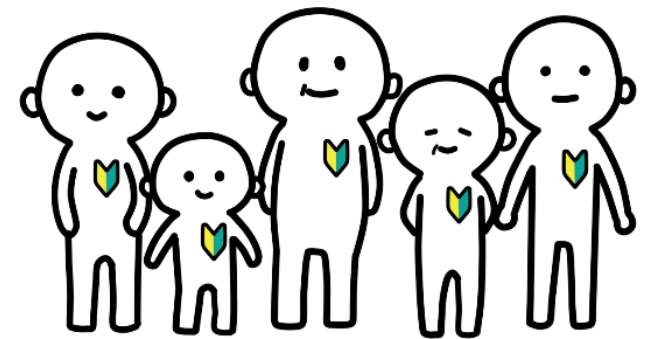
知識や方法を習得する

# 研修全体の進め方

---

## 研修概要

- 実施時間：2時間（ワークを含む）
- 実施主体：各自治体
- 開催場所：各地域オンラインでの実施も想定
- 参加者：小学生から大人まで
- 参加費：原則として無料
- 資料：PowerPoint



# 指導者研修用の資料

ここサポHPの「指導者向けページ」  
からダウンロードいただけます。  
<https://cocoroaction.jp/leader/dl/>

## > 指導者研修を振り返る

指導者研修スライド	指導者研修の共通部分のスライドです。
-----------	--------------------

本資料

## > 心のサポーター養成研修の準備をする

心のサポーター養成研修スライド	
共通研修	指導者の皆さんにご講義いただく資料です。
共通研修（URL埋込版）	
選択研修「ストレスコーピングでセルフケア」	指導者の皆さんには、自治体を選択した研修をご講義いただきます。
選択研修「こころの病気」	
選択研修「摂食障害」	
選択研修「てんかん」	
選択研修「高次脳機能障害」	

# 指導者研修用の資料

ここサポHPの「指導者向けページ」  
からダウンロードいただけます。  
<https://cocoroaction.jp/leader/dl/>

## ➤ 心のサポーター養成研修の準備をする（続き）

指導者実施要綱	研修の手続きについて、実施方法をご確認ください。
---------	--------------------------

指導者用テキスト（補足資料）	
共通研修	指導者養成研修（共通研修）で使用します。
選択研修「ストレスコーピングでセルフケア」	指導者養成研修（選択研修）で使用します。
選択研修「こころの病気」	
選択研修「摂食障害」	
選択研修「てんかん」	
選択研修「高次脳機能障害」	

## ➤ 動画で学ぶ 選択研修を受講後、テストに解答してください。

# 全体構成

精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができる社会

## 心のサポーター

差別・偏見のない姿勢

正しい知識

傾聴を中心とした支援

目指す社会の理解

## 指導者…心のサポーターを育成

Key Point 

知識をわかりやすく伝える

ロールモデルになる

アクションを促す

心のサポーターって何？

---

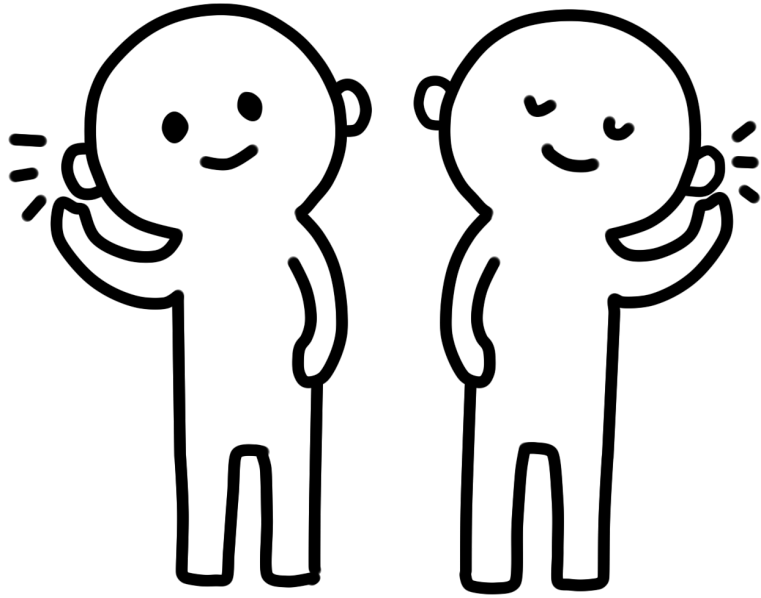
# 心のサポーターとは

身近な人のこころの不調に気づき、耳を傾け、

“てあて”をできる人が心のサポーターです

- 心のサポーター養成研修を受講するために、特別な資格は要りません
- 子どもから大人まで多くの人に心のサポーターになってもらいたいと考えています

## 心のサポーターの役割



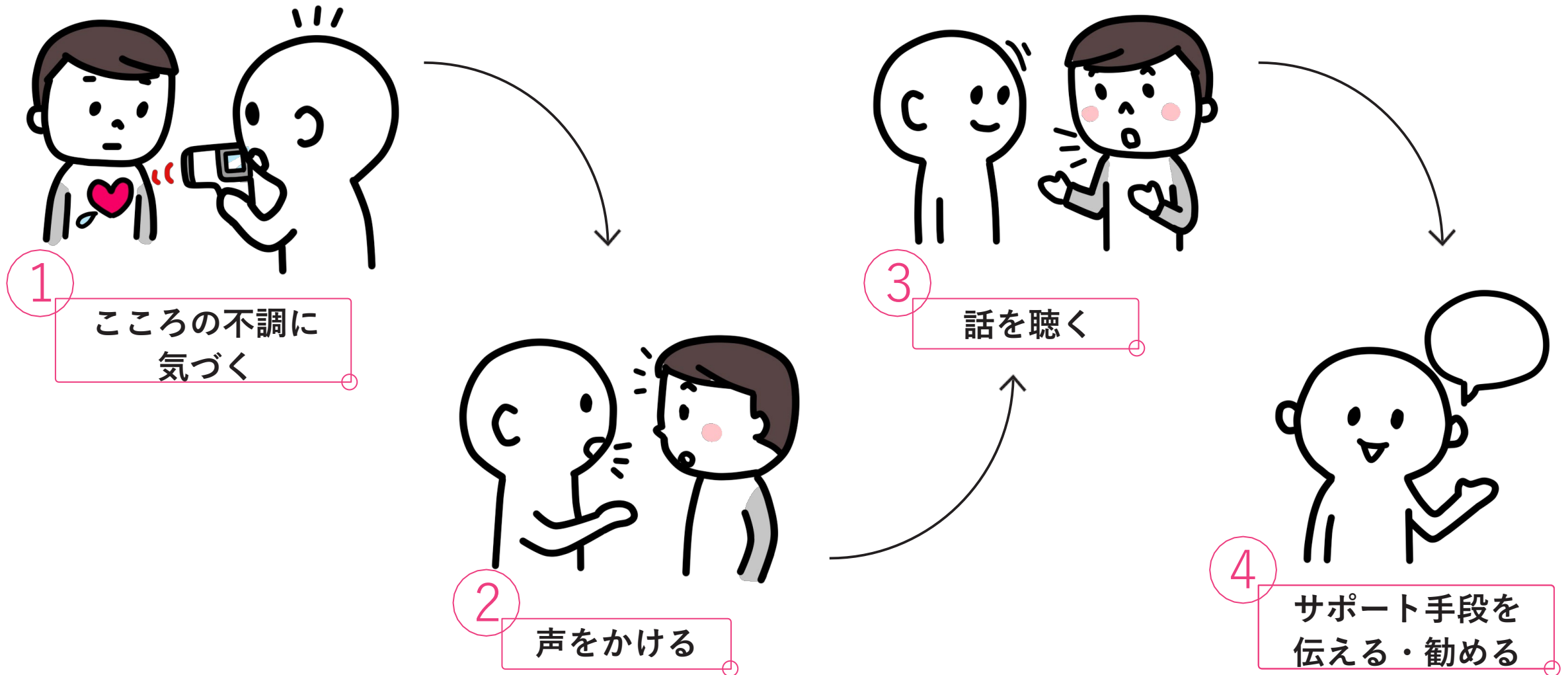
つらいとき、苦しいときに  
誰かがそばにいてくれるだけで  
こころが軽くなることがありますよね

身近な人のこころの不調に気づき、  
耳を傾け、“てあて”をすること

それが心のサポーターの役割です



# 心のサポーター 4つのステップ



# 重要キーワード

Key Point 

- 精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができる社会
- スティグマの低減
- 2033年までに100万人（令和3年～5年はモデル事業期間）
- 知識をわかりやすく伝える、ロールモデルになる、アクションを促す

2.

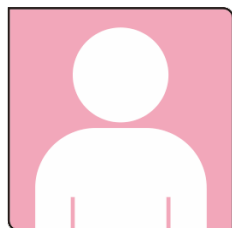
## 養成研修の進め方

# ねらい

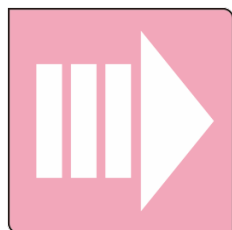
- 受講者の**モチベーション**を喚起する研修手法を学ぶ
- 研修終了後の**アクション**を促す研修手法を学ぶ

# 心のサポーター養成研修でおさえたい、 2つのポイント

---



ロールモデルとしての態度



研修全体の進め方

- 差別や偏見のない、他者の考えや感情、価値観、嗜好などにオープンな姿勢を見せる
- 「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の目指す共生社会の姿を受講者と共有する
- 受講者と同じ目線で、一緒に考え学んでいく

# オープンな姿勢を持つには

---

## 自分自身の無意識の差別や偏見に気づくこと

「混雑しているホームを走るなんて、マナーのない人」

「当日キャンセルするなんて、身勝手な人」

「荷物を持たないなんて、男らしくない」 等

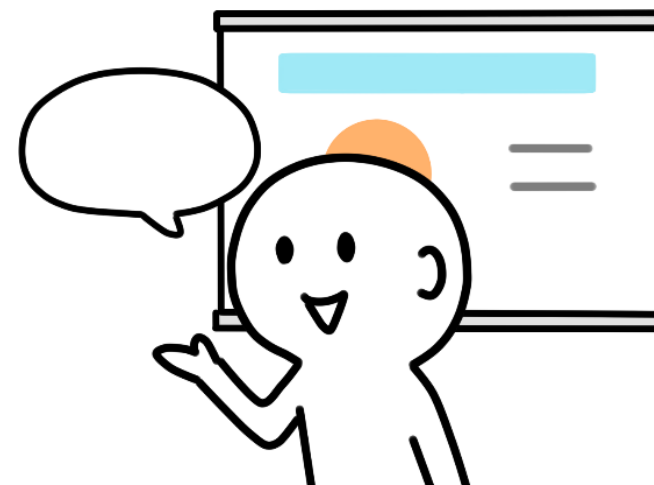
# 研修全体の進め方

Key Point

はじめ 自己紹介とアイスブレイク

全体 自信と満足感

おわり 実施時間を超えない



アイスブレイク アイデア | 🔍



国立 精研（こくりつ せいけん）

〇〇〇〇所属

略歴

・ ・ ・

講師の方へ

ここにはお好きな画像を  
掲載ください

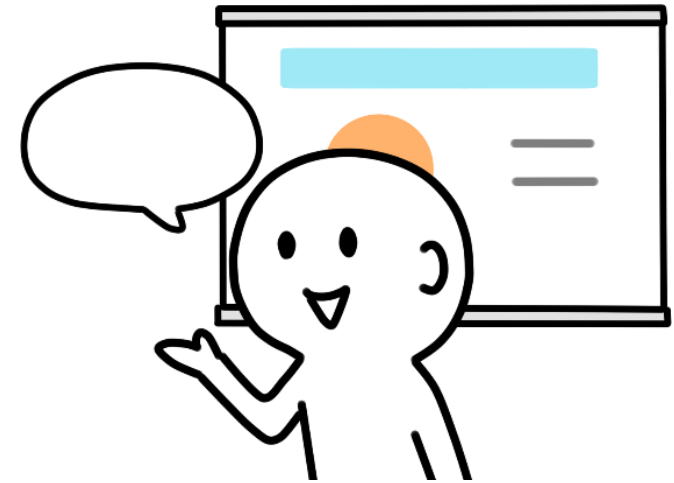
# 研修全体の進め方

はじめ 自己紹介とアイスブレイク

全体 自信と満足感

Key Point

おわり 実施時間を超えない



アイスブレイク アイデア | 🔍

- 自信と期待感を育む

「自分にもできそう！」と思ってもらうことが大切

- 満足感をもってもらう

チャレンジできたことへのポジティブなフィードバック

①

こころの不調に  
気づく

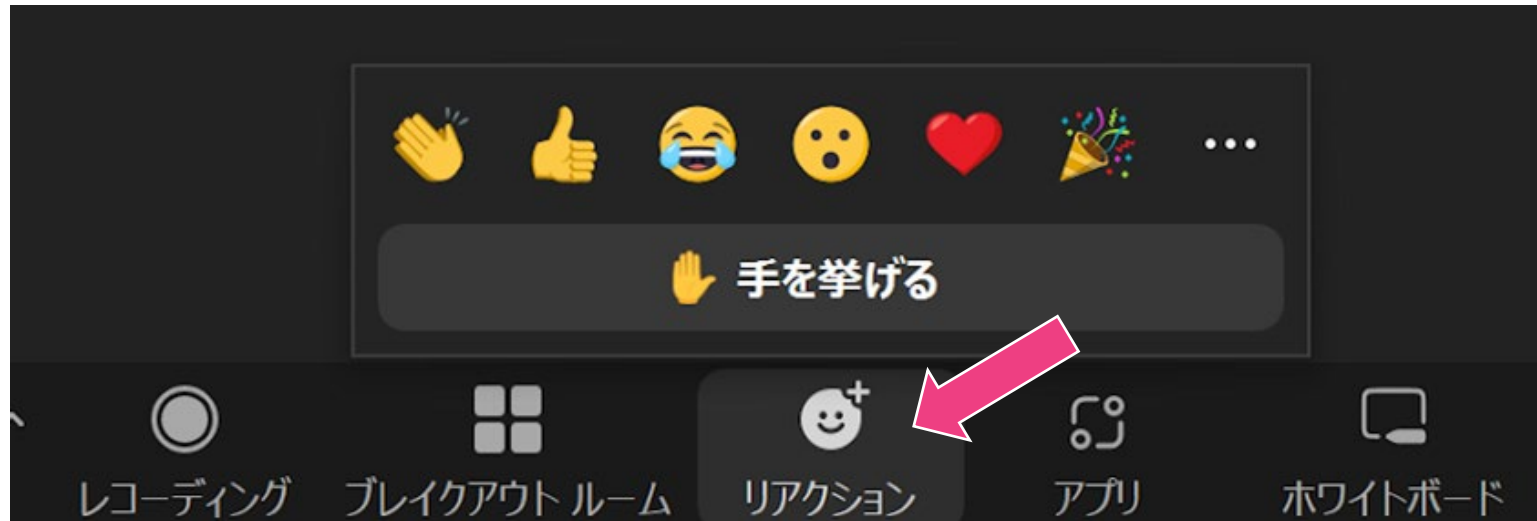
## 周りが気づきやすいポイント

- ・ SNSの投稿が減った
- ・ 怒りっぽくなった
- ・ 急にやせた、太った
- ・ 遅刻や休みが増えた
- ・ ミスや物忘れが多い
- ・ トラブルが増えた
- ・ お酒の量が増えた
- ・ 顔色が悪い



共通点は、「○○○と様子が違う」こと

# リアクションの活用



- 講師からの質問に応答するとき
- 研修の途中で反応を送りたいとき  
ぜひ積極的に活用ください

- 自信と期待感を育む  
「自分にもできそう！」と思ってもらうことが大切
- 満足感をもってもらおう  
チャレンジできたことへのポジティブなフィードバック

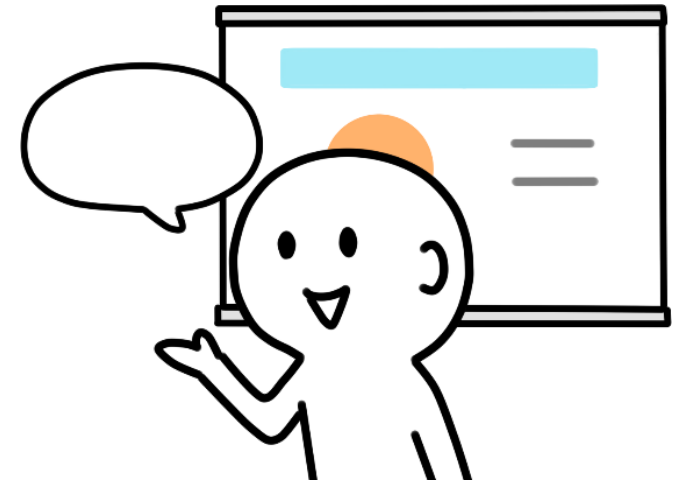
# 研修全体の進め方

はじめ 自己紹介とアイスブレイク

全体 自信と満足感

おわり 実施時間を超えない

Key Point



アイスブレイク アイデア | 🔍

# ARCSモデル

(John M. Keller, 2010)

- 注意（Attention）—学習者の注意を引き，興味を抱かせているか  
「面白そう！」
- 関連性（Relevance）—学習者が「やりがい」を感じるか  
「やりがいがありそう！」
- 自信（Confidence）—学習者に成功の機会を与えているか  
「やればできそう！」
- 満足感（Satisfaction）—目標を達成して満足感が得られるか  
「やってよかった！」



# 重要キーワード

Key Point 

- ロールモデルとしてのオープンな姿勢
- 自己紹介とアイスブレイクの準備
- 自信と満足感を引き出す

3.

ステイグマ低減のための  
4ポイント

# ねらい

---

- ステイグマと**低減方法**について学ぶ
- **「誰もがなりうる」**ことを伝えられるようになる
- **さまざまな回復の道のり**を伝えられるようになる

# 心のサポーター養成研修スライドの構成

地域の助け合い・共生につながる

スティグマが低減する

正しい知識を身に着ける

①  
疫学の知識

②  
当事者の声

③  
ソーシャル  
インクルージョン

④  
回復の道筋

# スティグマとは

(Thornicroft, Rose, Kassam, and Sartorius, 2007)



①無知（知識の欠如）

②偏見（否定的な態度と感情）

③差別（偏見から生じる行動）

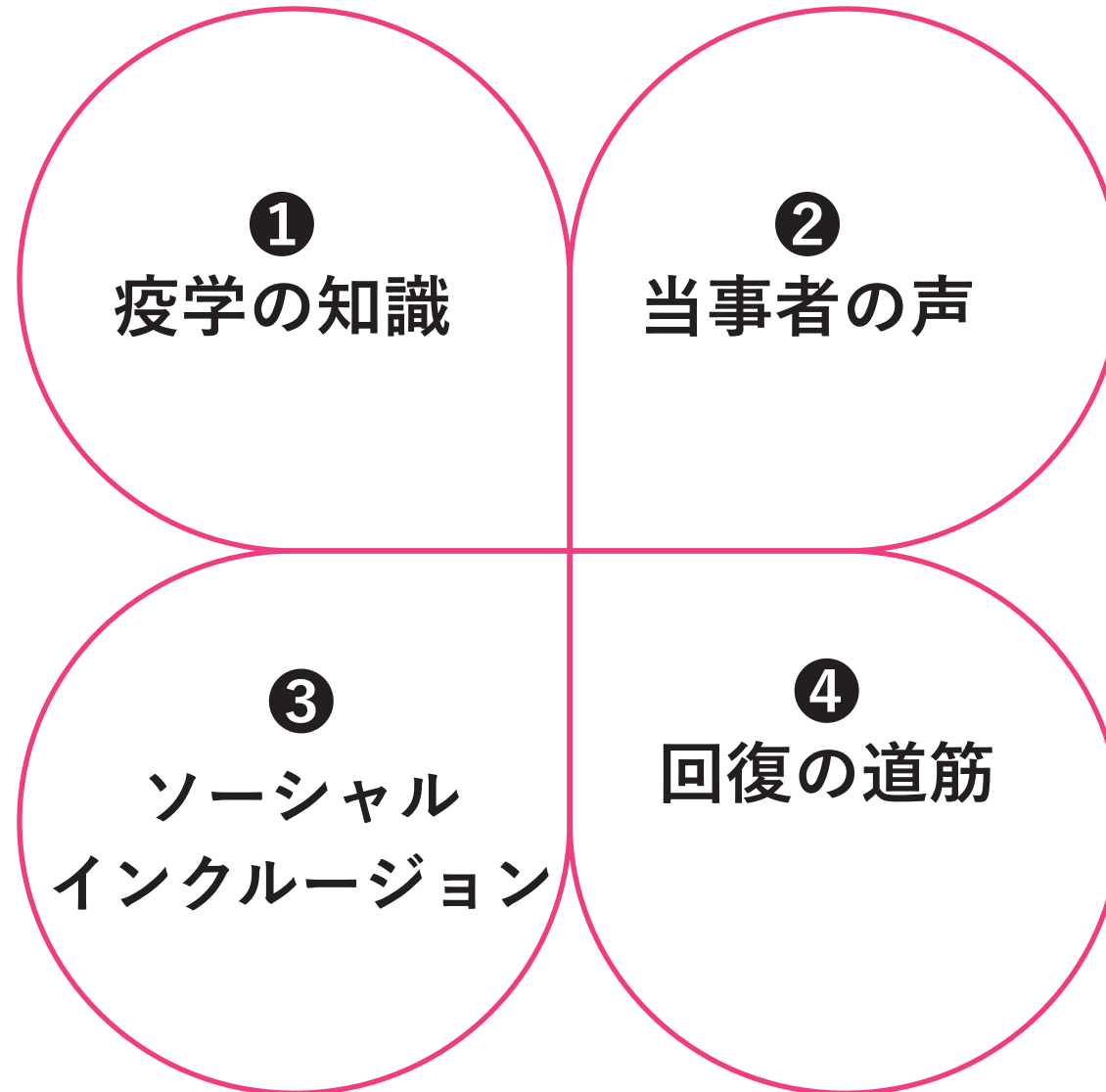
という3つの問題を持つ現象

- 個人が拒絶や攻撃を受ける
- 治療や支援が遅れる要因に  
(Corrigan & Watson, 2002)
- 家族や地域社会，仕事への影響も大きい  
(Link et al., 1989)



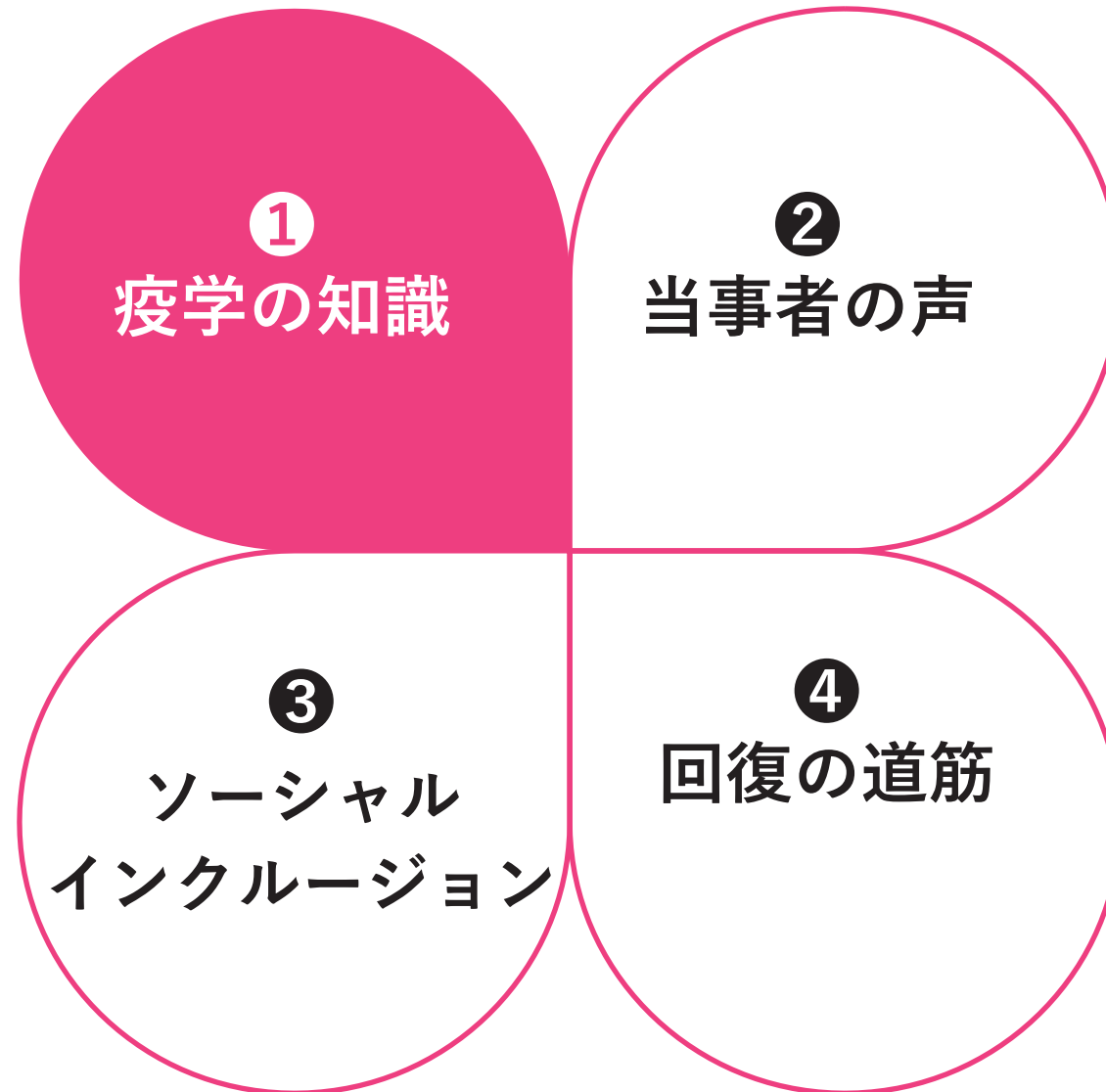
# スティグマを低減する 4つのポイント

(Corrigan, et al.,2012, Thornicroft ,et al.,2016, Knaak, et al.,2014)



# スティグマを低減する 4 つのポイント

---



## 1 疫学の知識

### こころの病気になるのは？ (川上, 2016)



- ・ 20 ～ 75 歳の日本人 2450 名を対象とした調査
- ・ これまでにこころの病気※になったことがある人—22.0%
- ・ そのうち病院や相談所などへ相談した人—33.6%

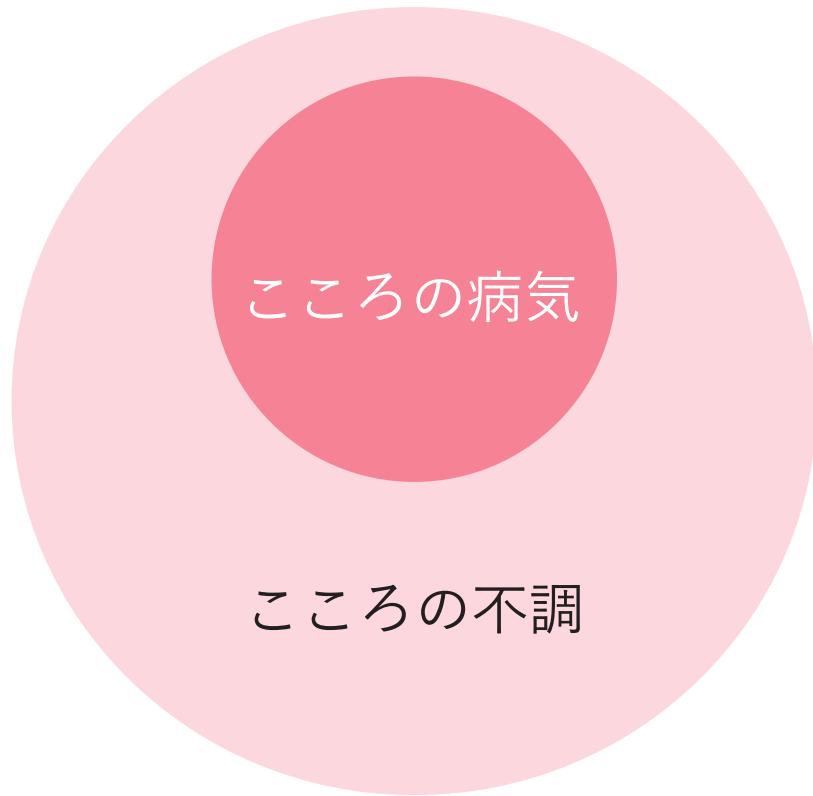
※こころの病気…気分障害、不安障害、物質関連障害



5 人に 1 人がこころの病気に



# こころの不調とこころの病気



- **こころの病気**  
不安や気分の落ち込みなどが、その人が普段感じるよりも強く、長引いて、生活に支障をきたしてしまった状態
- **こころの不調**  
精神的な苦痛を感じている状態  
誰もが経験することがある

# ストレスは誰にでも訪れる



上司が苦手



育児でクタクタ



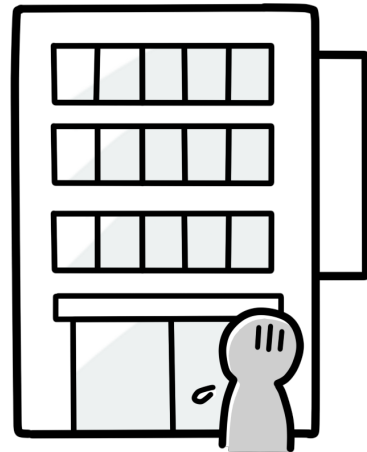
試合などのプレッシャー



家族の喧嘩



学校が怖い



失業



事故や病気



やりたいことがわからない

# 重要キーワード

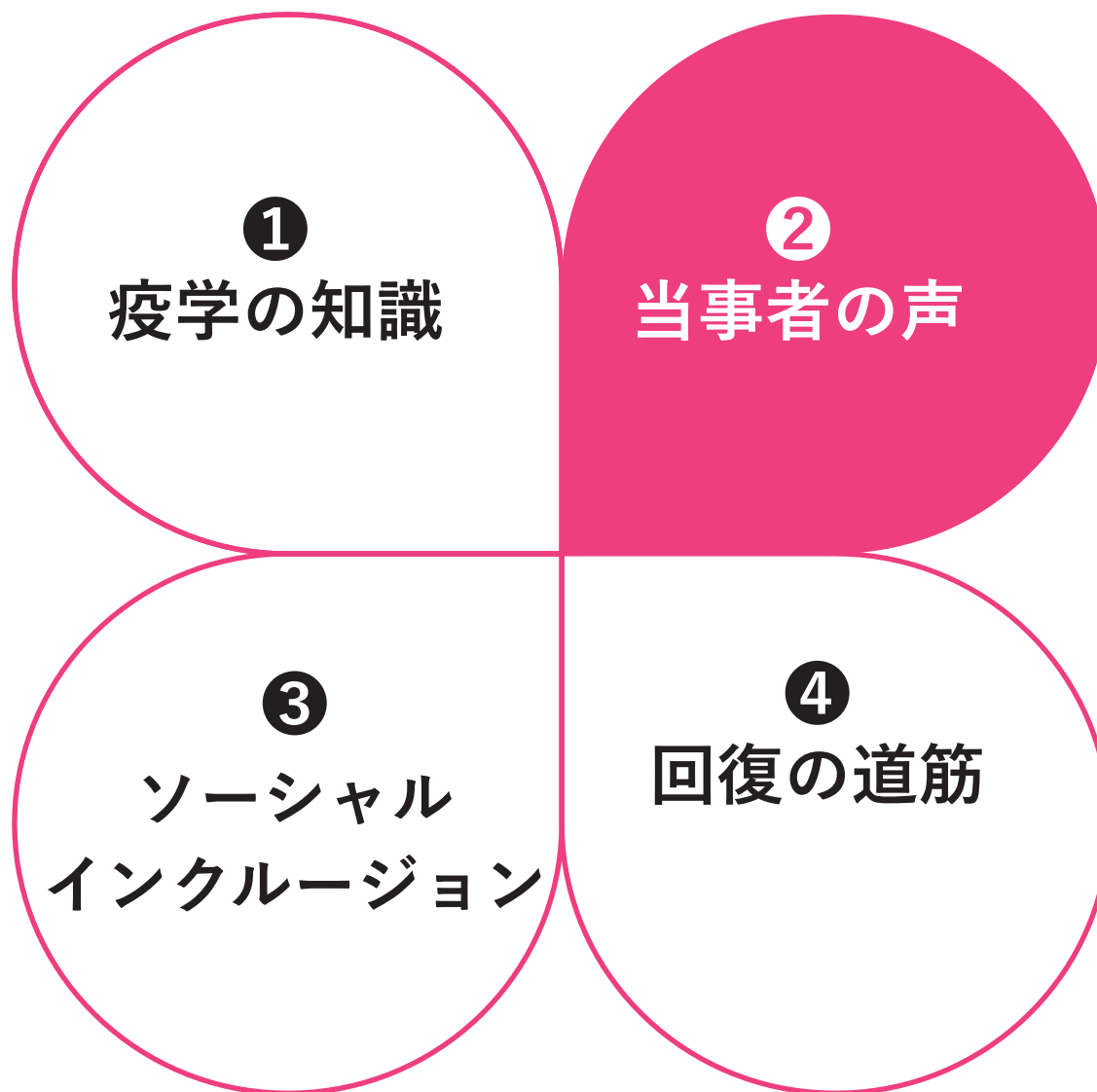
---

Key Point 

- スティグマとは、無知・偏見・差別という3つの問題を持つ現象
- スティグマ（差別・偏見）は支援・治療の遅れにつながる
- 5人に1人がこころの病気を経験

# スティグマを低減する 4つのポイント

---



## 2 当事者の声

### 当事者の声

- ◇ 世界メンタルヘルスデー 毎年10月10日
  - ・ 当事者との対談などを日本でも実施 (厚生労働省, 2022)
- ◇ メンタルヘルス啓蒙月間 (米)
  - ・ 毎年5月に開催
  - ・ 多くの有名人がこころの病気を告白



当事者の声が誤解や偏見を低減する

Key Point 

片山理(理～)さん61歳  
WRAP®ファシリテーター・  
川口市精神障害者の会  
よつば会長



佐藤朋美さん37歳  
一般社団法人精神障害  
当事者会ポルケの理事



僕は自分に対して理想が高すぎるゆえに、自分をせめ、心を病みました。その時期は、自己否定を繰り返し、自暴自棄にもなりました。そんな自分であっても、「自分のことを大事にすること」が大事なのだと思います。僕自身、勇気を振り絞って自分の弱さを打ち明けたとき、周りの人たちが自分を理解してくれて共感してくれたことがうれしかったです。

森崎和幸

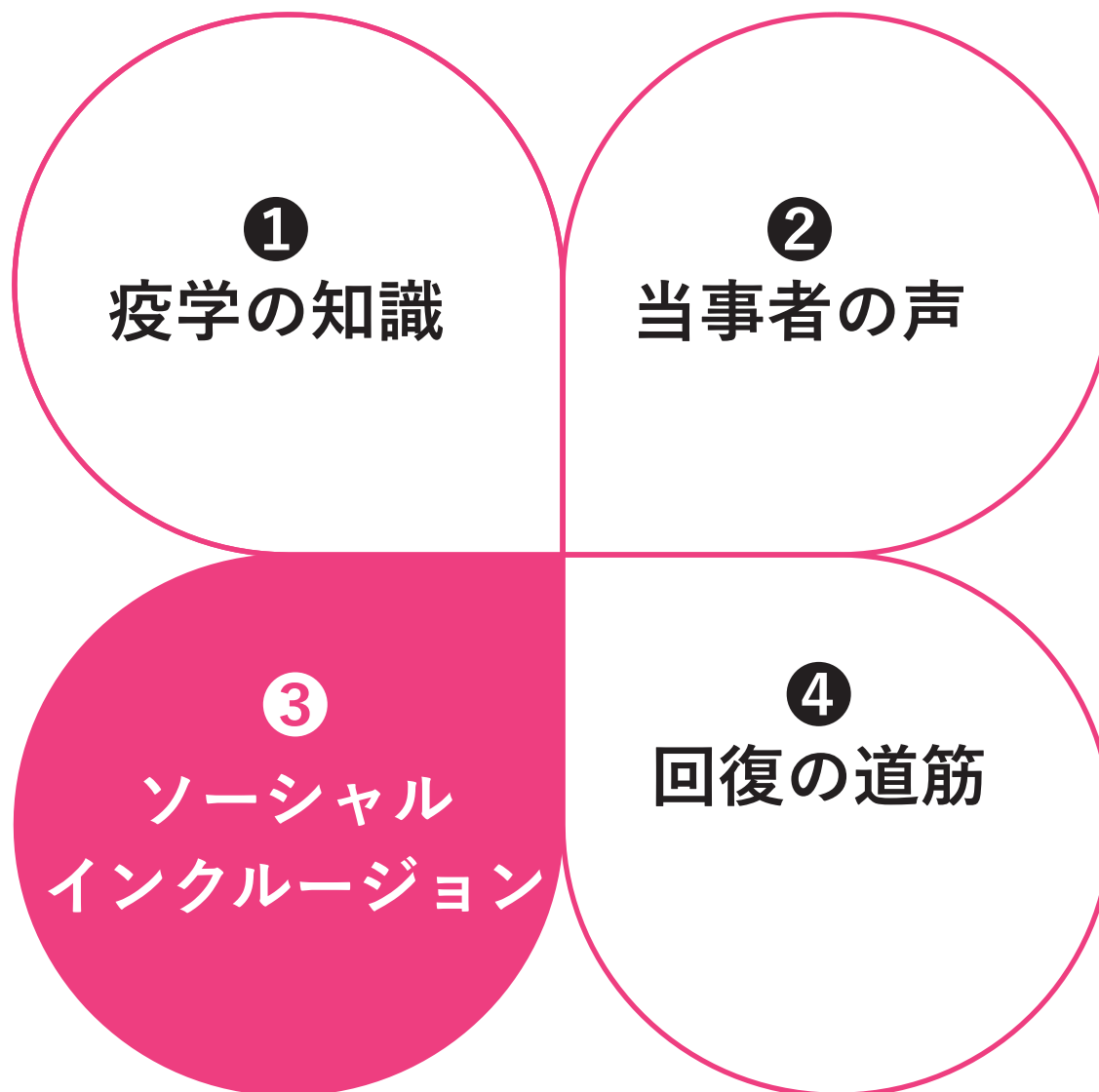
(元Jリーガー サンフレッチェ広島)





# スティグマを低減する 4つのポイント

---



### 3 ソーシャルインクルージョン

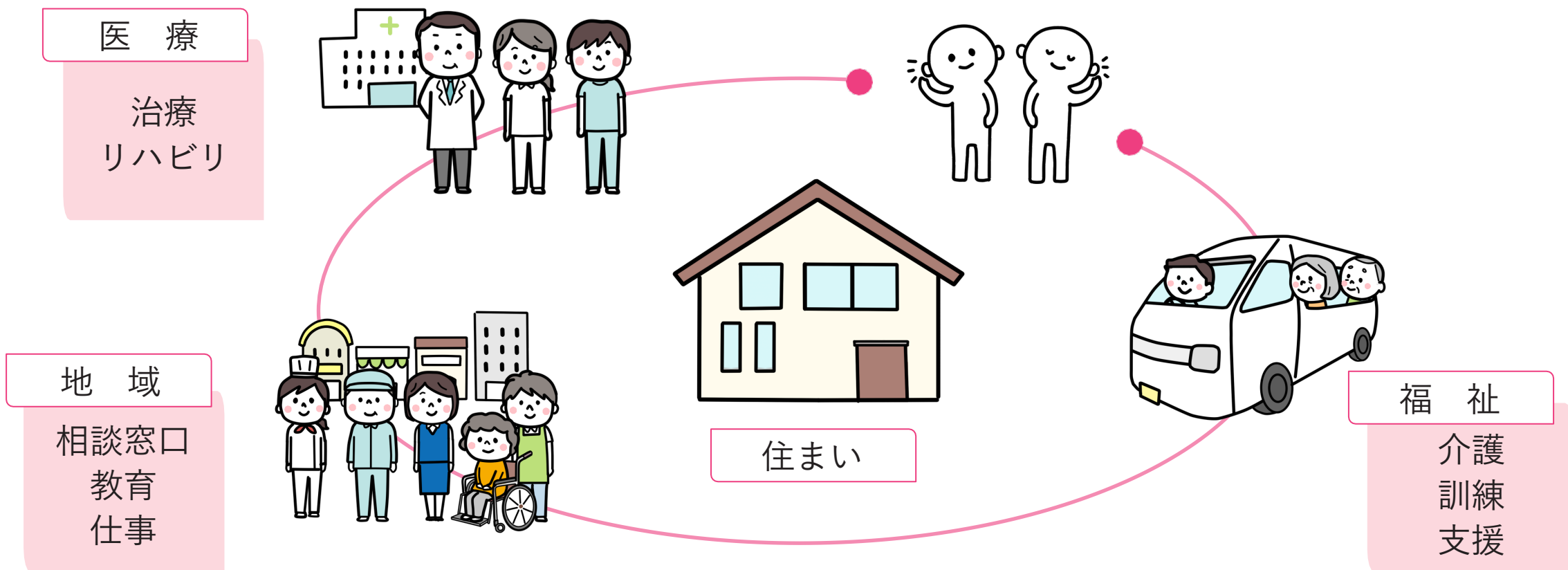
## ソーシャルインクルージョンの視点

- ◇ ころの病気を持つ人たちの社会参加、平等、人権についてのメッセージはスティグマを低減 (Clement et al., 2010)
- ◇ “働く権利があり、仕事に就いたり、仕事を続けたりするときにはサポートを受ける権利がある” など



あなたのこと、ではなく わたしたちのこと

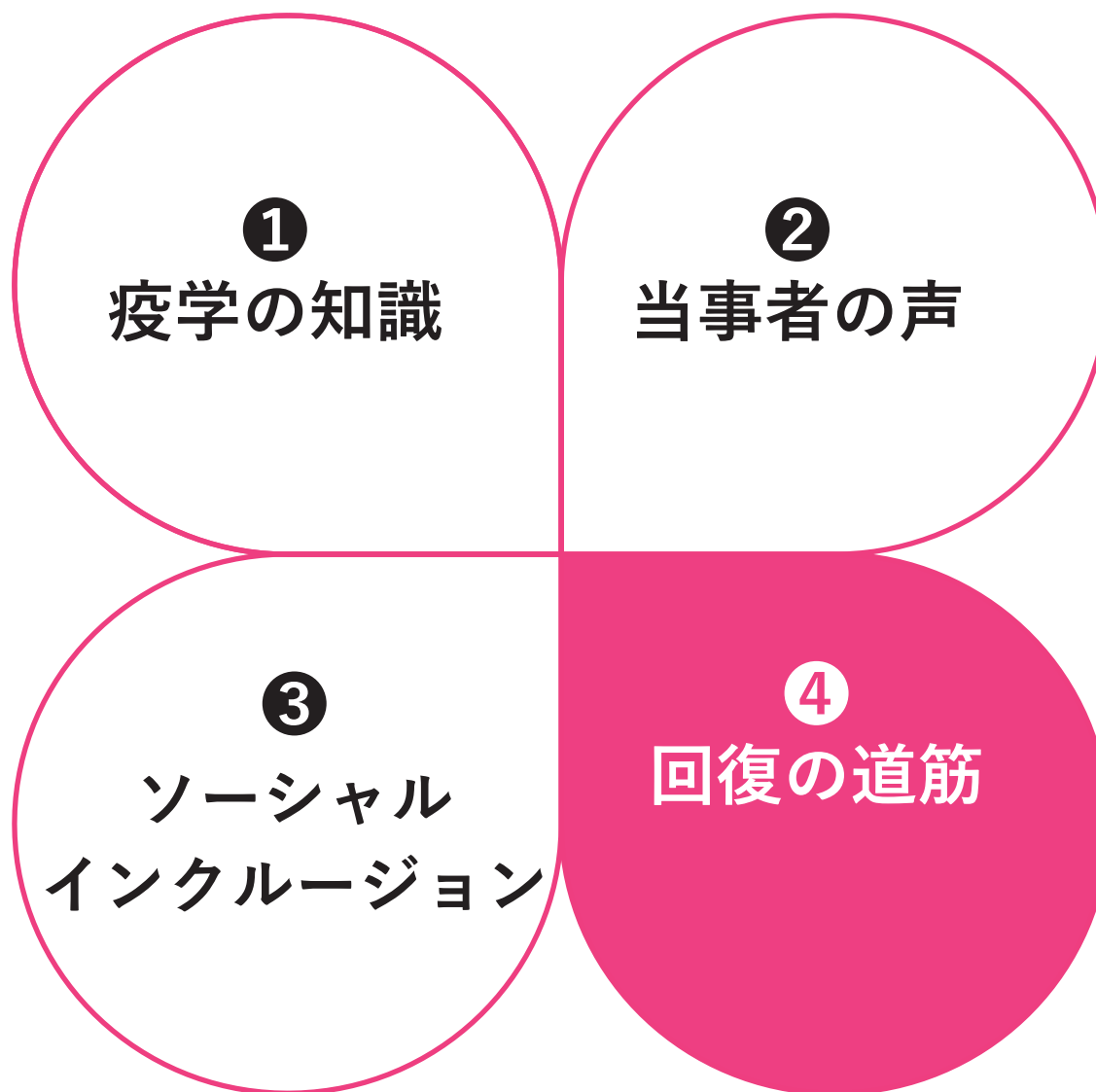
# 心のサポーター養成事業がめざす社会の姿



こころの病気の有無にかかわらず、みんなで助け合い  
誰もが安心して自分らしく暮らしていける

# スティグマを低減する 4 つのポイント

---



# こころの病気からの回復＝リカバリーとは

(Secker, et al.,2002)

- **ご本人が決めた希望する人生の到達を目指すプロセスを意味するパーソナルリカバリー**
- 病気自体の改善を目指す臨床的リカバリー
- 就労や住居などの社会的ネットワークの機会の拡大を目指す社会的リカバリー

# こころの病気からの回復＝リカバリーとは

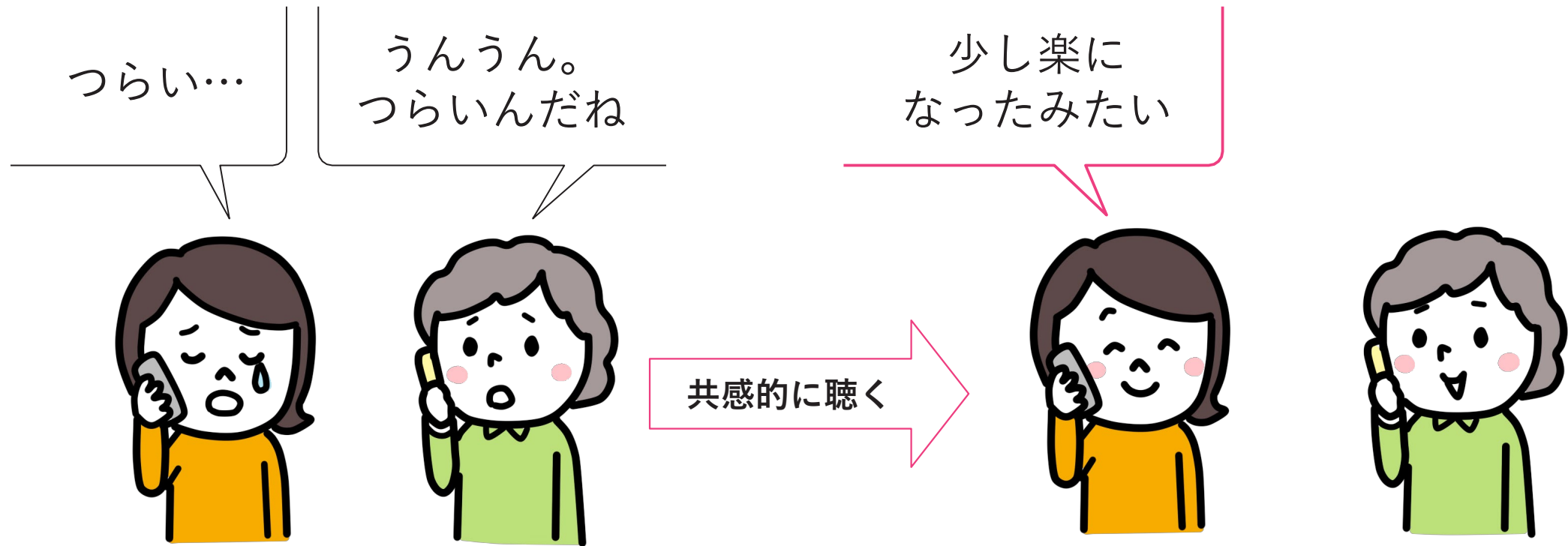
- ・ 個人が希望や夢を持ち、それを達成していく プロセス。

その人の強みや能力を生かして生活を組み立てていく過程であるため、リカバリーは人それぞれ異なる。

(Leamy, Boutillier, Williams, & Slade, 2011)

例) 人や社会とつながりを持つこと、症状や障害があっても充実した生活を送ること、症状の減少や緩和

## 回復における他者の重要性



他者に話を聴いてもらうだけで、つらい気持ちは改善する

# 重要キーワード

Key Point 

- 当事者の声や姿
- 回復の具体的なイメージ
- 「聴く」だけで改善する



4.

心のサポーターの4ステップ

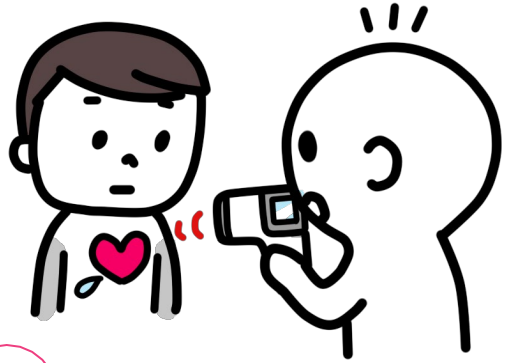
# ねらい

---

- 心のサポーターの**実際の活動**をイメージする
- 受講者と**双方向性**のコミュニケーションをとる

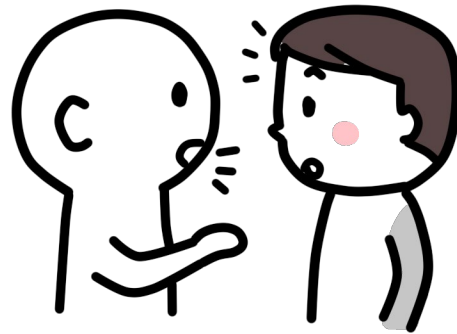
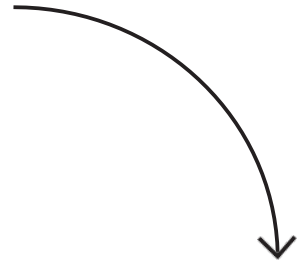
# 心のサポーター 4つのステップ

メンタルヘルス・ファーストエイドに基づく



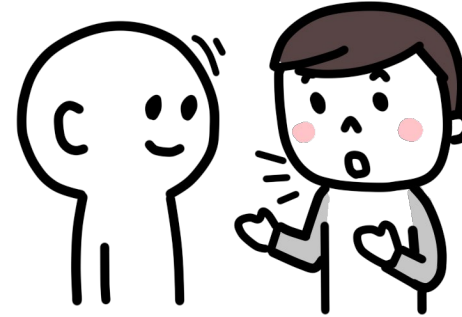
1

こころの不調に  
気づく



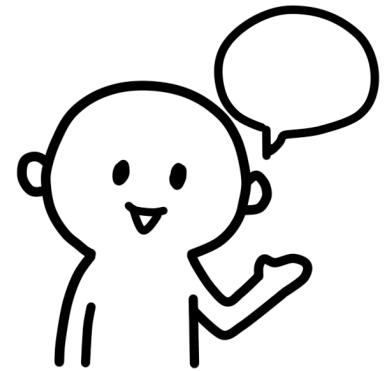
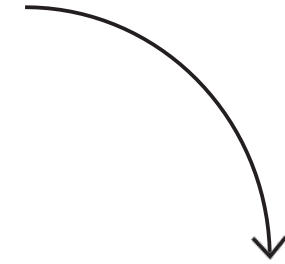
2

声をかける



3

話を聴く



4

サポート手段を  
伝える・勧める



気づくためのポイントが知りたい

## ① こころの不調に 気づく 周りが気づきやすいポイント

- ・ SNSの投稿が減った
- ・ 怒りっぽくなった
- ・ 急にやせた、太った
- ・ 遅刻や休みが増えた
- ・ ミスや物忘れが多い
- ・ トラブルが増えた
- ・ お酒の量が増えた
- ・ 顔色が悪い



共通点は、「○○○と様子が違う」こと

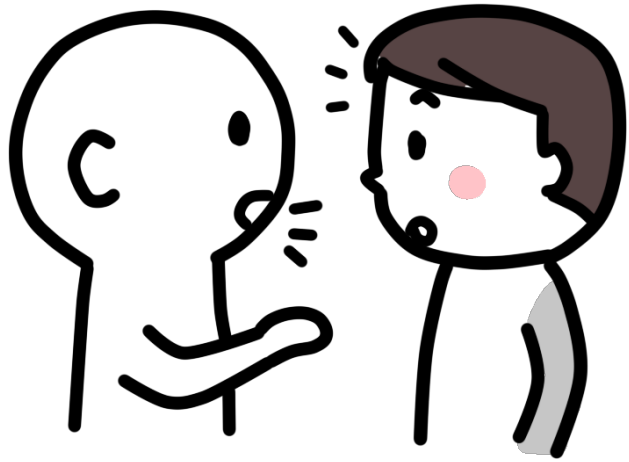


声のかけ方を知りたい

2

声をかける

## 気持ちを伝えよう



「おはよう」

「最近どう？」

「疲れて見えるけど、体調どう？」

気にかけている気持ち

を伝えよう

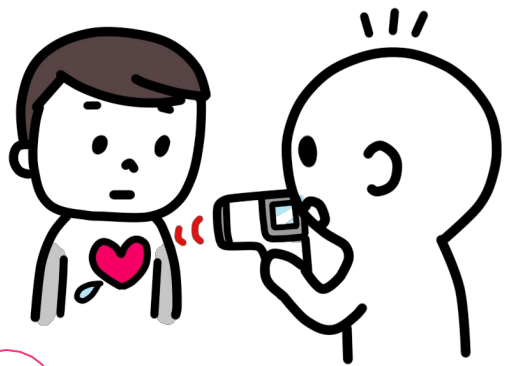


声のかけ方を知りたい



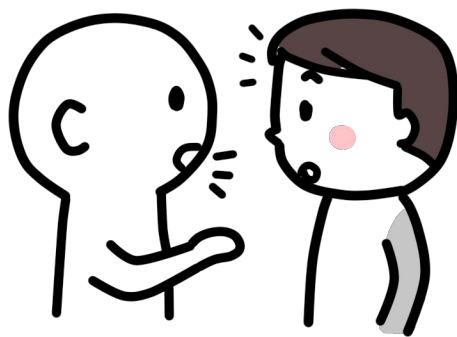
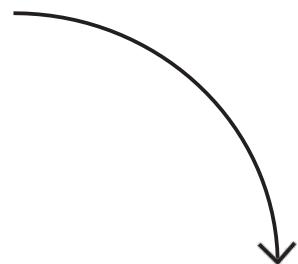
# 心のサポーター 4つのステップ

メンタルヘルス・ファーストエイドに基づく



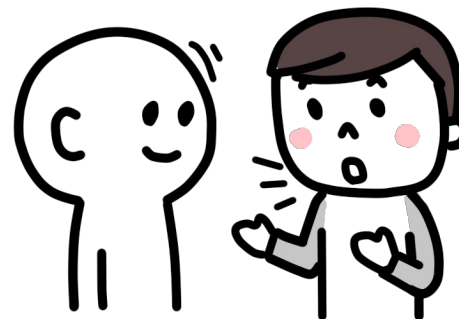
1

こころの不調に  
気づく



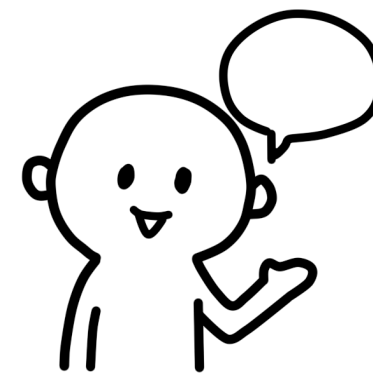
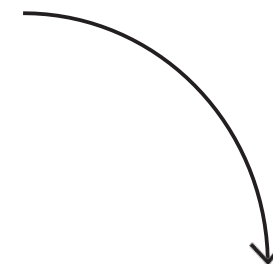
2

声をかける



3

話を聴く



4

サポート手段を  
伝える・勧める

# 例えば家庭で

今日あったこと、感じたこと  
を気軽に話す



自分自身のところを  
ケアする時間を持つ

# 例えば地域で

優しい目を向ける



困っている人に気づく



# 例えば職場で

気になる人に、一言かけてみる



ゆっくり話す時間をとる

# 重要キーワード

Key Point 

- 受講者のリアクションを促す
- 講師からの肯定的なコメントが重要
- 双方向性のコミュニケーションで主体性を引き出す

5.

グループワーク

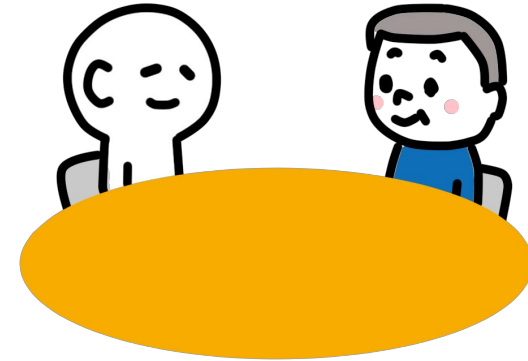
# ねらい

---

- オンラインでの**ファシリテーションをイメージ**する
- 「自信と満足度」を意識した**フィードバック**を学ぶ
- グループワークを**体験**する

# 本日のワーク

1. 「聴く」ワーク
2. アクションプランの作成



**短い簡単なワークです**





## 「聴いてもらっていると思えない」聴き方

---

- ◇◇ 今の聴き方を見て、どのように感じましたか？
- ◇◇ そう感じたのはなぜだったのでしょうか？



では次に、

# 「聴く」ワーク

オンライン受講者用

## 0. 3人グループに分かれて簡単な自己紹介をする（全員で1分程度）

## 1. 聴き役、話し役、観察役を決める（苗字のあいうえお順）

- 聴き役… 「聴き方のコツ」 を1つ使って話を聴く
- 話し役… “最近のちょっとした失敗” について話す（2分間）
- 観察役… やり取りを観察する

※2人になったグループは、「聴き役」と「話し役」になってください

## 2. 役を入れ替えて行う

## 3. 全員で振り返りを行う（5分間）

- 〈話し役として〉 ・ 相手の聴き方の「よかった点」 を3つ伝えましょう
- 〈聴き役として〉 ・ 「聴き方のコツ」 を使って難しかったことは？

## 「聴く」ワーク

オンライン受講者用

### このワークのやり方

- ①自己紹介を行う（全体で1分程度）
- ②聴き役、話し役、観察役を決める（苗字のあいうえお順）  
聴き役の人は、「聴き方のコツ」を1つ使って話を聴く  
話し役の人は、最近のちょっとした失敗について話す（2分間）  
観察役の人は、やり取りを観察する（3人そろわない場合は観察役は置かない）
- ③役を入れ替えて、行う
- ④全員が終了したら、振り返りを行う（5分間）

- <話し役として>相手の「聴き方」の良かった点、取り入れたいところは？（3つ）
  
- <聴き役として>「聴き方のコツ」を使って難しかったことは？

※相手が話した内容は、口外しないようにしましょう

# あなたのアクションプランを作ろう

## ◇◇ ねらい：これからの身近な人への関わり方を考える

### 1. ワークシートを記入する（5分間）

- 次のスライドがワークシートになっています。そのまま使っても使わなくても結構です。

### 2. 先ほどのグループでアクションプランを共有する（10分間）

- 話したくない内容は、話さなくて結構です。

## アクションプラン・シート

- あなたの身近な人、ふだん接する人に明日からどのように関わりますか？取り組めそうな項目を1つ選んで、書いてみましょう。

### 事務局スタッフの例

気づく・・・

家族の口数が減った、声が小さくなったことから疲れに気づき、

声をかける・・・

コーヒートを淹れて「最近どう？」と声をかける。

聴く・・・

スマホは置いて、隣に座り、顔を見て聴く。

サポートにつなぐ・・・

「眠れない時にメンタルクリニックに行くのもひとつの方法」「嫌でなければ一緒に行くよ」と伝える（無理強いはしない）。

## アクションプラン・シート

- あなたの身近な人、ふだん接する人に明日からどのように関わりますか？取り組めそうな項目を1つ選んで、書いてみましょう。

### 事務局スタッフの例

気づく・・・

体調不良での欠勤が増えた同僚に気づき、

声をかける・・・

「最近暑くて眠りにくいですね」と声をかける。

聴く・・・

2、3分業務の手を止めて、話をさえぎらないよう留意しつつ話を聴く。

サポートにつなぐ・・・

職場内の相談窓口があることや「また話したい」気持ちを伝える。



## アクションプラン・シート

オンライン受講者用

### このワークのやり方

#### ① 個人ワーク (5分間)

- あなたの身近な人、ふだん接する人に明日からどのように関わりますか？ 取り組みそうな項目を下から**1つ**選んで手元のノートなどに書いてみましょう。

気づく…

声をかける…

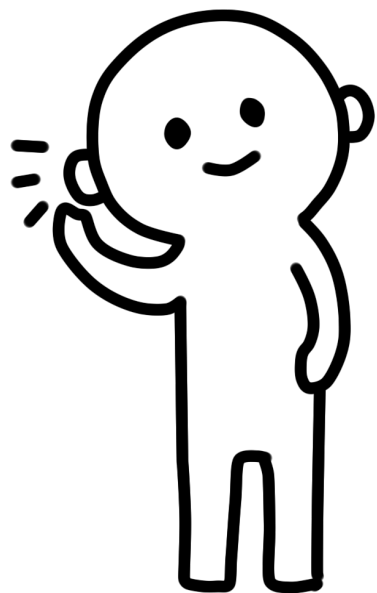
話を聴く…

サポート手段を伝える・勧める…

#### ② グループワーク…グループの人と話し合ってみましょう (10分間)

※話したくないことは言わなくて大丈夫です

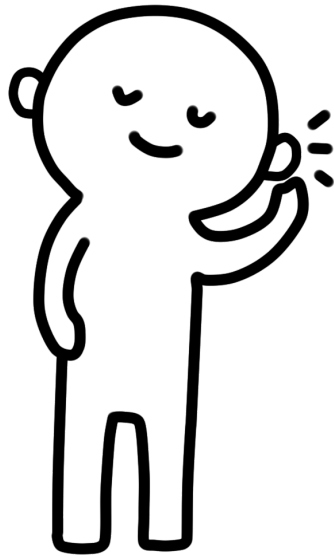
# 持続的なアクションを促すために



- ・ 「1日1万歩」
- ・ 具体的な目標は行動につながりやすい
- ・ アクションプランをお土産として持ち帰っていただく

「うまくできる」ではなく「毎日の継続」が大切

## 心のサポーターのセルフケア

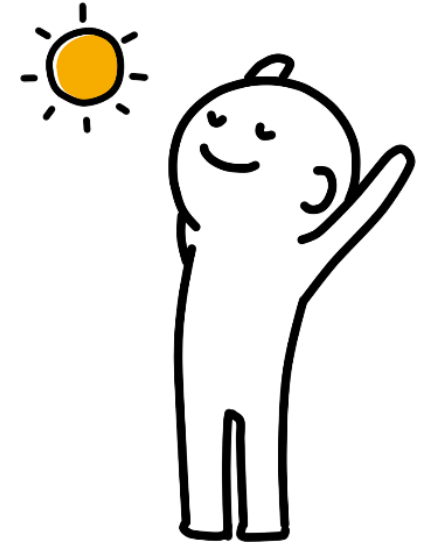


- ☑ こころと身体の疲れに気づく
- ☑ 楽しみ・好きなことの時間をもつ
- ☑ 人に話す・抱え込まない

.....  
誰かに寄り添う、あなたのこころも大切です

# 心のサポーターのセルフケア

セルフケアの詳しいやり方について  
ホームページに掲載しています



心のサポーター



# 研修開始時の案内事項

- 不調時は、受講者自身の判断による研修中断・退席可。  
（15分以上の退席は受講証の発行はできませんが、  
**体調を優先して頂く**）
- グループワーク中に不調を感じた受講者は、その場からの退席またはブレイクアウトルームからの退出可。
- 研修には様々な方が参加されているため、お互いに相手を尊重し、否定したり傷つけたりする言葉は控える。
- 困った時には、運営スタッフまでお知らせ頂く。

6.

選択研修

# ねらい

---

- 心のサポーター研修の**構成**を学ぶ
- **選択研修の指導**ができるようになる

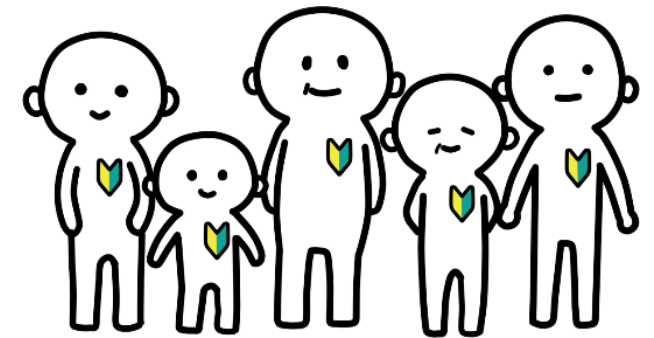
# 研修全体の進め方

## 研修概要

共通研修：90分

選択研修：30分

- 実施時間：2時間（ワークを含む）
- 実施主体：各自治体
- 開催場所：各地域オンラインでの実施も想定
- 参加者：小学生から大人まで
- 参加費：原則として無料
- 資料：PowerPoint





# 選択研修の種類

各自治体にて、以下より選択が可能です

- ストレスコーピングでセルフケア
- てんかん
- 摂食障害
- 高次脳機能障害
- 代表的なこころの病気について学ぶ

各研修の指導方法について  
後日動画にて配信予定です

# 重要キーワード

Key Point 

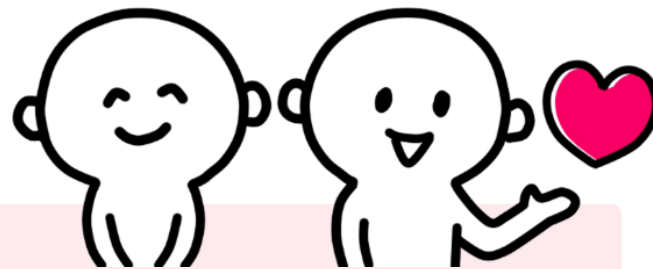
- 選択研修は自治体によって異なる
- 各研修の指導方法は動画にてご確認ください
- サポーター自身のセルフケアも大切

ここまで取り組んでいただき  
ありがとうございました

知ろうとすること、寄り添うことの大切さを、  
心のサポーターになる方たちと共有して頂ければと思います



## 今後のスケジュール



令和 3 年度 より各自治体で  
養成研修がスタートしました  
指導者の皆様には、ぜひ講師として、  
ご協力をお願いできれば幸いです

実施の詳細は事務局よりご連絡をさせていただきます

# 引用・参考文献

- ・Clement, S., Jarrett, M., Henderson, C., & Thornicroft, G. (2010). Messages to use in population-level campaigns to reduce mental health-related stigma: consensus development study. *Epidemiologia e psichiatria sociale*, 19(1), 72–79.
- ・Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 1(1), 16–20.
- ・Corrigan PW, Morris SB, Michaels PJ, et al. (2012). Challenging the public stigma of mental illness: a meta-analysis of outcome studies. *Psychiatric Services*, 63 (10): 963-973.
- ・Kahlon, M. K., Aksan, N., Aubrey, R., Clark, N., Cowley-Morillo, M., Jacobs, E. A., Mundhenk, R., Sebastian, K. R., & Tomlinson, S. (2021). Effect of Layperson-Delivered, Empathy-Focused Program of Telephone Calls on Loneliness, Depression, and Anxiety Among Adults During the COVID-19 Pandemic: A Randomized Clinical Trial. *JAMA psychiatry*, 78(6), 616–622.
- ・Keller, John. (2010). *Motivational Design for Learning and Performance: The ARCS Model Approach*. Springer New York, NY. 10.1007/978-1-4419-1250-3.
- ・川上憲人 (2016) . 『厚生労働省厚生労働科学研究費補助金障害者対策総合研究事業精神疾患の有病率等に関する大規模疫学調査研究：世界精神保健日本調査セカンド研究総合報告書』  
<<http://wmhj2.jp/WMHJ2-2016R.pdf>>
- ・Knaak S, Modgill G, Patten SB. (2014). Key ingredients of anti-stigma programs for health care providers: a data synthesis of evaluative studies. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 59 (10 Suppl 1): S19-26.
- ・Kitchener, B. A., Jorm, A. F., & Kelly, C. M. (2013). *Mental Health First Aid Manual (Third edition)*. Melbourne: Mental Health First Aid Australia. (キッチナー, B. A.・ジョーム, A. F.・ケリー, C. M. メンタルヘルス・ファーストエイド・ジャパン (訳) 大塚耕太郎・加藤隆弘・小原圭司 (編) (2021) . *メンタルヘルス・ファーストエイド ころの応急処置マニュアルとその活用* 創元社)
- ・Bodie, G. D. (2011). The Active-Empathic Listening Scale (AELS): Conceptualization and evidence of validity within the interpersonal domain. *Communication Quarterly*, 59(3), 277–295.
- ・厚生労働省 (2004). 「2. うつ病を知る」 『うつ対策推進方策マニュアル』 2021 年 8 月 17 日アクセス<<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/01/s0126-5.html#1>>
- ・厚生労働省 (2011a). 「うつ病」 『知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト』 2021 年 8 月 17 日アクセス<[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease\\_depressive.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_depressive.html)>
- ・厚生労働省 (2011b). 「こころの病気の初期サインに気づく」 『知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト』 2021 年 8 月 17 日アクセス  
<[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease\\_depressive.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_depressive.html)>
- ・厚生労働省 (2021a) . 『障害保健福祉関係主管課長会議資料』 2021 年 8 月 17 日アクセス <<https://www.mhlw.go.jp/content/000752729.pdf>>
- ・厚生労働省 (2021b) . 『精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築のための手引き』 2021 年 8 月 17 日アクセス <<https://www.mhlw-houkatsucare-ikou.jp/guide/r02-cccsguideline-all.pdf>>
- ・厚生労働省 (2021c) . 『「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの 構築に係る検討会」 報告書 (概要) 』 2021 年 8 月 30 日アクセス <https://www.mhlw.go.jp/content/12201000/000754727.pdf>
- ・厚生労働省 (2022) . 『世界メンタルヘルスデー2022』 2023 年 1 月 31 日アクセス <[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental\\_health\\_day/](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/)>
- ・Leamy M, Bird V, Le Boutillier C, Williams J, Slade M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry*,199(6):445-52.
- ・Link, B. G., Cullen, F. T., Struening, E. L., Shrout, P. E., & Dohrenwend, B. P. (1989) A modified labeling theory approach to mental disorders: An empirical assessment. *American Sociological Review*, 54 400–423.
- ・Nelson, G., Lord, J., & Ochocka, J. (2001). Empowerment and mental health in community: Narratives of psychiatric consumer/survivors. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 11(2), 125–142.
- ・日本ラグビーフットボール選手会 (2020) . 『よわいはつよいプロジェクト』 2021 年 8 月 17 日アクセス< <https://yowatsuyo.com/> >
- ・Petersen, A. (2020). Empathic Listening: Empowering Individuals as Leaders. *The Journal Of Student Leadership*, 3(2), 63-71.
- ・Secker J, Membrey H, Grove B, et al (2002) Recovering from illness or recovering your life? Implications of clinical versus social models of recovery from mental health problems for employment support services. *Disability & Society*,, 17(4):403-418.
- ・竹島正, 小山明日香, 小山智典, 沢村香苗, 立森久照, 長沼洋一, 八木奈央 (2017). 『こころとからだの健康についての国民意識の実態に関する調査 結果まとめ』 2021 年 8 月 17 日アクセス  
<https://www.ncnp.go.jp/nimh/keikakuold/old/archive/report/pdf/kokuminisiki.pdf>
- ・Thornicroft, G., Rose, D., Kassam, A., & Sartorius, N. (2007). Stigma: ignorance, prejudice or discrimination?. *The British journal of psychiatry : the journal of mental science*, 190, 192–193.
- ・Thornicroft G, Mehta N, Clement S, et al. (2016). Evidence for effective interventions to reduce mental-health-related stigma and discrimination. *The Lancet* , 387 (10023): 1123-1132.