

こころのサポーター（ココサポ） 養成研修 講師派遣

利用料：無料

ココサポ とは？

メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識を持ち、地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族に対してできる範囲で手助けをする、傾聴を中心とした支援ができる人のことです。

研修を受講すれば誰もが「こころのサポーター」になることができます。特別な資格や専門知識は必要ありません。

誰もがこころの不調を経験する時代。そのサインに気づくことができる人や、こころの応急手当のできる人を増やしていく取り組みです。

職場や学校などで「最近元気がなさそうだけど、どうしたんだろう…。」と気になっている人はいませんか？

そんなときに正しく支援できる「こころのサポーター」を養成するため、名古屋市では心のサポーター指導者を派遣しています。

この研修では、メンタルヘルスについての正しい知識と人の悩みを聴くスキルを学ぶことができます。こころのサポーターが身近に増えると、お互いを思いやる姿勢や声かけが増えるため、働きやすい環境整備にもつながります。

対 象	市内にある企業・団体
参加人数	原則 20 名以上でお申し込みください。
研修時間	約 2 時間 30 分
開催方法	希望に応じて、対面又はオンライン
研修内容	こころの病気の知識、こころの病気からの回復、身近な人をサポートする方法、心のサポーター4つのステップ、グループワークなど
申込方法	下記の URL または二次元コードを読み取り、申込みフォームに入力してください。 ※開催 2 か月前までの申込みにご協力ください。 URL : https://logofom.jp/form/mX9C/778558 
そ の 他	会場、パソコン、プロジェクターやマイクなど申込者でご用意いただく機材がございます。また、参加者募集や当日の運営は申込者で対応をお願いします。 その他、認定証発行のために、厚生労働省、心のサポーター養成研修実施事務局へ研修修了者の氏名等を提供することに同意をお願いします。

問合せ先

名古屋市健康福祉局健康部健康増進課（精神保健担当）

〒460-8508 名古屋市中区三の丸三丁目 1 番 1 号

電話 052-291-4764 ファックス 052-291-4793

メール a2633@kenkofukushi.city.nagoya.lg.jp