



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、周りの仲間に寄り添い、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。

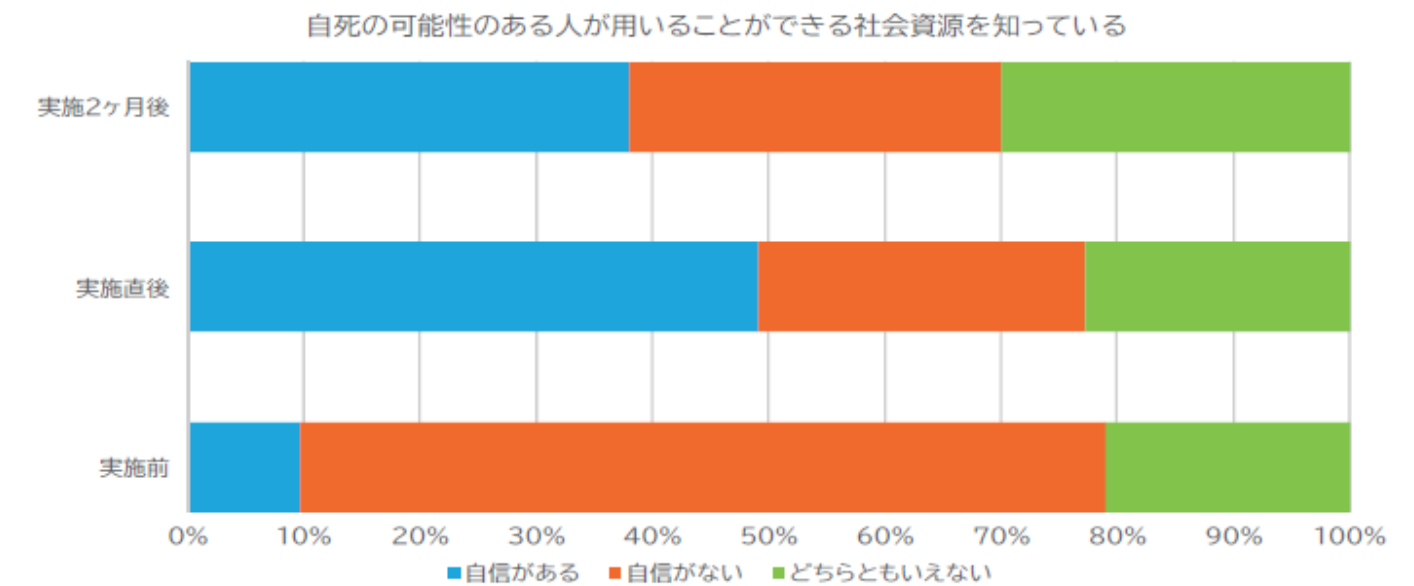


大学生ゲートキーパー養成講座

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。



【講座の効果について（修了アンケートより一部抜粋）】



【受講の感想】

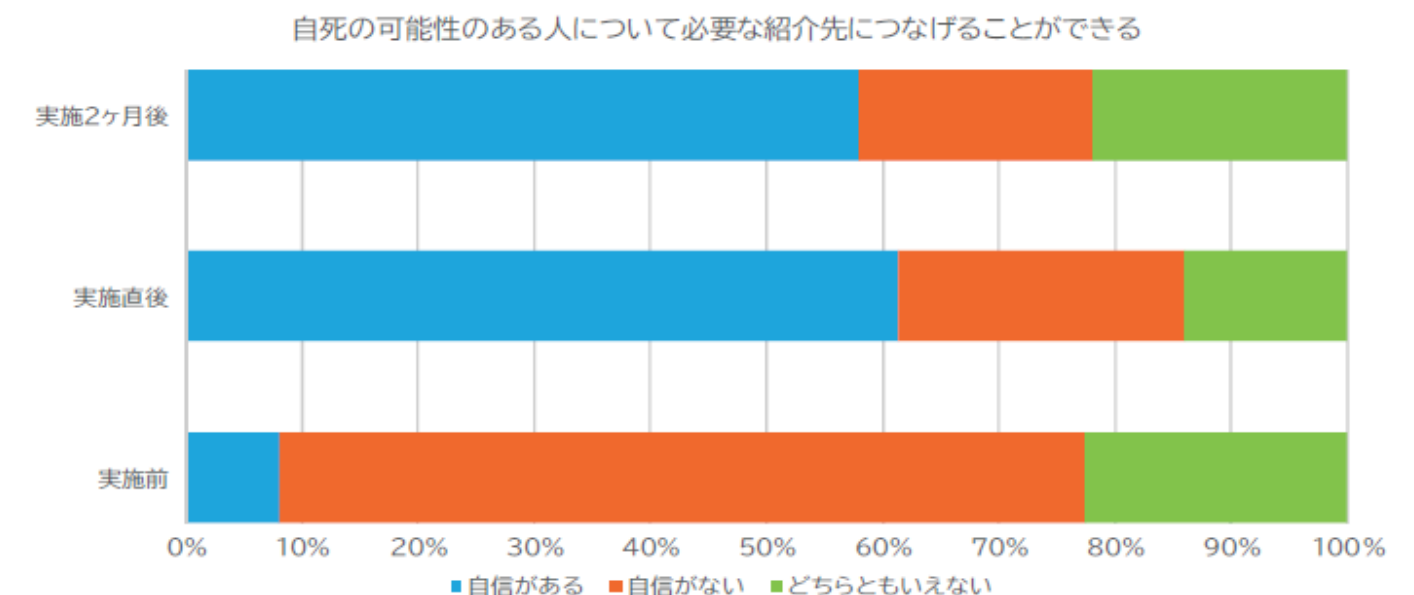


周囲の人間が早く気づくことが大切だと分かった。そして、自分の勝手な決めつけで、相手の状況を判断せず、相手に耳を傾け、寄り添い、必要に応じて専門機関へとつなげることが大切だと分かった。

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。



大学生セルフケア講座

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わってきます。そのストレスがたまっ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にする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2000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



【宮城県内大学導入実績】

石巻専修大学・尚絅学院大学・仙台大学・仙台白百合女子大学・東北医科薬科大学・
東北学院大学・東北福祉大学・東北文化学園大学・宮城大学・宮城学院女子大学

【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（2024年度）



【2月10日 メンタルヘルスオンラインセミナー】
心の免疫力を高めるには～認知療法で考えの幅を広げる～
鳥取大学院医学系研究科教授 竹田伸也様

【12月18日 大学生依存症等予防啓発講演会】
【3月12日 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～
一般社団法人グレイス・ロードセンター長 坂本拳様

【3月6日 学生のSOS受け止め方研修会】
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～
東北医科薬科大学病院 精神科 病院准教授
福地成様

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免疫科にも、こころの健康を保つ正攻法として注目されています。本セミナーでは、マイナスイメージを減らす「ネガティブバイアス」(考え方の欠け)と向き合い直す方法を、心理学に基づいて「こころの免疫力」を高める方法について、考えていきます。

参加費 無料

講師 竹田 伸也 氏
鳥取大学大学院医学系研究科臨床心理学専攻 教授
博士(医学) 臨床心理士・公認心理師

PRポイント
「誰もが安心して働きを営む社会の実現」を最終目標として、もっとも大切にしてほしいテーマ(セッション)を掲げ、研究や執筆、講演等を行っている。書籍に『一人で学べる認知療法・マインドフルネス・認知行動療法実践ワークブック』(協賛出版)『個人・組織の健康に導く人となり(著者)』(中央出版)『認知行動療法の実践』(中央出版) 等。

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 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/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。

主催・お問い合わせ先 ■ 認定NPO法人Switch (担当: 小関・山田・加藤)
宮城県仙台市宮城野区榴岡1-6-3 東口風月ビル602
TEL: 022(762)5851 MAIL: info@npo-switch.org



尚綱学院大学

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、日本の若年層にギャンブル依存症が増加しており、その増加の多くが手元のスマホからアクセスできるオンラインによるものといえます。本セミナーでは、誰もが身近に起こりうるゲーム依存、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ていきます。

3/12

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

生活支援員・ネット・ゲーム依存症相談
元看護師 ASK認定 依存症予防教育アドバイザー ピアカウンセラー
教育機関・行政機関・相談機関・家族の会など様々な場所で、当事者としての経験をもとに予防・回復の大切さについて講演活動を行っている。

日程	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

申込方法 裏面をご覧ください
(3月11日(火) 正午/切)

主催：認定NPO法人Switch
仙台市宮城野区榴岡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

NPO Switch

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

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)

参加費 無料

13:30-15:30
ー メインセッション ー
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～

子ども・若者の自殺が日本の社会問題となっています。本研修では、自殺等の未然防止、早期発見、早期対応を目的に、学生が発信するSOSを受け止める方法について学びます。

講師 福地 成 先生
東北医科薬科大学病院 精神科 病院准教授
公益社団法人宮城精神保健福祉協会
みやぎ心のケアセンター センター長
※裏面の講師プロフィールもぜひご覧ください

15:35-16:10
ー アフタートークセッション ー
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

「宮城県若者こころの支援事業」では、大学生の自死予防を中心とした若者のメンタルヘルス対策の推進を目指しています。メインセッションの内容や、これまでの取り組みをふりかえりながら、これから考えていきます。

進行 一般社団法人ワカツク 代表 渡辺一馬氏
スピーカー
・宮城学院大学 教育学科 梶田 真理 教授
・尚綱学院大学 人間心理学科 内田 知宏 准教授
・宮城精神保健福祉協会 担当者
・認定NPO法人Switch 理事 小関 美江

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
仙台市宮城野区榴岡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

その他の講演・研修会等（2025年度）



【9月10日 メンタルヘルスオンラインセミナー】
若者の見えないサインに気づく力
～地域で支え合うために、私たちができること～
福島県立医科大学看護学部講師 佐藤利憲様

【2月2日 メンタルヘルスセミナー】
レジリエンス×LEGO®シリアスプレイメソッドを
使ったワークショップ
合同会社ビーウィズ代表 猿渡英代子様

【2月18日 依存症予防啓発オンラインセミナー】
依存症について知ろう～近年増えている若者の
ギャンブル依存を中心に～
せんだいG&Aクリニック心理士 片柳光昭様

【3月6日 学生のSOSの受け止め方研修会】
みんなで創る支援の場～話す人も、聴く人も～
尚絅学院大学心理・教育学群准教授 内田知宏様

令和7年度宮城県若者こころの支援事業
第1回自死予防オンラインセミナー

若者の見えないサインに気づく力 ～地域で支え合うために、私たちができること～

～9月10日から9月16日は、自殺予防週間です～
我が国は世界の中でも自殺率が高いとされています。そして、10代から20代の若い世代の自死が社会問題となっています。若者の心のサインに気づき、身近な大人としてのように関わることができるのかを、事例や実践を交えながら考えていきます。

参加費 無料

講師 さとう よしのり
佐藤 利憲 氏
公立大学法人 福島県立医科大学 看護学部 小児・精神看護学部門 講師

PROFILE
精神科看護師として勤務した後、2010年より大学教員として勤務。2015年から現職。2008年から、子どもや保護者のメンタルヘルスに関する支援、子育て支援及び小中学校教師との医教連携を実践。2010年から仙台で東北発の子どものグリーフサポート（死別体験をした子どもと家族へのサポート）を開催し、サポートプログラムの初代ディレクターを務める。現在、子育て支援やベアレントレーニング、自殺予防教育（SOSの出し方に関する教育）、子どものグリーフサポートの実践、ならびに普及・啓発活動を全国で開催している。

日時：令和7年9月10日（水）14:00～15:30
開催方法：Zoomを使用したオンライン方式（講演＋質疑応答）
対象：大学・専門学校・高等学校関係者、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：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／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。
※申込方法詳細はチラシ裏面をご覧ください。

申込締切：9月9日（火）正午

■主催・お問い合わせ先■ 認定NPO法人Switch（担当：小関・山田・加藤）
宮城県仙台市宮城野区榴岡1-6-3 東口鳳月ビル602
TEL：022(762)5851 MAIL：info@npo-switch.org

令和7年度宮城県若者こころの支援事業
第2回メンタルヘルスセミナー

レジリエンス×LEGO® SERIOUS PLAY®メソッド を使ったワークショップ

レジリエンスは「ストレスへの適応や回復力、困難を乗り越えて成長する」とされ、対人援助職の成長や資質向上に不可欠です。このレジリエンスを学び、LEGO® SERIOUS PLAY®メソッドをもちいてレジリエンスを可視化し、専門職同士の対話を通じて自己理解を深め、レジリエンスの向上を目指します。

**参加費 無料
定員30名**

講師 合同会社ビーウィズ 代表
さるわたり いよこ
猿渡英代子 氏
国際EAPコンサルタント（CEAP-international）
認定精神保健福祉士
キャリアコンサルタント
LEGO® SERIOUS PLAY®メソッドと教材活用トレーニング修了認定ファシリテーター

【現職】東北工業大学ライフデザイン学部経営デザイン学科客員研究員。教育および産業保健福祉の分野にて20年以上のキャリアを持つ。現在は、専門職のための人材育成、職場のメンタルヘルスなどIT企業のEAP（従業員支援プログラム）分野でのカウンセリングをする傍ら、ライフワークとしてWHO領Psychological First Aid（心理的応急処置）、子どものための Psychological First Aid（心理的応急処置）の普及に努めている。

【経歴（過去の実績）】
・教育現場：仙台市教育委員会スクールカウンセラー、城南高校スクールカウンセラー、東北工業大学相談室専任カウンセラー
・精神保健福祉：仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）精神科デイケアにてグループワーク担当
・教育・養成：福祉系大学・専門学校非常勤講師（児童福祉、保育、社会福祉等）、民間カウンセリング研究所カウンセラー

日時：令和8年2月2日（月）13:30～15:30
場所：みやぎハートフルセンター 大会議室 仙台市青葉区上杉3-3-1 ※地下鉄勾当台公園駅から徒歩11分
対象：大学・専門学校・高校など学校関係者・教育関係者・精神保健福祉支援関係者、テーマに関心のある方
参加費：無料
定員：30名（※1団体につき2名様まで）
申込：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下さい。1/30（金）正午まで

[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。

■主催・お問い合わせ先■ 認定NPO法人Switch（担当：小関・山田）
宮城県仙台市宮城野区榴岡1-6-3 東口鳳月ビル602
TEL：022(762)5851 MAIL：info@npo-switch.org

令和7年度宮城県若者こころの支援事業
オンラインセミナー

依存症について知ろう ～近年増えている若者のギャンブル依存を中心に～

「依存症とは何か」「なぜ依存症になるのか」「どうすれば予防できるのか」などを、近年若年層の層で増えているギャンブル依存を中心に、正しい知識や予防について学びます。依存することの背景や心のメカニズムを理解し、身近なひとのことや自分のことを考えるきっかけに、学生の方もぜひご参加ください。

参加費 無料

講師 かたやなぎ みつあき
片柳 光昭 氏
せんだいG&Aクリニック心理士 公認心理師 精神保健福祉士

PROFILE
東北大学大学院医学系研究科災害精神医学分野修了（医学博士）
ふくしま心のケアセンター避難地域支援センター長、そして東日本大震災の中長期支援に携わり、そして現在はせんだいG&Aクリニックにて依存症等を含むカウンセリング業務を行う。
精神科デイケア、リワーク、家族支援、子ども、思春期の生きづらさへの心理的支援など30年の実践経験を持つ。また自身の幼少期の経験を踏まえ、「うまく生きることができない」を抱える方々への支援に従事。メンタルヘルス全般の研修会や講座、中学校、高校でのメンタルヘルス講話、保健講話、薬物乱用防止教室などでの登壇多数。

日時：令和8年2月18日（水）14:00～15:30
開催方法：Zoomを使用したオンライン方式（講演＋質疑応答）
対象：大学・専門学校・高等学校関係者や学生の方、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：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／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。
※申込方法詳細はチラシ裏面をご覧ください。

申込締切：2月17日（火）正午

■主催・お問い合わせ先■ 認定NPO法人Switch（担当：小関・山田）
宮城県仙台市宮城野区榴岡1-6-3 東口鳳月ビル602
TEL：022(762)5851 MAIL：info@npo-switch.org

3月は「自殺対策強化月間」です
令和7年度宮城県若者こころの支援事業
メンタルヘルス研修「学生等が発信するSOSの受け止め方」

参加費 無料

みんなで創る支援の場 ～話す人も、聴く人も～

令和8年3月6日（金）13:30-15:30
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）

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、自死等の未然防止、早期発見、早期対応を目的に、学生が発信するSOSを受け止める方法について学びます。

講師 尚絅学院大学 心理・教育学群 心理学類 准教授
うちだ ともひろ
内田 知宏 氏
宮城県内の高校でスクールカウンセラーとして活動し、その後、日本学術振興会特別研究員（DC2・PD）として研究活動に従事し、東北大学大学院医学系研究科の助手、みやぎ心のケアセンターの非常勤職員を経て、尚絅学院大学にて講師として心理学教育に携わる。2019年からは同大学心理学類の准教授を務めている。
現在は、「個人と社会の健康力の底上げ」をテーマに精神疾患の教育、精神科受診の心得、など予防に関する講演活動や、自己肯定感の向上、睡眠の改善などの健康促進に関する研究に取り組んでいる。

対象 大学、専門学校、高校等、学校・教育関係者の方、
テーマに関心のある方 申込Webフォームは
こちら ▼

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（木）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
仙台市宮城野区榴岡1-6-3 東口鳳月ビル602
TEL：022(762)5851 MAIL：info@npo-switch.org

今後の開催につきましては当法人HPにて随時ご案内いたします！

