



心のサポーター 養成研修

こころのサポーター、通称「ここサポ」。

「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ここ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](tel:045-224-8166) FAX : 045-224-8159

