



## 宮城県若者こころの支援事業 ～未来を担う若者のこころを守るために～

日本の若者の死因のうち最も多いのは自死であり、宮城県でも同様の現状があります。また思春期から青年期に移行する時期は、社会へ飛び出す準備をする大切な時期です。しかし、その時期はこころの不調が起こりやすい時期とも言われています。

認定NPO法人Switchでは宮城県より委託を受け、自死予防をはじめとする大学生を中心とした若者のメンタルヘルス対策の推進を目的とする「若者こころの支援事業」を実施しています。

未来を担う若者が自分自身を大切にしながら、周りの仲間寄り添い、支えるための知識やスキルを一人でも多くの学生に届けられるよう、県内の大学とネットワークを作り、取り組みを進めています。

# 大学生ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、「悩んでいる人」に気づき、声をかけ、話を聴いて、時には必要な支援につなげ、見守る人のこと。悩みを抱える人への接し方、受け止める際の自分のメンタルケアなどゲートキーパーとしての正しい知識や実践的なスキルを学び、身近な人に寄り添い支える学生を育成します。身近な仲間だからこそ支えられる命があります。



## 【受講の感想】



周囲の人間が早く気づくことが大切だと分かった。そして、自分の勝手な決めつけで、相手の状況を判断せず、相手に耳を傾け、寄り添い、必要に応じて専門機関へとつなげることが大切だと分かった。

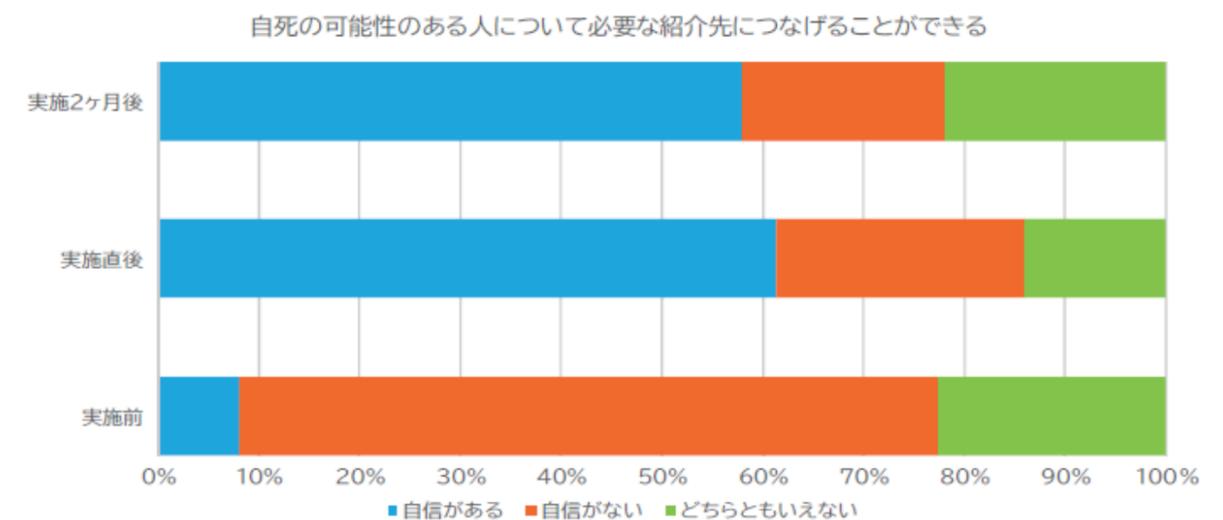
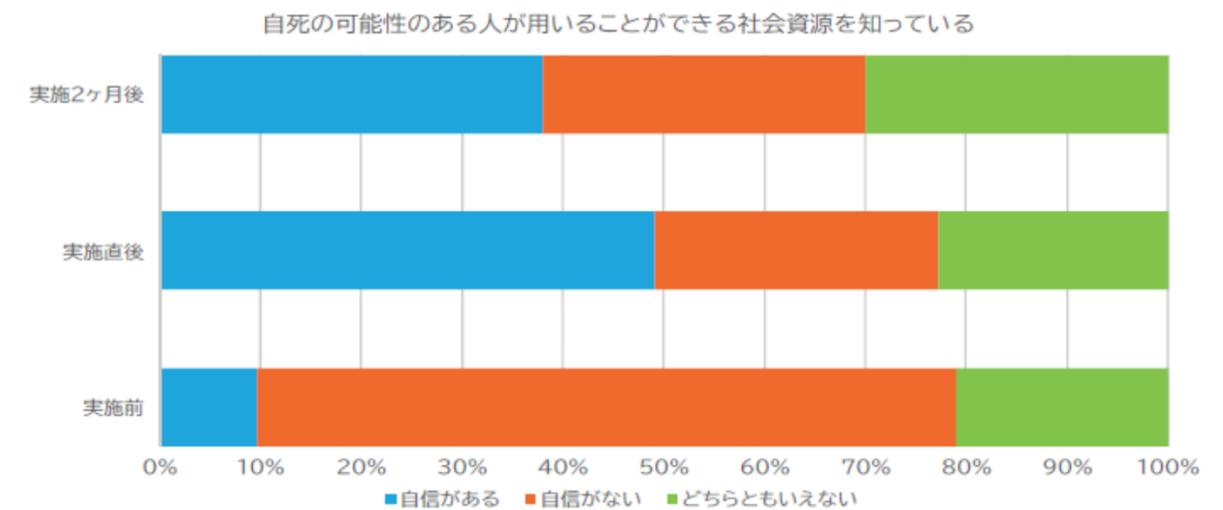
相談は電話とかLINEでもできると知ったので、自分の気持ちが沈んでいるときや、そういう人がいたときに、声をかけようと思った。

相談を受け付けている場所は、自分が相談したいときだけでなく、誰かから相談されたときに紹介できたりもするので、相談できる場所がたくさんあるというのを頭に入れておくことは大事だと思った。

授業を受けて、ゲートキーパーについて学び、自分も周りの人の変化に気づいて声をかけようという気持ちになった。



## 【講座の効果について（修了アンケートより一部抜粋）



思春期から青年期と呼ばれる時期は、心身の変化も大きく、ライフイベントも多く、いろいろなことで悩みを抱えやすい時期と言われています。こころが感じるプレッシャーや苦しさ…時にはストレスと呼ばれるものが大きくかかってきます。そのストレスがたまってきたサインを知ることは、こころの病気の予防にもなります。



## 【受講の感想】

- ・自分のストレスサインについて理解を深める良い機会になりました。
- ・大学生活が始まり環境が変わったことで楽しさや不安な気持ちなどがあります。ストレスを感じた時の自分自身のセルフケア方法を理解しておくことで気持ちを楽しむことができると感じました。
- ・自分のストレスに対する対処法と友人や家族が抱えるストレスへの考え方を見直す良いきっかけになった。これを気に親に理解してもらえるように話してみようと思いました。
- ・「こんなこと誰にも言えない、人に迷惑をかけてしまう、自分で何とかするもの」と考えていたが、今回の話で、「人に相談するのはいい」ことが分かった。



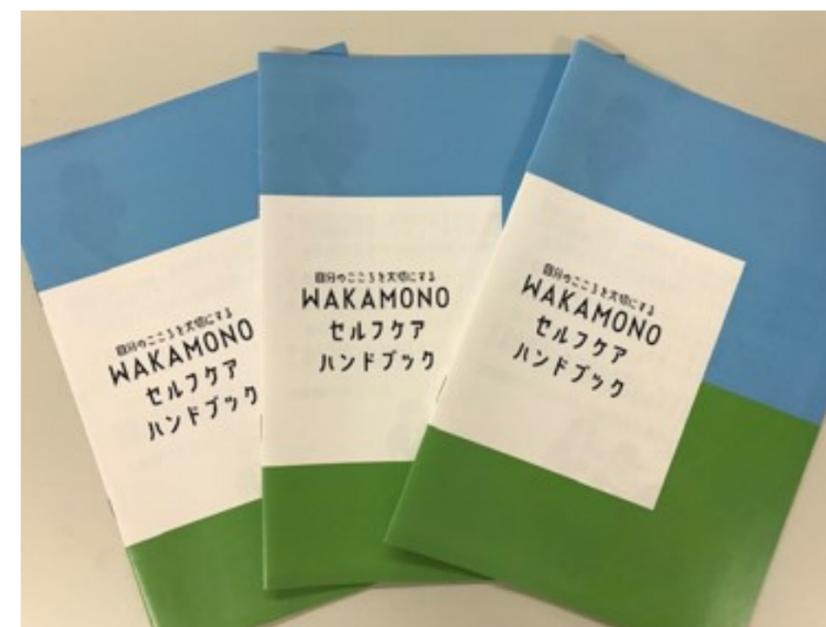
# 講座開催に関するお問い合わせ・ご相談

ゲートキーパー養成講座・セルフケア講座は、出張型の講座です。導入をご検討されている大学へ訪問し、スタッフが説明に伺います。ご要望に沿った形での開催が可能ですので、ぜひお気軽にご相談ください。オンラインでの開催も可能です。これまで約1900名の大学生が受講しています。

仲間を支える身近なサポーター  
WAKAMONOゲートキーパーハンドブック



自分のことを大切にする  
WAKAMONOセルフケアハンドブック



【講座に関する問合せ先】  
認定NPO法人Switch 法人本部  
☎022-762-5851 ✉ : info@npo-switch.org  
担当：小関・山田・加藤



# その他の講演・研修会等



## 【ギャンブル等依存症予防啓発講演会】



(2024年度 大学にて講演会開催の様子)

## 【メンタルヘルスオンラインセミナー】

宮城県若者こころの支援事業 メンタルヘルスオンラインセミナー

### 若者がはまる！？ ゲーム依存とギャンブル依存の実態 ～回復の体験談を踏まえて～

今、日本の若者層にギャンブル依存症が増加しており、その増加の多くが学生からアクセスできるオンラインによるものといわれています。本セミナーでは、誰もが身近に感じられるゲーム依存、ギャンブル依存の実態を知り、体験談を通してその予防と回復について一緒に考えたいと思います。

講師：一般社団法人グレイス・ロード  
専門サポートセンター センター長  
**坂本 學 氏**

生活支援員、ネット・ゲーム依存支援員  
公益事業員、A54認定 依存症予防教育アドバイザー、ピアカウンセラー  
教育関係、行政関係、福祉関係、医療の各分野で様々な現場で、当事者としての経験をもち、学生・若者のためにより多くの支援活動を行っています。

日時：令和7年3月12日(水)  
時間：14:00～15:30  
方法：オンライン (Zoom)  
対象：大学・専門学校・高校など  
学校関係者、教育関係者、  
精神保健関係者、支援関係  
者、テーマに関心のある方  
参加費：無料

主催：認定NPO法人Switch  
仙台市宮城野区東山1-6-3 東口風月ビル602  
TEL: 022(762)5851 MAIL: info@npo-switch.org

令和6年度宮城県若者こころの支援事業  
メンタルヘルス オンラインセミナー

### こころの免疫力を高めるには ～認知療法で考えの幅を広げる～

認知療法はこころの働きを高めること、こころの働きを上手にコントロールすることによって、メンタルヘルスの問題を予防・改善することができます。本セミナーでは、認知療法を学ぶことで、自分自身の考え方や行動を変え、より良い人生を送るためのヒントを探ります。

講師：**竹田 伸也 氏**  
高専大学 心理学部 心理学専攻 教授  
博士(心理学) 臨床心理士・公認心理師

日時：令和7年2月10日(月) 13:30～15:30  
開催方法：Zoomを使用したオンライン方式  
対象：大学・専門学校・高校等学校関係者、教育関係者、精神保健関係者や  
テーマに関心のある方  
参加費：無料  
申込：開催申込書でのFAX/必要事項を記載したメール/Webフォーム/  
Peatix アプリのいずれかにてお申込み下さい。お申込みいただいた  
方には、Zoom接続URLをメールにてお送りいたします。  
[ FAX : 022(762)5853 ] [ メール : info@npo-switch.org ]  
※ 申込方法詳細はチラシ裏面をご覧ください。

認定NPO法人Switch (担当：小関・山田・加藤)  
宮城県仙台市宮城野区東山1-6-3 東口風月ビル602  
TEL: 022(762)5851 MAIL: info@npo-switch.org

(2024年度開催内容)

## 【学生のSOSの受け止め方研修会】

3月は「自殺対策強化月間」です  
令和6年度宮城県若者こころの支援事業  
学校・教育関係者向けメンタルヘルス研修

### 生きづらさを抱える若者をどう支えるか ～学生のSOSの受け止め方～

令和7年 3月6日(木) 13:30-  
会場：仙台市市民活動サポートセンター セミナーホール  
(仙台市青葉区一番町四丁目1-3)  
※ 研修は16:15ごろを予定しております  
※ オンライン配信の予定はございません

13:30-15:30  
メインセッション  
生きづらさを抱える若者をどう支えるか  
～学生のSOSの受け止め方研修～

15:35-16:10  
アフターセッション  
大学生の自死予防を中心とした  
若者のメンタルヘルス支援の取り組み

子ども、若者の自死が日本の社会問題となっています。本研修では、自死等の予防防止、早期発見、早期対応を目的とし、学生が抱えるSOSの受け止め方について学びます。

講師：**福地 成 先生**  
東北医科大学 精神科 教授  
公益社団法人宮城県精神保健協会  
みやぎ心のケアセンター センター長  
※ 講師の顔ぶれプロフィールをご覧ください

対 象：大学、専門学校、高校等、学校・教育関係者の方  
参加費：無料  
参加方法：裏面申込書でのFAX/必要事項を記載したメール/  
Webフォームのいずれかにてお申込みください。  
定員：40名 申込締切：3月5日(水)正午(定員になり次第受付終了)  
※ 申込方法詳細はチラシ裏面をご覧ください

主催・お問合せ：認定NPO法人Switch  
仙台市宮城野区東山1-6-3 東口風月ビル602  
TEL: 022(762)5851 MAIL: info@npo-switch.org 担当：小関・山田・加藤

(2024年度開催内容)

2025年度も開催予定です。詳細は当法人HPにてご案内いたします。

