


様式第4号（第5条関係）

令和4年3月31日

古賀市議会議長

議員名 平木 尚子 

令和3年度政務活動費収支報告について

古賀市議会政務活動費の交付に関する条例第6条第1項に基づき、別紙のとおり政務活動費収支報告書を提出します。

- 1 令和3年度政務活動費収支報告書
- 2 添付書類
 - (1) 政務活動費収支報告書（別紙1）
 - (2) 政務活動費支出内訳書（別紙2）
 - (3) 領収書又はこれに準ずる書類

別紙 1

令和 3 年度政務活動費収支報告書

議員名 平木 尚子

1 収入

政務活動費 120,000 円

2 支出

項目	金額 (円)	支出内訳書の番号
調査研究費		
研修費	1,000	1
広報費		
広聴費		
資料作成費		
資料購入費	3,960	2
事務費		
支出合計	4,960	

3 残額 115,040 円

別紙2

令和3年度政務活動費支出内訳書

番号	期 間	内 容	経費 (円)	備考
1	令和3年7月17日	研修会 メンタルヘル ス・ファースト エイドを学ぶ	1,000	
2	令和3年7月13日	書籍購入 メンタルヘル ス・ファースト エイド	3,960	1の研修会資 料として購入

※研修及び視察には報告書を添付のこと

参考様式

<p>支出内訳書の番号</p> <p style="text-align: center;">調査研究報告書</p>	
1 名称	研修会「メンタルヘルス・ファーストエイド」
2 目的	こころの不調を抱える人に対する早期支援のための心の応急処理を学ぶ
3 実施時期	令和3年7月17日（土）13：30～
4 実施場所	志免町生涯学習1号館 中研修室2
5 参加者	平木尚子
6 その他	<p>最近、こころの不調を訴える方が増えてきた。</p> <p>そのような時、少しでも早く気づき、専門の支援につなぐことが大事である。</p> <p>市民相談を受けることが多いことで、その一端を少しでも担えるように学ぶこととした。</p>

研修報告書

令和3年7月18日

平木 尚子

- 1、名称 研修会「メンタルヘルス・ファーストエイド」
- 2、目的 こころの不調を抱える人に対する早期支援のための心の応急処理を学ぶ
- 3、実施期間 令和3年7月17日（土）13：30～
- 4、実施場所 志免町生涯学習1号館 中研修室2
- 5、参加者 平木尚子
- 6、研修内容

講師； 加藤隆弘

九州大学大学院 医学研究院 精神病態医学・准教授

九州大学病院 精神科神経科（気分障害ひきこもり外来）

【内容】

・メンタルヘルスの問題を抱える身近な人を、適切に評価し、情報提供を行い、専門家につなげることについて、身近な人のこころの不調サインに気づいたら

- ① 症状を認識し初期支援を提供
- ② まずは、声をかける
話を聴く
死なない約束をする
- ③ 専門家のサポートを受けるように勧める

うつ病に対するMHFA(メンタルヘルス・ファーストエイド)アクションプラン

・5つの原則（り・は・あ・さ・る）

- ① り…声をかけ、リスクを評価し、その場でできる支援を始める。
- ② は…決めつけず、批判・判断せずにはなしを聴き、コミュニケーションをとる
- ③ あ…あんしんにつながる支援と情報を提供する
- ④ さ…専門家のサポートを受けるよう勧める
- ⑤ る…セルフヘルプやその他のサポートを勧める

うつ病の予防・再発予防

話を「聴く」ことが大事→自殺念慮を評価し、死なない約束をする

傾聴のためには、場所、時間の確保、自分が必要

安心につながる支援と情報を提供する→希望がもてるように

専門家のサポートを受けるように勧める

★心療内科

★その他の医師

★その他の医療・保健機関

市役所、保健福祉課

職場内の産業医・医務室・健康相談センター

学校内の医務室・保健センター・スクールカウンセラー

★臨床心理士やカウンセラー

ロールプレイングにより、体験し学ぶ。

ファーストエイドとは、次につなぐステップ

みんなで抱えてあげる。

★自身がうつ状態になった時、周りのサポート、声掛けによって、理解してくれる人がいるだけで安心につながる。積極的に声掛けをしていきたい。

メンタルヘルス・ ファーストエイド

こころの応急処置マニュアルとその活用



B・キッチナー A・ジョーム C・ケリー 著

大塚耕太郎 加藤隆弘 小原圭司 編

メンタルヘルス・ファーストエイド・ジャパン 監訳

注文番号503-8934382-1066269の領収書
このページを印刷してご利用ください。

平木 尚子 様

発行日: 2022年4月4日
注文日: 2021年7月13日
Amazon.co.jp 注文番号: 503-8934382-1066269
ご請求額: ¥ 3,960

2021年7月13日に発送済み

注文商品	価格
1点 メンタルヘルス・ファーストエイド: こころの応急処置マニュアルとその活用, ベティー・キッチナー 販売: アマゾンジャパン合同会社 コンディション: 新品	¥ 3,960

お届け先住所:
平木尚子

配送方法:
お急ぎ便

支払い情報

支払い方法:

商品の小計: ¥ 3,960
配送料・手数料: ¥ 0

請求先住所:
平木尚子

注文合計: ¥ 3,960

ご請求額: ¥ 3,960

クレジットカードへの請求

: 2021年7月13日: ¥ 3,960

注文の状況を確認するには、注文内容をご覧ください。

領収証

平木 尚子

様 No. _____

¥ 1,000

但

研修費

入金日

合 3

年

7 月 17

日

上記正に領収いたしました

〒812-0857 福岡市博多区西月隈3-8-11-80

特定非営利活動法人

社会教育団体 **ベルポ会**

内訳

税抜金額

消費税額等 (%)

収 入

印 紙

こころの不調を抱える人に対する
早期支援のための心の応急処置

メンタルヘルス・ファーストエイド(MHFA)

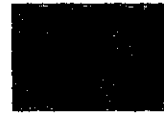
加藤 隆弘

准教授

九州大学大学院 医学研究院 精神病態医学分野

本日のテーマ

- ・メンタルヘルスファーストエイド(MHFA)とは
- ・MHFAの具体的なメソッドを学ぶ
- ・ロールプレイ演習



つついちゃってしまいがちな対応
(相談窓口編:動画)

メンタルヘルス・ファーストエイド
(Mental Health First Aid :MHFA)



開発者
Betty Kitchener
and Prof. Tony Jorm
(Australia)

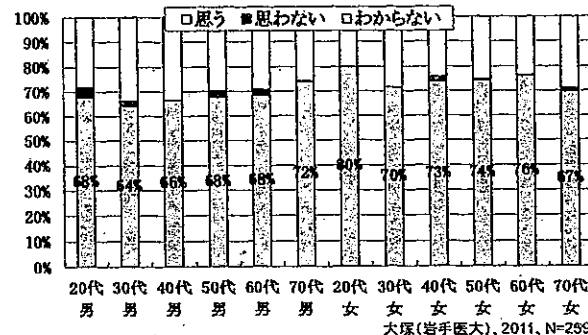
- ・一般市民を対象とした、メンタルヘルスに関する知識や初期対応法を学ぶプログラム
- ・メンタルヘルスの問題を抱える身近な人を、適切に評価し、情報提供を行い、専門家へつなげる
- ・5つの原則(り・は・あ・さ・る)

身近な人の
こころの不調サインに気付いたら？



FACING PRAGUE
THE 2013
PAIN

あなたは身近な人が自殺の危険性がある場合、助けになりたいと思いますか？
地域では支援をしたいと思っている



心の応急処置って何？
メンタルヘルスの危機状態って
どんな状態？

眠れない日が
続く時は？



憂うつな気分が
続く時は？



倒れた人に遭遇したら？



やけどの時は？



熱が出た時は？



支援できない理由:知識, 意識, 方法

