

## こころのボランティア育成への取り組み

浜松市精神保健福祉センター

○清水美由紀、藤田あい、相曽晴香  
池田千穂、鈴木多美、二宮貴至

### 1. 要旨

浜松市では、精神保健福祉センター（以下、センター）の開設前にはNPO法人に委託をして精神保健福祉ボランティア（以下、ボランティア）を養成し、開設後は当センターで事業を引き継ぎ、現在まで継続して事業を行っている。

しかし、受講者の「ボランティア活動へのつながりにくさ」が課題となっており、今年度は、精神保健福祉に関する知識の普及啓発、精神障がいへの理解、ゲートキーパーの考え方を組み込んで事業内容を再編。ボランティア人材の育成から、精神保健福祉に対する一定の知識と理解をもつ人材の育成を目標とした「こころのボランティア講座」を開講するに至った。本発表では開講に至るまでの経緯や、取り組み状況、今後の展望について報告する。

### 2. 当センターの精神保健福祉ボランティア養成講座の変遷と課題

精神保健福祉ボランティア養成講座は、ボランティア養成を目的としているが、参加者は、ボランティア活動を行いたいという人よりも、精神保健福祉について知識を得たいというニーズを持っている人の方が多数である現状がある。そのためセンターでも普及啓発の意味合いが強い事業として考えていた。反面、ボランティア活動を能動的に行ないたいという参加者にはもの足りない内容となっていたことは否めない。そのため、講座修了者については、「修了者のつどい」を開催し、ボランティア活動の起点としてもらうこととしたが、なかなか活性化しない状況であった。

このようなことから、平成27年度から、ボランティアの養成、継続した講座への参加を主目的とし、秋から冬にかけて「精神保健福祉入門講座」「精神保健福祉ボランティア入門講座」、翌年度の春に過年度受講者も参加可能として「ボランティア体験講座」を開講した。

しかし、講座を分けることにより、参加者のニーズの乖離がより鮮明になったのに加え、ボランティア体験をする前に活動へのモチベーションが下がったためか、新規受講者が体験に参加することが減少した。

そのため、今年度は、ボランティア活動のあり方を改めて検討し、講座の組み直しを行った。

### 3. 平成29年度こころのボランティア講座の実施状況

市民に対して精神保健及び精神障がい者の福祉に関する知識の普及や、理解を高めることを目的とすることは変えず、この講座をボランティア活動の“入り口”として位置付け、基礎知識の習得や、ボランティア体験をとおして精神保健福祉について考える“きっかけづくり”を行うことにした。

また、「ボランティア体験」については、必ずしも事業所等でのボランティア活動につながることを目的とせず、精神障がいがある方との交流する機会として設け、今後のボランティア活動を考えてい

くための1つの体験として位置づけた。

#### 【精神保健福祉ボランティア講座スタートアップ編】

目的：精神保健福祉に関する基礎知識を学ぶ。

対象者：ボランティア活動に関心のある市民

回数	講義内容	講師
1回	精神保健福祉の疾患と歴史	センター職員
2回	本人・家族の話を聞こう	家族会
3回	精神障がいをもつ方の地域生活	相談支援事業所

#### 【精神保健福祉ボランティア講座ステップアップ編】

目的：精神障がいがある方と交流しながら、関わりをもつことを体験する。

対象者：こころのボランティア講座スタートアップ編の修了生

回数	講座内容	講師
1回	精神保健福祉ボランティアを知ろう	センター職員
2回	地域の事業所を体験してみよう！	
3回	ボランティア体験の振り返りと座談会	センター職員

## 4. 今後の展望～こころのボランティア活動（以下、ここぼら活動）～

講座受講後も継続してボランティア活動続けるために、ボランティア活動をボランティア自身のメンタルヘルスに対しての予防をも含めた活動として枠を広げ、これを「こころのボランティア活動」と称し、ボランティア1人ひとりの目的に沿って選択して活動してもらうことを提示した。

#### 【ここぼら活動（一例）】

##### ○ゲートキーパー活動

声掛け、見守り、精神保健福祉の情報を伝える 等

##### ○福祉活動

施設や事業所などでの活動、センターホームページに掲載された活動 等

##### ○社会貢献活動

精神保健福祉の物品の購入、寄付 等

##### ○自己啓発活動

修了者のつどい、講演会、イベント、精神障がいを理解するための研修会、本、映画 等

#### 【こころのボランティアカード（以下、ここぼらカード）】（図1、図2、図3）

静岡県の取り組みとして行われている「ふじのくに健康マイレージ事業（浜松市：うごく&スマイル）」の取り組みを参考にして「ここぼらカード」を作成。身体面中心の健康への取り組みに対し、メンタルヘルスを中心とした活動を記録して可視化できるようにした。活動毎に丸枠に日付を記入する。

また、センターで行う精神保健福祉の理解を目的とした講演会や研修会等へ参加した場合は「ここぼらスタンプ」を押すことで参加の動機付けを図る。

カードを折り曲げると名刺サイズになり、カードの表面には受講者氏名が印刷されているため、名

札フォルダーに入れることでボランティア活動中の名札として活用できる。裏面は受講者の好きなこと、得意なこと等が記載できるようになっており、ボランティア活動中に利用者等とのコミュニケーションツールとして活用することができる。

<図1 ここぼらカード表> <図2 ここぼらカード裏> <図3 ここぼらカード 記載>



**【こころのボランティア活動記録（以下、ここぼら活動記録）】（図4、図5）**

ここぼらカードにはボランティア活動の有無のチェックのみのスペースしかないため、カードに記載された番号と連動して、ここぼら活動記録にボランティアの活動内容、ボランティア活動の感想等を自由に記載することで振り返ることができるようになっている。

<図4 ここぼら活動記録 表> <図5 ここぼら活動記録 記載欄>



\* 「ここぼらカード」、「ここぼら活動記録」については、ボランティア活動への継続したモチベーションを高めるために、30個の活動毎に星が1つずつ増え、ランクアップしていくシステムである。

**【修了者のつどい】**

当初、当センターが開催していた「修了者のつどい」は現在、精神保健福祉ボランティア養成講座修了生で構成された自主グループであるG・h・a・n・dの一部が主催している。「修了者のつどい」では、昨年度より、メンバー内から講師を選出して行う勉強会、ボランティアに関する情報交換を行なっている。今まで、継続してボランティア体験講座に参加していた過年度参加者については、「修了者のつどい」への参加を促し、ボランティア同士の交流の場として活用していく。

**5. 考察**

「こころのボランティア講座」は、今年度初めての取り組みであるが、既存の精神保健福祉ボランティア養成講座を組み替えたことによりボランティア体験希望者が増加した今後も、講座をとおして精神保健福祉に関する理解が広まり、ボランティア一人ひとりが目的に沿った活動を選択して継続的に行うことで予防も含めた精神保健福祉の普及啓発につながっていくことを期待する。そして、関心を持ち続けられる仕組みづくりのために、当センターのホームページにボランティア情報の提供を行ったり、当センターが主催するイベント等で「ここぼら活動」について市民へのアピールを続け、一人でも多くの市民が“ここぼら仲間”となってくれることを願う。