

心のサポーターになりませんか？

無料

心のサポーター養成研修 出前講座のご案内

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を持ち、身近な人を傾聴することで支える人です。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するため、心のサポーター養成研修を受講してみませんか。研修を受講された方には後日認定証をお送りします。

心のサポーター 4つのステップ

ステップ① こころの不調に気づく



例えば・・・
・怒りっぽくなった
・遅刻や休みが増えた
・顔色が悪い
など

ステップ②・③ 声をかける・話を聴く



例えば・・・
・最近どう？
・疲れて見えるけど、体調どう？
・否定せず、あるがままを聴く
など

ステップ④ サポート手段を伝える・勧める



例えば・・・
・お住まいの自治体の保健所
・東京都の相談窓口
・メンタルクリニック など

あなたの地域や職場に出張します！講座の内容は……

- ▶心のサポーターの役割 ▶こころの病気について
- ▶こころをサポートするための4つのステップ ▶「話を聴く」グループワーク
- ▶心のサポーター自身のセルフケア

■ 利用条件

- ▶台東区在住、在勤、在学の方で構成されているグループ・団体
- ▶実施日時：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）、午前9時～午後5時
※土日祝日・夜間の開催についてはご相談ください。
- ▶所要時間：2時間程度
- ▶会場の確保や設営はグループ・団体でご用意ください。
- ▶研修開始後15分以降に入室、研修終了15分以上前に退室された方は認定証の対象とはなりません。

■ 申し込み・問い合わせ

- ▶電話、FAX、電子申請でお申し込みできます。
 - ▶担当：台東保健所 保健予防課 精神保健担当
- ☎03-3847-9405 FAX 03-3847-9424



▲電子申請はこちら

