

地域内に悩み事の気軽な相談相手を増やすために

ポジティブ心理学を活用した地域におけるメンタルヘルスのボランティアの育成



●プロジェクト代表者

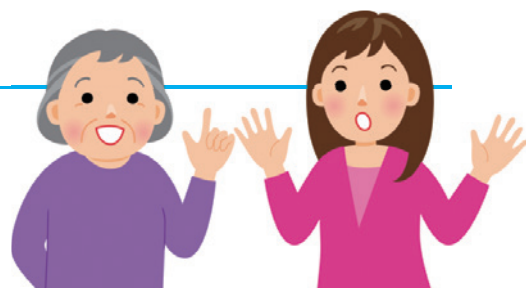
塩谷 亨 (心理科学研究所・基礎教育部 教授)

●プロジェクトメンバー

山上 史野 (心理科学研究所・基礎教育部 講師)

石丸 雅貴 (心理科学研究所・基礎教育部 助教)

松本 圭 (心理科学研究所・基礎教育部 准教授)



気軽に応じ、傾聴することによって、相談者の心

の癒しに貢献する人のことです。相談内容が深刻であれば、それぞれの問題に適した専門家に委託紹介し、その後も継続的に相談に応じていきます。

地域で活躍できる「ゲートキーパー」を養成

心に悩みを抱える人が、臨床心理士などの専門家に相談するケースは非常に少なく、内閣府の自殺に関する意識調査でも、それを裏付けるデータが表れています。

相談相手として専門家や公的な相談窓口が利用されない現象は「サービスギャップ」と呼ばれ、専門家の間ではよく知られています。一方、悩みを持つ人の相談相手としては、友人が最も多く選ばれており、悩みの中に深刻な問題が含まれると、相談に応じた人がどう対応していいか分からなくなるケースも少なくありません。

そこで本事業では、地域の一般住民を対象とした、メンタルヘルスのボランティア(ゲートキーパー)養成を行い、地域内に気軽に相談できる人物を増やすことで、地域全体の「癒しの力」を高めたいと考えています。

ゲートキーパーとは、専門家ではありませんが、悩み事に



ポジティブ心理学を活用

ゲートキーパーの養成には、次の4つの訓練が必要です。

①対象となる心理的問題に関する知識の習得 ②傾聴スキルの習得 ③社会資源の知識の習得 ④情報提供や委託紹介の方法の習得—などで、これら一連の訓練を受けることで地域の一般の人々がゲートキーパーとしての役割を果たすことができます。

自己肯定感を高めるポジティブ心理学を活用する点も本プロジェクトの大きな特徴で、受講する参加者の周囲(家族等)にもポジティブな影響を与えることが期待できます。また、この養成訓練は本学教員のほか、一部を本学大学院臨床心理学専攻の大学院生が担当する予定です。本プロジェクトの代表者は日本コミュニティ心理学会の常任理事を務めるなど、地域や組織・団体のメンタルヘルスに関して多くの経験を有しています。

養成訓練は、10月～12月の間に、本学学内で1回2時間を計5回実施します。募集定員は30名ほど。メンタルヘルスのボランティアに関心をお持ちの方は、ぜひご参加ください。