

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～)

内容：・身近な人の心のサポート方法
・選択研修「ストレスコーピング(ストレス対処法)でセルフケア」 など

対象：新宿区在住・在勤の働く世代の方

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、右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

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