

【事例 H25-01-02】群馬県中之条町

ゲートキーパー養成研修事業 ＝誰にとっても働きやすい職場環境を築くために＝

町民をサポートする職員が心身ともに健康に働く環境を築くためには、職員自身が同僚や部下のこころの変化に早く気づき、悩みや不安を親身になって聴く力が必要である。その知識やスキルを学ぶため、メンタルヘルス研修としてゲートキーパー養成研修、および約3か月後のフォローアップ研修を実施した。

【実施主体】群馬県中之条町

【大綱の分類】様々な分野や専門家との連携

【事業予算】230千円

【利点】

- ▼自殺に対する正しい知識を身につけることで、職員が同僚や部下の変化の気づきにつながる。
- ▼職員が傾聴スキルを身につけることで、なんでも相談できる職場環境づくりにつながる。
- ▼研修を受けることで、受講者自身の心のセルフケアにつながる。

【実施に至るまで】

【背景・必要性・理由の概要・等】

- ・職員が心身共に健康で、生き甲斐を持って働けることが、町民へのサポートや中之条町全体の自殺予防に繋がる。まずは職員自身が同僚や部下の変化に早く気づき、悩みや不安を親身になって聴く力が必要である。

【計画を立てる上での工夫・等】

- ・今年度は職場環境作りに効果が高い管理監督者層から実施した。
- ・行事の少ない時期に開催し、急な欠席や中座が無いよう、役場全体に周知を図った。
- ・講師と連絡を密にし、中之条町の実情に合わせた進行を行った。

【具体的な内容・実施の過程】

- ・補助金の窓口は保健環境課、研修の運営は総務課が行った。

1. ゲートキーパー養成研修

平成24年10月26日に1回30名で3時間の研修を2回行った。講義・グループワーク・2人1組の実習等多様な方法を用い、特に次の3点について理解・認識を深めた。

- ① 社会環境の変化と自殺者が一向に減らない現状の認識
- ② 話を聴く態度の理解
- ③ ありのままを認めることが安心感を作ることの理解

また、ナレッジシートの記入により、研修への動機づけと、研修後の行動化を促した。

2. フォローアップ研修

ゲートキーパー養成研修の約3ヶ月後、1回10名で1時間のフォローアップ研修を5回実施

した。前回の研修から今日までを振り返り、行動目標の進捗状況や気づいたことについて1人ずつ発表を行った。

発表をもとに、質疑応答を交えた意見交換を行い、発表者自身の気づきを深化させるとともに、参加者の共感、理解を深めた。自分を変えることによって、相手も変わった事例が多く出され、参加者に共感を持って受け取られた。

モチベーションが上がったところで、各自新たに実行可能な行動目標の設定を行い、研修後の更なる行動化に踏み出した。

【成果】

- ・人事考課の面接で、「メンタルヘルス研修で学んだことが役立った」との意見が複数あった。
- ・研修に参加できる環境づくりへの理解が進み、急な欠席や受講中の呼び出しが減った。

1. ゲートキーパー養成研修

▼くじ引きで作ったグループで誰もがざっくばらんに話し合え、中之条町役場のコミュニケーションは良いことがわかった。

▼仕事の手を止めて話しを聴く意味と効果を、実感した。

▼ありのままの相手を認めるためにまず何をすればいいか、具体的に分かった。

▼3ヶ月後にフォローアップ研修開催により、一層の意識付けを図ることができた。

2. フォローアップ研修

▼誰もがよい職場環境を作っていこうと思っており、特に管理職にその意識が高いとわかった。

▼行動目標を実践した職員の体験談により、「自分が変われば相手も変わる」ことを実感した。

▼グループでお互いの話を聞き合うことにより、より具体的な行動目標の設定が図れた。

▼研修として振り返る機会を作ることで、学んだことの定着化が図られた。

▼少人数グループが否定しないルールで意見交換することで、他者理解・相互理解が進んだ。

【特筆すべき点】

▼フォローアップ研修では、目標の進捗状況（実践結果）等を確認することで、参加者間で共有することで行動変容につながる。

▼職位を考慮しながら、経年的に事業を実施することで、より定着化を図れるよう計画した。

【課題】

- ・次年度は、範囲を主任クラスまで広げ、事例検討や体験カウンセリング等を導入した内容で開催する。

【事業種別】 人材養成事業

【準備期間・人数】 1年（当初予算に反映させるため前年11月～準備）担当者2名

【予防段階】 1次予防、2次予防

【自治体規模】 人口 17,923 人 財政規模 9,877,799 千円（歳入ベース）

【自治体負担率】 0%

【事業対象】 役場職員

【支援対象】 役場職員

【実施主体・問合せ先】 群馬県 中之条町役場保健環境課

TEL : 0279 (75) 8833

E-mail:hokencenter@town.nakanojo.gunma.jp