

令和8年度

心のサポーター養成研修

日時：令和8年12月16日（水）13:00～15:00

開催方法：オンライン（Microsoft社Teams）



詳しくはこちら→
（ココサポ養成研修事務局ホームページ）



「心のサポーター」とは、身近な人のこころの不調に気づき、耳を傾け、“てあて”をできる人のことです。本研修を受けることで、メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識を身に付け、誰でも「心のサポーター」になることができます。本研修受講後には、後日「心のサポーター認定証」(※)が配布されます。

※データでの配布となりますので、ご了承ください。

対象

メンタルヘルスや精神疾患に関心を持っている方

内容

- ・心のサポーターの紹介（活動など）
- ・こころの病気の知識
- ・こころの病気からの回復
- ・身近な人をサポートする方法
- ・心のサポーター4つのステップ
- ・グループワーク



【申し込み】

❀締め切り : 令和8年12月2日（水）

❀申し込み方法 : 右上のQRコードよりお申込みください。