

令和8年度兵庫県 心のサポーター養成研修

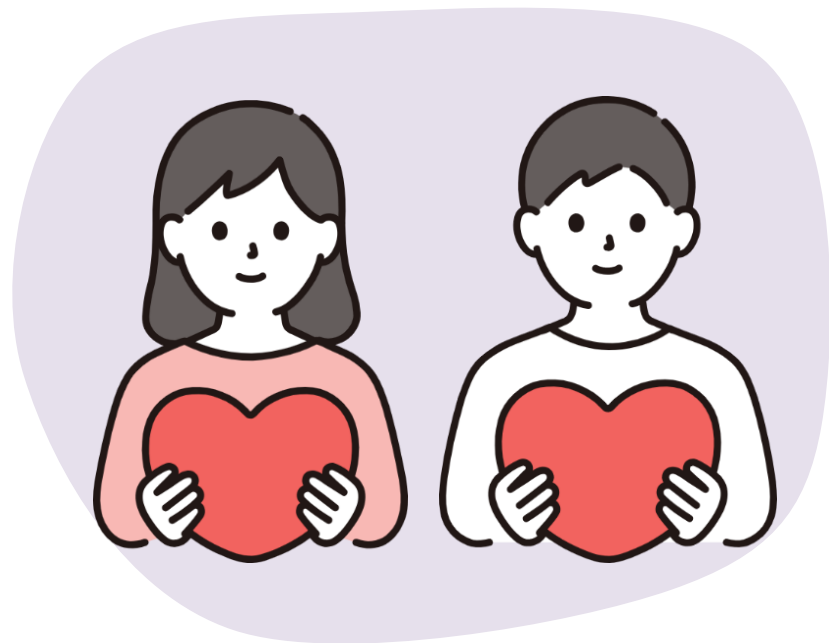
あなたの「気づき」が
誰かの支えになる



心のサポーター(ここサポ)とは？

役に立つメンタルヘルスの基礎や、人の悩みを聴くスキルを学びます。むずかしい資格や専門知識は要りません。研修を修了した方には「心のサポーター認定証」を交付します。

受講対象者 兵庫県内に在住、在勤、在学、事業所を有する方。



日時

令和8年

11月26日(木)

14:00-16:10
(13:40-入室可能)

会場

オンライン開催

定員:200名

申込方法

期限 11月6日(金) 17時

下記の URL または QR コードでお申し込みください。

[URL] <https://forms.cloud.microsoft/r/VaM1mSz3Y5>



一緒にここサポ
受けてみない？



講師

関西福祉大学 看護学部長

難波 峰子 氏



参加費

無料

特典

本研修を受講された方に、応援サポーターのリラックマとコラボしたステッカーを受講特典として配布します。



※ステッカーは予定数量に達した場合、配布を終了することがあります。

研修内容

[第1部] 共通研修 90 分

- ・こころの病気の実際
- ・こころの病気からの回復
- ・こころをサポートする方法
- ・グループワーク

[第2部] 選択研修 30 分

- ・こころの病気について学ぶ

[世界メンタルヘルスデー2026 特設サイト]

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/mhdj.html



兵庫県福祉部障害福祉課
担当:小谷、望月

TEL 078-362-3263

Mail shougai@pref.hyogo.lg.jp

