



# 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。

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来ませんか？

日 時：令和 **8** 年 **1** 月 **20** 日（火）午後 1 時 45 分～午後 3 時 45 分

\* 午後 1 時 15 分開場

場 所：関内ホール 小ホール（中区住吉町4-42-1）

\* 中区在住・在勤者優先。定員超過の場合は抽選。

定 員：市内在住・在勤者200名

料 金：無料

申込み：令和 **7** 年 **12** 月 **11** 日（木）～令和 **8** 年 **1** 月 **10** 日（土）

\* 下記、二次元バーコードから申請

## 【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。

開催時間 午後 3 時 55 分～午後 4 時 15 分



申込みはこちらから

\* 既定の時間を受講された方はココサポ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】

中区福祉保健センター高齢・障害支援課

TEL：045-224-8166

FAX：045-224-8159

