令和8年度　心のサポーター養成事業

心のサポーター養成研修会

「心のサポーター（通称：ここサポ）」とは、メンタルヘルスの正しい基本「知識」と身近な人を支えられる「傾聴」の方法を学んだ人を、そのように呼びます。

こころの不調に悩む人が多い時代だからこそ、「ここサポ」が増えることで、地域におけるメンタルヘルスの普及啓発、精神疾患の予防や早期介入につながることを期待しています。あなたも「ここサポ養成研修会」を受講してみませんか？

講義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。



基　礎　編

日　時　令和8年11月20日（金）
14：00～16：30（受付：13：40～）

場　所　主会場：隠岐合同庁舎　別館3階（隠岐の島町）
副会場：島前集合庁舎　第1・2会議室（西ノ島町）

参加費無料！

内　容
・身近な人の心のサポート方法（90分）
・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」（30分）

対　象　隠岐圏域にお住まいの方

講師　隠岐保健所　保健師

みなさまのご参加をお待ちしています！

申込み　11月17日（火）までに電話でお申込みください。

お申込み
お問い合わせ

隠岐保健所　地域健康推進課
〒685-0015　　隠岐の島町港町塩口24番地
TEL：08512-2-9712　　FAX：08512-2-9716