

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、
家族や友人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
聴くスキルと一緒に学びませんか？

研修を修了した受講者には、

「心のサポーター認定証」を後日発行します。



日時： 令和8年 **10**月 **16**日 (金)
9:30～11:50 (開場9:15～)

内容：・身近な人の心のサポート方法
・選択研修「こころの病気について学ぶ」 など

対象：新宿区在住・在勤・在学の方

定員：先着30名（予約制）

会場：新宿区役所第二分庁舎分館 1階会議室（新宿5-18-21）

講師：慶應義塾大学病院 医療連携推進部
精神看護専門看護師
木村 範子 氏（心のサポーター養成指導者）



申込方法：令和8年9月8日(火)から Webまたは電話 にて申込み
詳しくは、右の二次元コードより新宿区ホームページをご確認ください。

申込み
問合せ先

新宿区健康部（保健所）保健予防課 保健相談係
TEL：03-5273-3862 FAX：03-5273-3820