

こころのサポーター養成講座を開催しました

町民の皆さん
町職員含め
32名受講

こころのサポーターとは
身近な人のこころの不調に気づき、耳を傾け、
「てあて」できる人のことです。

特別な資格は必要なく、子どもから大人まで
誰もがこころのサポーターになることができ
ます。

1月14日、あさかホスピタル地域連携室の菊地看護
師を講師にお迎えし、三春町で初めての「こころのサ
ポーター養成講座」を開催しました。

こころの病気についての基本的知識のほか、「話しを
聴く」聞き方のコツや、自分のメンタルケアの大切さな
どを学びました。

人生のうちで「5人に1人がこころの病気になる」と
いわれ、誰にでも身近で起こる可能性はありますが、も
しもの時、ちょっとした心がけで誰でも身近な人のサ
ポーターになれます。次のようなポイントを参考にし
てください。

身近な人のサポートに役立つ 4つのポイント

- 1 こころの不調に気づく
- 2 声をかける
- 3 話しを聴く
- 4 サポート手段を伝える・勧める



「話しを聴く」聞き方のコツ

- 1 手を止めて、聴く体勢を整える
- 2 否定せず、「あるがまま」に聴く
- 3 うなずき、共感する
- 4 相手の言ったことをまとめて返す
- 5 助言を控えて、まずは聴く

養成講座 参加者の声 (アンケートより)

- 話を聴く、寄り添うことの大切さが
わかりました。
- こころの病気が5大疾病のひとつで、
身近にあることがわかりました。

- 心の病を持つ人だけではなく、
普段のコミュニケーションにも
大切なポイントだと感じました。

〓ここサポHP〓



元気な高齢者を紹介します わたなべとくこ 渡辺徳子さん(94歳) 元気のヒケツ!

◆ 令和7年 体力測定の結果 ◆

握力	24.3 kg	3m立ち回り	9.04 秒
昨年	21.0 kg	昨年	10.13 秒
5m歩行	5.99 秒	5回立ち上がり	8.07 秒
昨年	5.34 秒	昨年	10.68 秒

去年よりも
改善しています!

食 事 好き嫌いなく家族と一緒に何でも食べます。
煮物・ごま和えなど簡単な料理もしています。

口腔ケア 毎食後手入れをしています。

**運 動
社会参加** 週1回ずつサロンの運動とゲートボールへ!
色々な野菜を育て、収穫するのが楽しみです。
畑は作業内容も考えるので、
頭の体操にもなっています。家にばかり
いないでマメに動いています!

モットー あいさつと「ありがとう」を
大切にしています。自分で
できることは自分でやるようにしています。

わたしも
見習いたいです



新聞を読むのも
日課です。

去年の夏は暑く、両手に
じょうろをもって野菜に
水やりをしました。

昔から農家をしており、
若い時からよく歩いたり、
体を使っていました。

問 保健福祉課 地域ケア推進グループ
0247-62-5110