

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礎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、2033年度末までに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8年8月27日(木) 10時～12時	石川県立図書館 2階研修室 (金沢市小立野2丁目43番1号) ※駐車場は3時間無料です。	80名
令和8年9月18日(金) 18時30分～20時30分	金沢市近江町交流プラザ 集会室 (金沢市青草町88番地 近江町いちば館4階) ※無料駐車場のご用意はありません。	60名
令和8年10月10日(土) 10時～12時	駅西福祉健康センター 3階 駅西健康ホール すこやか (金沢市西念3丁目4番25号)	80名
令和8年11月6日(金) 13時30分～15時30分	元町福祉健康センター 2階 もとまちホール (金沢市元町1丁目12番12号)	60名

すべて同じ内容です。いずれかの日程をお選びください。
いずれの会場も駐車場の混雑が予想されます。公共交通機関の利用をご検討ください。

●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）

- ①こころの病気の知識やサポートなど（90分）
- ②ストレスコーピングでセルフケア（30分）

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）

※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 令和8年7月14日(火)から予約開始

ホームページ内の電子申請フォームから開催7日前までにお申込みください。

※電子申請のご利用が難しい場合は、福祉健康センターまでご連絡ください。



ホームページはこちら

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

元町福祉健康センター ☎076-251-0200 FAX076-251-5704

(土日祝日を除く平日8:30～17:15)

各団体への出前講座も実施しております。お気軽にお問い合わせください。