あなたもできる！

「心のサポーター」講座

～身近な人を支えるための第一歩～

こころは見えない。
だから、聴く。

「心のサポーター（通称「ここサポ」）って？

家庭や職場など**身近な場所**で**身近な人**のこころの不調に気づき、寄り添い、支援につなぐことができる人のことです。

詳しくはこちら
（ここサポ養成研修事務局ホームページ）
https://cocosapo.mhlw.go.jp/

世界メンタルヘルスデー2026
自治体ここサポ応援キャンペーン

受講特典として、

「リラックマ
コラボステッカー」

をプレゼント！！



世界メンタルヘルスデー2026特設サイト
URL：https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental health day/mhdj.html

日　時	令和8年11月25日（水）14:00～16:00
場　所	福井県奥越健康福祉センター　2階大会議室 （大野市天神町1－1）
内　容	・「心のサポーターについて」 ・「こころの病気について学ぶ」
講　師	福井県健康福祉部障がい福祉課職員
定　員	先着30名（福井県在住、在勤の方ならどなたでも）
料　金	無料
申　込	**11月13日までに**、URLか二次元コードから必要事項を入力 https://forms.cloud.microsoft/r/GvMXqwm3wt

福井県奥越健康福祉センター
問合せ　0779-66-2076

申込はこちらから➡

令和8年度　奥越健康福祉センター　心のサポーター養成研修