

令和7年度雲南圏域心のサポーター養成研修開催要領

1. 目 的

メンタルヘルスや精神疾患に関する正しい知識を持ち、傾聴を中心とした支援を行う「心のサポーター（ここサポ）」を養成する。

本研修を通じて養成された心のサポーター（ここサポ）が、地域や職域において正しい理解を広め、安心して相談できる雰囲気づくりを促すことで、精神障害の有無や程度にかかわらず誰もが安心して自分らしく暮らすことができる地域づくりを推進することを目的とする。

2. 主 催 雲南保健所

3. 日 時 令和7年11月7日（金）14：00～16：00

4. 会 場 ①雲南合同庁舎 501・502 会議室（雲南市木次町里方 531-1）【拠点会場】

②飯南町保健福祉センター 健康相談室（飯南町頓原 2064 番地）

③奥出雲町役場仁多庁舎 大会議室（奥出雲町三成 358-1）

5. 対 象 雲南圏域に在住、在勤、在学の方

- ・資格の有無は問わない

- ・これまでに他自治体等で受講された方は対象外

6. 参 加 費 無料

7. 研修内容

- ・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
- ・ストレスコーピングでセルフケア

8. 申込方法 しまね電子申請サービス

<https://ttzk.graffer.jp/pref-shimane/smart-apply/apply-procedure-alias/kokosapo>



9. 申込期限 令和7年10月24日（金）

10. 認定証交付 本研修修了者で希望者には、厚生労働省「心のサポーター養成事業」に基づき「心のサポーター認定証」を発行する。

ただし、15分以上の遅刻及び早退をされた場合は認定証を交付することができない。

11. 問い合わせ先 雲南保健所 健康増進課 心の健康係

電話：0854-42-9642

FAX：0854-42-9654