

オンライン研修  
追加開催決定!!

受講料  
無料

令和7(2025)年度  
心のサポーター養成研修



こころは見えない。だから、聴く。

R8.

3/24(火)

10:00～12:00

どなたでも  
受講できます

Zoomを使用した  
オンライン研修



誰もが心の不調を経験する時代です。

そのサインに気づける周りの人や、こころの応急手当をできる人を増やしていくことがとても大切です。

メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識を持ち、地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族に対して、できる範囲で手助けをできる「心のサポーター」を養成する研修を実施します。

【お問い合わせ先】

株式会社TBC福祉教育センター  
〒321-0963

栃木県宇都宮市南大通り2-1-2TBC学院ビル7F

TEL 028-651-2171/FAX028-614-8502

E-mail fkc@fkc-fukusi.info



# 心のサポーターとは

メンタルヘルスや精神疾患への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える人を指し、小学生からお年寄りまで対象としています。

こころの病気を持つ人に対する差別や偏見(スティグマ)を持つことなく、暮らしやすい社会をつくるため、こころの不調の早期発見やサポートに役立つ知識や方法を習得します。

講義を修了した受講者には「心のサポーター認定証」を発行します。

メンタルヘルスファーストエイド(こころの応急処置)の考えを参考に厚生労働省が創設し、2033年度末までに全国100万人の養成を目標としています。

オンライン研修 (Zoom) にて「共通研修」「選択研修」の両方を受講した方に認定証を交付します。

※同じ方の2回目以降の受講につきましては、認定証は発行されません。

※途中入席や途中退席された受講者には認定証を交付できませんのでご注意ください。

## 研修内容:120分(共通研修・選択研修を同日に受講)

研修	授業科目
共通研修(90分)	・心のサポーターの紹介・こころの病気の実際 ・こころの病気からの回復・こころをサポートする方法 ・グループワーク
選択研修(30分)	A:ストレスコーピングでセルフケア

申込方法:下記ご記入の上、FAXにてご送付ください。

**FAX番号 028-614-8502**

## 受講申込書

令和 年 月 日

フリガナ		性別	生年月日
氏名	満( )歳	男・女 その他	S・H 年 月 日
住所	〒 - ※アパート・マンション名、部屋番号までご記入ください。		
電話	( ) (日中呼出:可(時間帯 : ~ : )・不可)	メールアドレス(オンライン研修の方は必須) @	
所属等 (○をつけてください。)	企業・団体 学生 行政 医療従事者 障害福祉サービス等従事者 介護従事者 住民 その他(具体的に )		
受講歴 (○をつけてください。)	これまでに「心のサポーター養成研修」を受講したことが ある ・ ない		

その他

- ・天災、停電、通信環境の悪化等の不可抗力により本研修の継続が不可能となった時、その他栃木県が本研修の実施を困難と判断した場合、事前に通知することなく、本研修の内容を変更し、または本研修を中断・中止することがあります。
- ・本研修について、一切の撮影、録画、保存などを禁止します。