



心のサポーター 養成研修

こころのサポーター、通称「ココサポ」。
「心のサポーター養成研修」を受講して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」のやり方を学んだ人を、そのように呼んでいます。
2033年までに日本全国に100万人の「ココサポ」養成が目標。
こころの不調に悩む人が多い時代だからこそ、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と信じています。

手を止めて、相手のほうへ体を向ける。
そんな、ちょっとしたコツを聞きにきませんか。

日時：令和7年1月30日（木）13：30～15：30

場所：中区役所 7階会議室

定員：市内在住・在勤者 50名 ※定員超過の場合は抽選となります。

料金：無料

申込み：令和6年12月11日（水）～令和7年1月10日（金）

横浜市電子申請・届出システムより申請（下記二次元バーコード）

【同時開催】ゲートキーパー研修

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことです。

時間 15：45～16：15

横浜市
電子申請システム



*既定の時間を受講された方はココサポデジタル認定証が交付されます。

【共催】中区福祉保健センター／横浜市こころの健康センター

【問合せ先】

研修申込みについて 中区福祉保健センター 高齢・障害支援課 TEL:045-224-8166

心のサポーター養成研修について 横浜市健康福祉局こころの健康相談センター TEL:045-662-5462