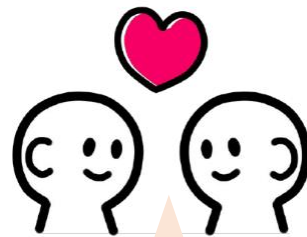


心のサポーター 養成講座



「心のサポーター」とは、身近な人の心の不調に気づき、
耳を傾け、“てあて”ができる人のこと。

いつか役立つメンタルヘルスの基礎や、人の悩みを聴くスキルを学びます。

手をとめて、相手の方へ体を向ける。そんな、ちょっとしたコツを聞きにきませんか？

日 時

令和8年 2月25日（水）

13時30分～16時（受付13時15分～）

講座内容

心の病気や、心をサポートする方法についての講座
グループワークを通して身近な人への関わり方を学ぶ



対 象

市内在住、市内通勤、通学している方（小学生以上）

場 所

姫路市総合福祉会館 5階 第1会議室（姫路市安田三丁目1番地）

※駐車場の台数に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。
満車の場合は姫路市役所駐車場をご利用ください。



申込方法

定員：先着 60名 姫路市ホームページからお申込みください👉

期間：2月10日（火）午前9時～2月16日（月）午前10時まで

こころの不調で悩む人をサポートするため、さらには偏見のない暮らし
やすい社会を作るため、メンタルヘルスの基本知識や聴く技術などを学
ぶプログラム研修を受講した人を「心のサポーター」と呼んでいます。子
どもから大人まで多くの人に心のサポーターになってもらいた
いと考えています。

認定証を受講終了後に発行します



問い合わせ先

姫路市保健所健康課（姫路市坂田町3番地）

TEL：079-289-1645