

企業向け

ココサポ 養成研修

こころの変化に気づける職場へ。

職場のメンタルヘルスに関わる方のためのオンライン研修

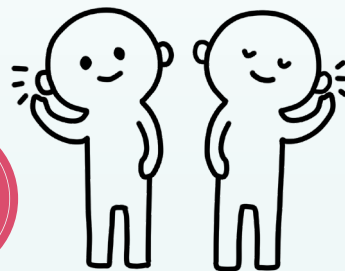


10月21日（水）
14:00～16:00



オンライン開催
(Zoom)

参加費
無料



こころは見えない。
だから、聴く。

対象者

厚生労働省では、10月10日の世界メンタルヘルスデーを踏まえて、企業を対象に「心のサポーター養成研修～こころの変化に気づける職場へ～」を開催いたします。

本研修では、共通研修と選択研修の2部構成となっており、共通研修では、メンタルヘルスへの理解を深め、職場などで身近な人のこころの不調に気づき、耳を傾け、適切な声掛けや相談につなげる役割を持つ「心のサポーター」について学びます。

また、選択研修では、「ストレスコーピングでセルフケア」をテーマに、ストレスを感じていることに自分で気づくため、自分自身を観察する方法（セルフモニタリング）やストレス対処法について学びます。

なお、本研修を受講された方は、「心のサポーター」として認定されます。

研修で学べること

共通研修

心のサポーターとしての基礎を学ぶ

- ・メンタルヘルスの基礎知識
- ・こころの不調に気付く方法
- ・耳を傾ける（傾聴）と声掛け

選択研修

ストレスコーピングでセルフケア

- ・ストレスへの気づき（セルフモニタリング）
- ・自分に合ったストレス対処法
- ・セルフケアの方法



講師

厚生労働省 精神・障害保健課の職員



定員

300名（先着順）



お申し込み方法

下記URLまたは二次元バーコードよりお申し込みください。

<https://forms.cloud.microsoft/r/q8kQ9SzQNY>

申込期限：10月9日（金）



お問い合わせ先

PwCコンサルティング合同会社
令和8年度ココサポ養成研修事務局
jp_cocosapo@pwc.com

お申し込み後、お申込受理のご連絡をいたします。
研修1週間前を目途に資料や当日の参加方法についてご案内いたします。