

# 心の サポーター 養成研修



「心のサポーター」とは、メンタルヘルスの基本知識や聴く技術などを学ぶプログラム研修を受講した傾聴を中心とした支援を行う人のことです。厚生労働省は、100万人の「心のサポーター」の養成を目指しています。

日時	会場	定員(先着順)
令和7年9月25日(木) 午前10時～12時	元町福祉健康センター 2階 もとまちホール (住所：金沢市元町1丁目12番12号)	50名
令和7年11月28日(金) 午前10時～12時	駅西福祉健康センター 3階 駅西健康ホール (住所：金沢市西念3丁目4番25号)	50名

両日とも同じ内容です。いずれかの日程をお選びください。

- 内 容 厚生労働省の規定したプログラム研修（講義とグループワーク）  
共通研修（90分）こころの病気の知識やサポートなど  
選択研修（30分）ストレスコーピングでセルフケア  
講師：心のサポーター指導者（指導者養成研修を修了し、認定された者）  
※研修を受講した方に「心のサポーター認定証」を後日送付します。
- 対 象 金沢市に在住・在勤・在学の方
- 参加費 無料
- 申 込 開催7日前までに電子申請よりお申し込みください。  
※お電話の場合は、開催会場までお申し込みください。



申込フォーム

元町福祉健康センター ☎076-251-0200 FAX076-251-5704  
駅西福祉健康センター ☎076-234-5103 FAX076-234-5104  
泉野福祉健康センター ☎076-242-1131 FAX076-242-8037

各団体への出前講座も実施しております。お気軽にお問合せください。