

こころは見えない。

だから、聴く。サポート。

心のサポーター養成研修

心のサポーターは、身近な人のこころの不調に気づき、耳を傾け、“てあて”をするひとです。誰もがこころの不調を経験する時代。そのサインに気づけるメンタルヘルスの基礎知識や人の悩みを聴くスキルについて演習を通して学びます。

無料研修
先着50名
(事前予約制)

日時

令和8年1月27日(火) | 4時~16時

講師

武蔵野大学人間科学部
人間科学科 教授

岩本 操 氏

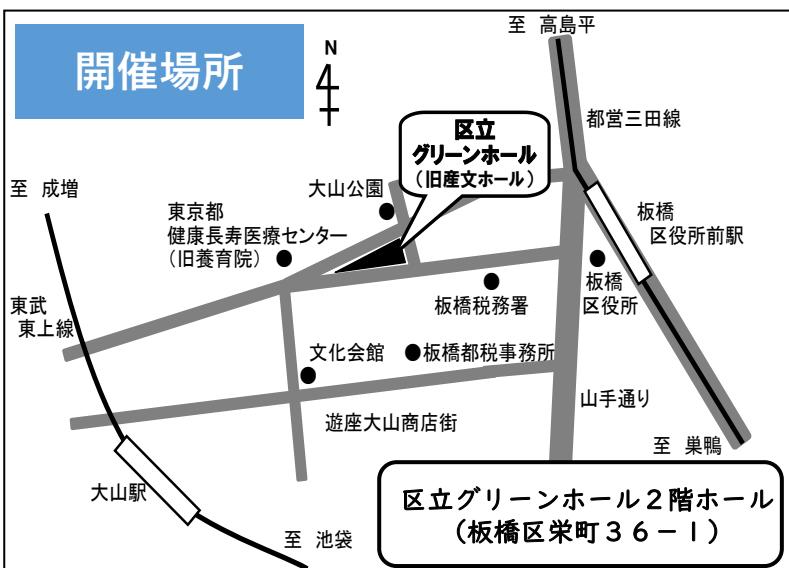
対象

板橋区在住・在勤・在学の方 50名(申込順)

内容

共通研修:心のサポーターの役割、心の病気・回復について
選択研修:ストレスコーピングでセルフケア

開催場所



申し込み方法

電子申請のみ受付
※お電話での申し込み不可

12月22日(月)
9時から受付

こちらの二次元コード
からお申込みください



お問い合わせ先

板橋区健康推進課こころといのちの係
☎ 03-3579-2329