



こころのサポーター 養成研修のご案内



こころのサポーターとは、身近な人のこころの不調に気づき、耳を傾け、『てあて』をできる人のことです。特別な資格は要りません。誰でも参加できます。

日時

令和 8 年 11 月 8 日(日) 10 時～12 時

場所

松山市保健所 6 階大会議室（松山市萱町 6 丁目 30 番地 5）

参加費

無料

定員

100 人(先着順)

申込期限

令和 8 年 10 月 30 日(金)

※ただし、定員に達した場合は申込期限内に締め切る場合があります。

研修内容

共通研修(心のサポーターの紹介・身近な人をサポートする方法など)
選択研修(ストレスコーピングでセルフケア)

講師

村上裕紀氏(公認心理士/産業カウンセラー)

研修修了時に、「心のサポーター認定証」
をお渡しします

申し込み方法

令和 8 年 9 月 25 日(金)～10 月 30 日(金)の期間中に、下記二次元コード・リンク先もしくは保健予防課にお電話(089-911-1816)下さい。



申込みは ここ ← を
クリックして下さい

問い合わせ先

〒790-0813

松山市萱町 6 丁目 30 番地 5

松山市保健所 保健予防課 精神保健担当

TEL 089-911-1816

FAX 089-923-6062

E-mail

hokenyobou@city.matsuyama.ehime.jp

10 月 10 日は『世界メンタルヘルスデー』です

こころの健康に関する意識を高め、偏見をなくしていきましょう！



世界メンタルヘルスデー

特設 HP