

こころは見えない。

だから、聴く。

こころサポ

心のサポーター養成研修

無料研修

先着50名
(事前予約制)

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。

日時

令和8年10月6日（火） | 4時～ | 6時

講師

東京大学大学院医学系研究科
精神看護学分野准教授

宮本有紀 氏

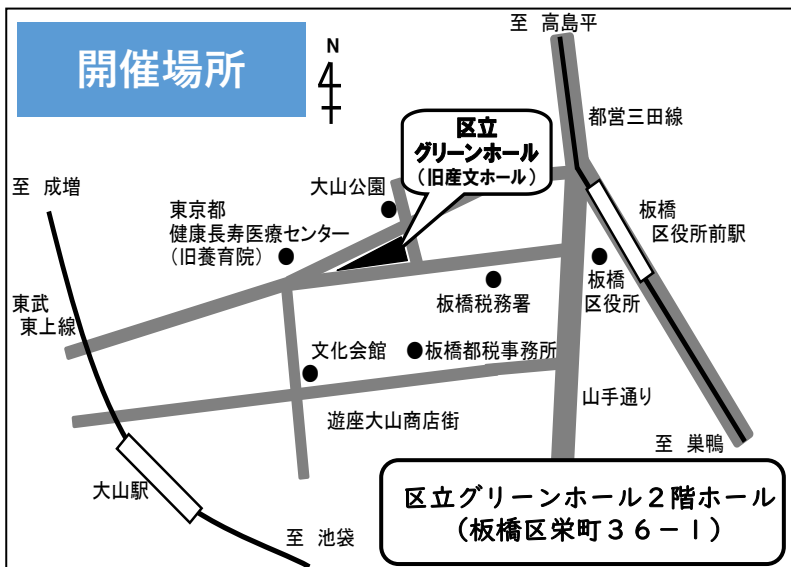
対象

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

こちらの二次元コード
からお申込みください

電子申請のみ受付

※お電話での申し込み不可

9月7日（月）
9時から受付



お問い合わせ先

板橋区地域保健課こころといのちの係
☎ 03-3579-2329