

令和8年度 明石市

心のサポーター養成講座

悩んでいる人への話の聞き方や声かけの方法、相談先へのつなぎ方について、一緒に学んでみませんか？

参加費
無料

内容

- ①心のサポーター養成講座（2時間）
・講座とグループワーク
「ストレスコーピングによるセルフケア」
- ②ゲートキーパー養成講座（15分）

対象者

明石市内在住・在勤
・在学の方

※初めての受講者に限る



申込方法

下記のうち、ご都合の良い会場、日程をお選び下さい。
二次元コードまたは電話・FAX・メールにてお申込ください。

第1回

2026年10月9日（金）

13:00～15:30（受付：12:30～）

会場

パピオスあかし2階あかし市民広場
（明石市大明石町1丁目6番1号2階）

定員

先着 60名
（申込期間：9/1～9/30）

申込フォーム



第2回

2026年11月3日（火・祝）

14:00～16:30（受付：13:30～）

会場

ウィズあかし801学習室
（明石市東仲ノ町6番1号北館8階）

定員

先着 60名
（申込期間：9/1～10/23）

申込フォーム



心のサポーターとは？

＊心のサポーター（ココサポ）とは、身近な人のこころの不調に気づき、耳を傾け、“てあて”する人です

さらに、自死に関する正しい知識を普及したり、自死の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守ることができる人をゲートキーパーと言います

✿手話通訳・要約筆記が必要な方は申込フォームにご入力いただくか、申込時にお申し出ください。

✿会場には、公共交通機関でお越し下さい。講座修了者には、後日ココサポ認定証を交付します。

※警報発表時は講座を中止とします。中止の場合、前日17時に当課ホームページへ掲載します。

【問合先・申込】

あかし保健所相談支援課

（開所時間：平日8:55～17:40）



電話：078-918-5669



FAX：078-918-5440



メール：hi-soudan@city.akashi.lg.jp