

多文化共生事業事例集		年度 R7
団体名	京都市国際交流協会	助成金名：多文化共生のまちづくり促進事業 事業費総額：1,797千円
事業名	メンタルヘルス分野の支援者、当事者向け研修の実施、啓発冊子作成	
概要	教育機関及び通訳や相談対応に関わる在住外国人支援者の拡充及びメンタルヘルスに関する支援技術の向上のため、支援者・当事者それぞれを対象とする連続セミナーを実施する。また、セルフケアを促すための取組として、ストレスマネジメントに関する多言語ガイド冊子を作成する。	
事業のポイント		事業の詳細
●在住外国人の増加に伴い需要が高まっているメンタルヘルス分野に関する当事者・支援者それぞれに向けたセミナーやワークショップを実施 ●ストレスマネジメントに関する冊子作成により、セルフケアの知識や深刻なメンタル不調に至る前の段階で気づきを得る機会を提供		1. 在住外国人支援者向けセミナー ●「外国人の心のケア講座～外国人のメンタルヘルスに関する基礎知識や現状把握」（学校や職場等において外国人と接点のある方を対象とし、外国人が陥りやすい精神状態や、その支援に必要なノウハウを提供する支援者向け基礎講座） ・講師：立命館大学人間科学研究科教授 吉 沅洪 氏 ・参加者数：77名（当協会ボランティア、大学・日本語学校関係、自営業、公務員、国際交流協会 他） ●「外国人の心のケア講座～傾聴技法や通訳スキルなどについて」（支援者向けの応用講座。実際に精神的な課題を抱える外国人と接する立場となった場合の心構え、ノウハウを会得することを目的とした講演、ワークショップ。） ・講師：立命館大学学生サポートルーム相談員 吉川 民子 氏 ・参加者数：60名（当協会ボランティア、大学・日本語学校関係、自営業、公務員、国際交流協会 他） 
事業の背景・目的		2. 当事者向けワークショップ「元気ですか？あなたの心」 ●「心の調和を見つけよう！メンタルヘルスのヒント」（異文化の中での生活と自分のメンタルヘルスやストレスについてグループワークショップ） ・日・英・中の3言語開催 ・講師 立命館大学学生サポートルーム相談員 吉川 民子 氏（日・英） 立命館大学人間科学研究科教授 吉 沅洪 氏（中） ・参加者数：延べ25名 
3. 冊子「GENKI★チェックブック 毎日のためのストレスマネジメントガイド」作成 ・日英、日中、日越 各2,000部作成 ・ホームページ掲載：https://www.kcif.or.jp/web/jp/publications/		
4. グローバルセッション～外国で暮らすヒントとストレス・マネージメント～の開催 ・気持ちを楽にする方法やストレスとの向き合い方を共有するセッション ・コメンター：京都府・市スクールカウンセラー/京都府臨床心理士会事務局長 安藤 麻紀 氏 多文化共生マネージャー/京都府国際センター河田 プルム 氏 ・参加者数：52名 		



事業実施における工夫点・事業の成果等

●他団体・有識者等との連携

- ・一般社団法人京都府臨床心理士会と連携し、専門的知見の共有および協力体制の構築を行った。
- ・京都市内の大学および日本語学校の留学生担当者とも連携し、留学生支援に関する情報共有や事業周知を進めた。
- ・立命館大学から講師を招聘したことにより、学術的知見を事業に反映するとともに、大学との連携関係の強化を図ることができた。

●メディア掲載



NHK京都放送局



京都新聞

今後の課題・将来に向けての展望等

- 当協会で、「メンタルヘルス分野の支援者、当事者向けの研修」は初めての試みであったが、多くの方に参加してもらい、感心の高さがあることを改めて確認できた。また、在住外国人が増える中、メンタルヘルスの相談は今後も増えてくるであろうと感じている。
- 新たに把握された課題として、日本での生活において自身の考えやストレス体験を他者と共有する機会が十分に確保されていないことである。アンケート結果からは、参加者が自分の思いや経験を共有することで安心感を得られることが明らかになった。これは、日常生活の中で思いを共有できず、孤立を感じている当事者が少なくない可能性を示している。
- そのため、今後必要な取り組みとして、定期的にワークショップを開催し、安心して語り合える場を継続的に提供することが挙げられる。自分ひとりではないと実感できる環境を整えることが、孤立の防止につながり、周囲との支え合いを促進するうえで重要であると考えられる。
- 支援者向けのセミナーについては、主に普段から在住外国人と交流のある日本人の参加が多かったが、在住歴の長い外国人の参加者もあり、日本人と外国人を分けずにみんなでサポートすることが大切だと感じた。引き続き定期的なセミナー等を行い、多くの支援者を増やし京都全体でサポートできる体制づくりが重要である。
- 冊子「GENKI★チェックブック」は、他の方のストレス解消法を知ったり、本格的にメンタルが落ちる前に自分でチェックできたりすることができる冊子である。多くの方に手にとってもらい、広げることで、日本で在住外国人が暮らしやすくなればと思っている。また、日本人が読むことで在住外国人のことを理解することにもつながってほしい。

事業担当者の振り返り

●支援者向けセミナー

- ・大学、日本語学校等の学生担当をはじめとし、外国人をサポートする立場の方の参加希望が予想を遥かに超えて多数となった。メンタルヘルス面の課題を抱える者の顕在化と、現場での対処の困難さが改めて浮き彫りになったと感じた。

●当事者向けワークショップ

- ・進行において言語別の日程を組んだところ、参加者間のコミュニケーションにつき、その活発さにおいて①英語の日②中国語の日③日本語の日（英・中国語より日本語による会話を得手とする者対象）の順となったと感じた。言語特性、文化的背景が要因か。また今回は試験的実施であり、継続的な開催にこそ有意性を見いだせると考える。

●冊子作成

- ・各言語版とも二言語併記でもあり、限られた紙面への掲載情報の取捨選択が最重要か。外国人による助言掲載も冗長にしない工夫が求められる。

●グローバルセッション

- ・参加者の国籍の多様性に目をみはった。「ストレスマネジメント」は国籍や文化的背景を超えた共通課題であることを改めて認識した。