

令和6年度第2回 新宿区働く世代向けストレスマネジメント講座

# 心のサポーター養成研修



「心のサポーター（ココサポ）」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。

※第1回（11月28日開催）と同内容です。

令和7年

1月21日<sup>②</sup>

14:00～16:30

参加費無料  
先着順

対象：区内在住・在勤・在学の働く世代(64歳以下)の方

※65歳以上の方で参加をご希望の場合は、  
下記問合せ先へご相談ください。

定員：先着30名

会場：新宿区役所第二分庁舎分館 1階会議室

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 先生（心のサポーター養成指導者）

申込方法：令和6年12月17日(火)より

Webまたは電話 申込み

くわしくは、左記QRコードより

新宿区のホームページをご確認ください。



【問合せ先】 新宿区健康部保健予防課 電話：03-5273-3862 FAX：03-5273-3820