

こころ サポート

だれかを救う
「耳」が全国で
増えています。

こころの不調に悩む人をサポートする「心のサポーター」(ここサポ)を 日本全国に広げていく取り組みをしています。

研修概要

目的	正しい知識と理解に基づき、身近な人に対して傾聴を中心とした支援を行う「ここサポ」の養成
時間	120分(共通研修90分+選択研修30分) ※選択研修は主催者が決定します
内容	共通研修(90分):心のサポーターの紹介(活動など)/こころの病気の知識/こころの病気からの回復/ 身近な人をサポートする方法/心のサポーター4つのステップ/グループワーク 選択研修(30分):ストレスコーピングでセルフケア/こころの病気について学ぶ/摂食障害について学ぶ/ てんかんについて学ぶ/高次脳機能障害について学ぶ から1科目

ここサポ養成研修開催までの流れ

①研修の実施概要検討・決定

募集人員/日程/会場/開催方式(対面・オンライン・ハイブリッド)/講師の選定
※講師への謝金・会場費は主催者負担となります。
※指導者候補がない場合は事務局より指導者リストをご提供します。

②研修事務局へ申込書送付

③研修の告知・受講者募集

ポスター、チラシ、広報誌、ホームページ等で告知

④ここサポ養成研修の開催

⑤修了者認定証発行・配布



主催者の声

神奈川県

研修に期待すること

研修受講者にはメンタルヘルスや心の病気に対する理解を深め、普段の生活の中で心に悩みを抱える身近な人に対して少しでも手助けができるようになってもらうことを期待している。

研修の効果

受講者へのアンケート結果では、受講直後は理解度があがっており、受講半年を経ても、91%の受講者が「研修で学んだ内容は役に立っている」と回答した。

吹田市

研修に期待すること

まずは多くの方に受講していただき、ここサポが地域で広まること自体が取組の効果だと考えている。それにより、家族や同僚など身近な人の心の不調に少しでも気づける人が増えることを願っている。

うれしかった反応

受講者の声「多くの人がサポーターになれば、きっと良い町になると思うので、講座を続けてほしい」

水戸市社会福祉協議会

研修開催理由

本研修会は、基幹相談支援センターの広報活動の一環として、市民を対象に実施した。精神障害やこころの健康に関する正しい理解を広め、誰もが安心して地域で暮らし続けられる社会づくりを目的としている。

今後の意気込み

市内全域にこの活動を広げていきたい。

