

心のサポーター養成研修

「心のサポーター（通称：ここサポ）」とは、
家族や同僚など身近な人のこころの不調に
気づき、耳を傾け、“てあて”をする人です。

メンタルヘルスの基礎知識や、人の悩みを
聴くスキルを一緒に学びませんか？

講義を終了した受講者には、

「心のサポーター認定証」を後日発行します。



日時：令和7年 **10月9日（木）**

14:00～16:30（開場13:45～）

対象：新宿区在住・在勤の働く世代の方

※ただし、これまでに心のサポーター養成研修を受講されたことがある方は対象外となります。

定員：先着30名（予約制）

会場：新宿区四谷保健センター 3階 ホール（新宿区四谷三栄町10-16）

講師：東京女子医科大学 看護学部精神看護学 教授
濱田 由紀 氏（心のサポーター養成指導者）

申込方法：令和7年9月8日(月)から Webまたは電話 にて申込み

詳しくは、左の二次元コードより新宿区のホームページをご確認ください。



*9月1日実施の「第1回心のサポーター養成研修」と
同内容です。

申込み
問合せ先

新宿区保健所 保健予防課保健相談係

TEL：03-5273-3862 FAX：03-5273-3820