

# 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7年 9月 30日 (火)  
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「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7年8月28日(木)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。

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