

受講者募集のお知らせ

～心のサポーター指導者養成研修を開催します～

回数	開催日	開催時間	募集締切
第1回	令和8年 5月 21日 (木)	10時～12時	令和8年 5月 14日 (木)
第2回	令和8年 7月 23日 (木)	14時～16時	令和8年 7月 13日 (月)
第3回	令和8年 9月 3日 (木)	10時～12時	令和8年 8月 25日 (火)
第4回	令和8年 11月 20日 (金)	13時～15時	令和8年 11月 11日 (水)
第5回	令和9年 1月 19日 (火)	13時～15時	令和9年 1月 7日 (木)
第6回	令和9年 2月 4日 (木)	10時～12時	令和9年 1月 26日 (火)

※いずれもZoomによるオンライン開催です。定員（300名）に達しましたら締切前でも受付を終了します。ご了承ください。

【受講資格】 医師、保健師、看護師、精神保健福祉士、公認心理師等の国家資格を有しており、精神保健に携わる方、メンタルヘルス・ファーストエイド等の心の応急処置に関する研修をすでに受講している方

【受講費用】 無料

以下のページまたは右の二次元バーコードよりお申込みください。

URL: <https://forms.office.com/r/KrfvSAKbVp>



※ 受付完了のご連絡については、第1回の研修に関してはお申込みから3営業日以内、第2回以降の研修に関しては5営業日以内に事務局(jp_cocosapo@pwc.com)よりメールいたします。メールが届かない場合は、事務局までお問い合わせください。

※ 研修参加にあたる資料情報・Zoomリンクの送付は、第1回の研修に関しては5月19日(火)、第2回以降の研修に関しては1週間前を目途にお送りします。メールが届かない場合は、事務局までお問い合わせください。

心のサポーター指導者とは

自治体や団体等で開催される「心のサポーター養成研修」の講師を務めていただきます。

また、自治体・団体等や事務局と連携して、心のサポーターの活動を支援していきます。

心のサポーター 指導者 養成研修

指導者研修（約2時間） ライブ参加、グループワークへの参加

1. 心のサポーター養成事業とは
2. 養成研修の進め方
3. スティグマ低減のための4ポイント
4. 心のサポーターの4ステップ
5. グループワーク



選択研修

下記から一つ選択（約30分）を 動画視聴 + 確認テスト

1. ストレスコーピングでセルフケア
2. こころの病気について学ぶ
3. 摂食障害について学ぶ
4. てんかんについて学ぶ
5. 高次脳機能障害について学ぶ

約2時間の研修と、各自治体・団体等が選択する選択研修の内容に関する動画を視聴していただいた後に確認テストを受け、合格すると指導者として認定されます。



認定後は「心のサポーター養成研修」で講師を務めていただきます

心のサポーター 養成研修

正しい知識と理解に基づき、家族や同僚など身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う「心のサポーター」を養成することを目的としています。

共通研修（約90分）

各自治体が選択したテーマ
選択研修（約30分）

お問い合わせ先: jp_cocosapo@pwc.com

ここサポ養成事業のホームページ: <https://cocosapo.mhlw.go.jp/>

