

# こころ サポート



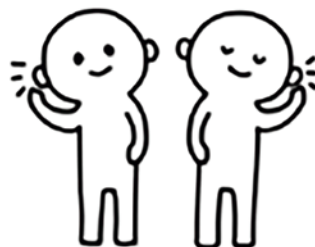
だれかを救う  
「耳」が全国で  
増えています。

## 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
- 受講資格** どなたでも受講可能
- 受講費用** 無料
- 開催方法** 対面orオンライン ※主催者により異なります
- 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
- 受講方法** お住いの自治体・お勤め先等で開催しています。  
研修を開催している自治体の一部は<https://cocosapo.mhlw.go.jp/training/>に  
掲載しています。  
自治体等のHPもご確認ください。

## 受講理由

- 日常的に取り組んでいる仕事や活動に活かせると思うから
- 身近にこころのサポートをしてあげたいと思う人がいるから
- 自分のこころのサポートをしたいと思うから



## 参加者の声

「聴いてもらっていると思えない」聴き方をかなりやっちゃっていると気付きました。話を聴けるように努力したいです。

丁寧に話を聴く態度や、話したくなかったら話さなくていいよ、ということを学んだ。

職場よりも意外と家族の方がいつもと違う変化などに気づきにくくなっていたので、小さな変化にも声をかけていけたらと思いました。

サポーターになるためには、自分自身の心のケアも大切で、共感できる心の余裕も大切だと思いました。

