

心のサポーター養成事業の取り組み

【市町村の立場から】

2026年10月8日

川口市保健所 疾病対策課 精神保健係

1

川口市の概要

平成23年10月11日 旧鳩ヶ谷市と合併
平成30年 4月 1日 中核市移行

- ◆ 人口 610,096人（令和9年9月1日現在）
うち外国人 56,957人（総人口の約9.3%）
- ◆ 高齢化率 22.9%（令和8年1月1日現在）
- ◆ 出生数 3,580人（令和7年）

○市内には複数の駅があります。

JR…川口駅 西川口駅 東川口駅

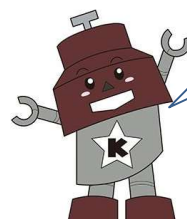
埼玉高速鉄道…戸塚安行駅 新井宿駅 鳩ヶ谷駅 南鳩ヶ谷駅 川口元郷駅

 埼玉県



 川口市

面積：61.95km²



荒川を越えたら
すぐに東京都！

川口市マスコット きゅほらん

2

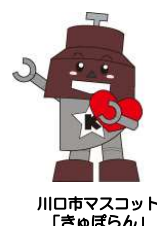
川口市こころサポーター養成講座のはじまり

「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（令和3年3月18日）において、メンタルヘルス・ファーストエイドの考え方を活用した普及啓発の設計が盛り込まれた。

厚生労働省では、メンタルヘルスの問題に関する正しい知識を学ぶことで、精神疾患への偏見や差別をなくし、メンタルヘルスの問題を抱える人への初期対応ができるようになることを目的としているメンタルヘルス・ファーストエイドの考え方を活用した「心のサポーター養成事業」を実施することになり、同事業をモデル的に実施する自治体の募集があった。



令和3年度 心のサポーター養成事業の実施を申込み
モデル地域として事業を実施することが決定！！



3

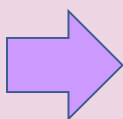
心のサポーター養成事業の実施申込みの経緯

◎ 川口市保健所としては自殺対策の取り組みをしていた

- ・ うつ病をはじめとするメンタルヘルスに関する市民向け講座やゲートキーパー研修
- ・ ゲートキーパー研修を受講した関係機関の職員を対象に、メンタルヘルスファーストエイドのプログラムを用いたゲートキーパースキルアップ研修



自殺予防においては、身近で関わる人がメンタルヘルスの課題について正しく理解し関わる事が大切であると考えていた。
メンタルヘルスリテラシーを高めるには・・・



市民に対しメンタルヘルスファーストエイドを活用した心のサポーター養成研修を実施することで、メンタルヘルスに関する普及啓発の促進や地域全体で支える仕組みづくりを構築できると考え、本事業を申込みすることになった。

4

川口市こころサポーター養成講座の経過

【厚生労働省モデル事業として実施】

令和3年度	実施回数1回	参加人数65名	※オンラインで実施
令和4年度	実施回数1回	参加人数46名	
令和5年度	実施回数2回	参加人数59名	※うち1回はオンラインで実施

【川口市主体で実施】

令和6年度	実施回数2回	参加人数80名	
令和7年度	実施回数2回	参加人数139名	※うち1回は土曜開催
令和8年度	実施回数1回	参加人数94名	※もう1回はこれから実施予定

※令和6年度 川口市主体で実施となったタイミングで
こころサポーター養成講座終了後にゲートキーパー養成講座を併催

5

川口市こころサポーター養成講座の位置づけ

川口市障害者福祉計画（令和6年度～令和11年度）

保健・医療体制の充実

保健活動の充実

- ・精神保健福祉に関する市民向け講座等の開催

川口市健康生きがいづくり計画・食育推進計画（第三次）

休養・こころの健康

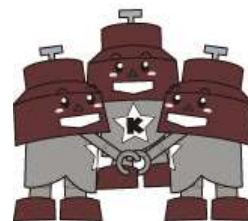
【参考】

ゲートキーパー（こころサポーター含む）研修の位置づけ

【川口市自殺対策推進計画】

自殺対策を支える人材の育成

- ・市民・団体等を対象とする研修
- ・多様な職種（市職員を含む）を対象とする研修
- 関係者間の連携調整を担う人材の育成



川口市マスコット
「きゅぼらん」

6

川口市ではゲートキーパー研修も併催！

【心のサポーター の目的】

メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解を持ち、メンタルヘルスの問題を抱える家族や同僚等に対する、傾聴を中心とした支援者

【ゲートキーパーの目的】

家族や友人等の自殺の危険を示すサインに気づき、声を掛け、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守ったりする役割を担う人材

いずれも特別な資格を持つ専門職ではなく、身近な人のこころの不調や悩みに気づき、相手の話を聴く人を指します。両者には担う役割として共通点がありますが、それぞれに期待される目的は異なります。各自治体においては、それぞれの目的を踏まえ、地域のこころの健康づくりと自殺対策を相互に補完する取組として連携することが重要です。

※厚生労働省 心のサポーター養成事業 ここサポ養成研修 実施マニュアル（令和8年8月26日更新版） P2抜粋

川口市では、主催となったR6年度から、目的は異なるが共通点や相互関係があることを踏まえ、自殺対策とメンタルヘルスに関する普及啓発の促進や地域全体で支える仕組みづくりを構築することを目的に併催していた。

7

川口市こころサポーター養成講座 開催してみて

1.実施方法をどうするか

オンラインだとネット環境により通信が途切れてしまう方やカメラの操作ができない方、途中で受講を中断される方がいた。

2.すぐ定員に達してしまう

定員50名だが、申込期限よりも早く定員に達し、その後も問い合わせがある。定員を増やすべきか。回数を増やすべきか。



1.集合形式を採用

デバイスとネット環境さえあれば、どこにいても参加ができるという利点はあるが、運営上のトラブルを考慮し集合形式を採用。

2.定員は50名→100名へ

ペアワークがあるため、定員増でも対応可能か講師とも相談したうえで、広い会場へ変更。ショッピングモールの一角で開催もした。

8

川口市こころサポーター養成講座 開催してみて

3.開催場所をどうするか

川口市全域からアクセスのいい場所、定員に合う広さがあるところで場所を選定。100名に定員を増やしたことにより、開催できる会場が限られてしまう。土曜日に市役所本庁舎で開催したが、開庁時間外の出入りになるため、入庁の確認等の必要が生じ、そのための職員配置の必要性もあった。



3.市内ショッピングモールでの開催（包括連携協定）

川口市保健所、市役所本庁舎等、公共施設での開催の他、包括連携協定に基づく企業（イオンモール川口・川口前川）でも開催。広さ、川口全域からのアクセス、駐車場、トイレ等を考慮したところ、多くの方が知っているショッピングモールでの開催が良かった。参加者は、講座の前後に買い物等もできるというメリットもあったかも。

川口市こころサポーター養成講座 開催してみて

4.参加者の年齢等に偏りがある

平日の午後の時間帯での開催のためか、女性参加が多数、年齢別ではシニア世代の受講者が多く、働き世代の参加者は少ない傾向。



4-1 学生の夏休み期間や土曜日開催へ

若い世代や男性参加の受講者を増やすために、学生が夏休みとなる平日と土曜日開催に変更。

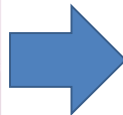
4-2 周知先、方法を変更

市内短期大学・大学、県立・市立高校へ周知ちらしを配布。Instagram等SNSでの周知も追加。

川口市こころサポーター養成講座 開催してみて

5.ゲートキーパー研修の併催を どうするか

アンケート結果では、ここサポの役割は「できると思う」が、ゲートキーパーの役割は「できないと思う」と答える方が多数。高校生・大学生への周知強化をする中で、若い世代にはゲートキーパーの役割は荷が重すぎるか。また、時間を短縮しているため、「自殺」というキーワードが頭に残り受け入れ辛いのかも。



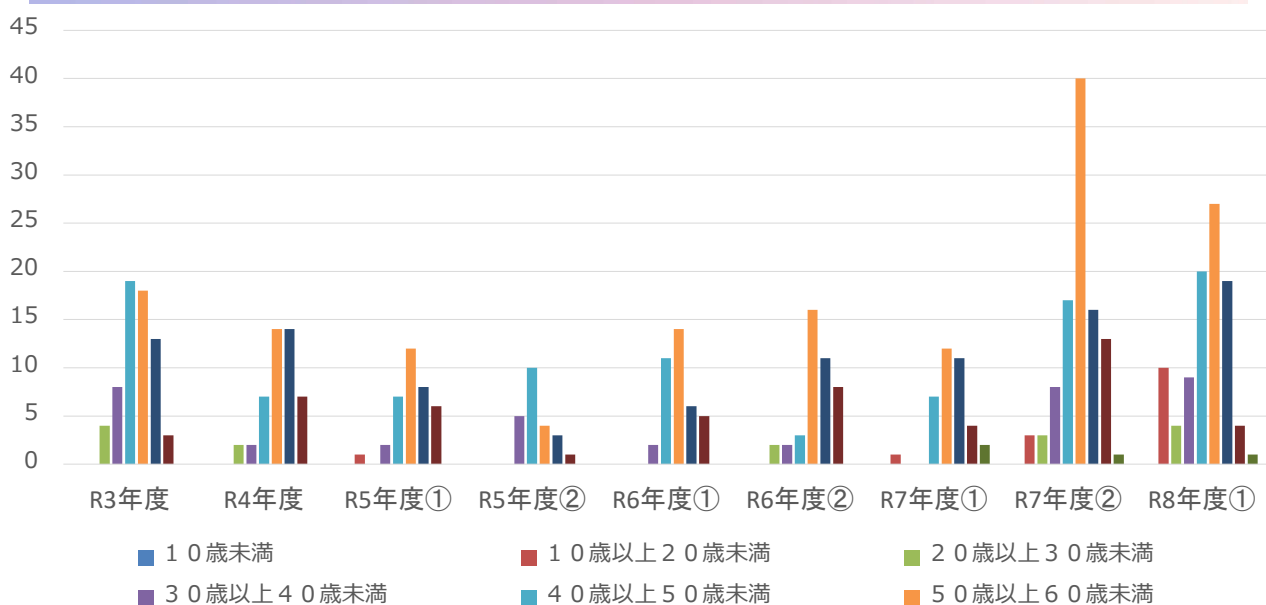
5.ゲートキーパー研修は希望制へ

ゲートキーパー研修を希望制にする前に、ここサポ単体での実施もしてみたところ、“今回の研修は基本の基” “ステップアップ研修をして欲しい”という声があった。目的は違う研修ではあるが、相互に関係し得るものと考え、ゲートキーパー研修は希望制で行うことにした。

ゲートキーパーの内容については、内容（資料）や時間等を再検討の余地はある。

11

川口市こころサポーター養成講座 年代別参加者



12

国が掲げる目標値に近づいた？



国が掲げる全体目標

厚生労働省は、令和15（2033）年までに全国で100万人の心のサポーター（愛称：ここサポ）を養成する目標を掲げている。

日本の人口（約1億2,000万人）で単純に割ると、
国民の約120人に1人（人口の約0.83%）

川口市の人口（約61万人）から換算した養成人数（試算）
約5,063人



現在、川口市 心のサポーター養成者数
483人

令和8年度 開催予定

第9回

令和8年7月31日（金）13時30分～15時45分

イオンモール川口 3階ホールA・B

94名参加

イオンモールHP、館内サイネージ、
館内ポスターにて案内あり

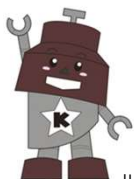
第10回

令和9年1月30日（土）13時30分～15時45分

川口市役所第二本庁舎 6階2601A・B・C会議室

※ゲートキーパー研修併催（自由参加）

こころサポーター養成講座終了後 16時00分～16時30分に実施



川口市マスコット
きゅぼらん

- ・開催形式：集合形式
- ・開催頻度：年度内2回開催
- ・開催時期：夏季（夏休み期間）・冬季 年1回土曜日開催
- ・定員：各回100人程度

学生・働き世代が参加しやすいように

令和8年度 周知方法

- ◆ 川口市の広報紙「広報かわぐち」
- ◆ 川口市保健所ホームページ
- ◆ きらり川口情報メール：電子メールでの情報配信を希望している市民等に対して各種情報を配信するサービス
- ◆ 保健部SNS（Instagram）：保健部内の情報を配信
- ◆ チラシ
行政機関、アリオ川口（包括連携協定）、
学校（市内県立・市立高等学校7校、市内大学2校）
- ◆ 川口短期大学学生向けに案内講座（対面）

15

第9回目ころろサポーター養成講座 令和8年7月31日 @イオンモール川口



16

ご清聴ありがとうございました



川口市マスコット
「きゅぼらん」