

令和7年度 明石市 心のサポーター養成講座



「身近な人のSOSを見逃がしたくない」
「小さくても、何か自分にできることをしたい」
🎀 心のサポーター（ここサポ）とは、身近な人のこころの不調に気づき、耳を傾け、“てあて”をする人です。
🎀 メンタルヘルスの基礎知識や、人の悩みを聴くコツと一緒に学びませんか？

※ NIPPON COCORO ACTIONは、こころの不調に悩む方をサポートする「心のサポーター」を日本全国に広げていく取り組みです。

令和7年10月10日(金)
14:00～16:30

参加費無料

1 内容：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」

※講座修了者には、後日認定証を交付します。

2 場所：あかし市民図書館内 研修室
(明石市大明石町1丁目6-1パピオスあかし4階)

3 対象者：明石市内在住・在勤者 (先着20名)

4 申し込み方法 (下記のいずれか)

(1) 二次元コード

(2) 電話、メールアドレス

※郵便番号、住所、氏名(フルネーム)、生年月日、電話番号
手話通訳・要約筆記の有無についてお尋ねします。

《申し込みはこちら》



申込締切日
9/26(金)

- ▶公共交通機関でお越しください。
- ▶不参加の場合は右記までご連絡ください。
- ▶警報発令時は中止とします。中止の場合、前日17時に当課HPへ掲載します。

【問合先】あかし保健所相談支援課
e-mail hi-soudan@city.akashi.lg.jp
☎ 078-918-5669(平日8:55～17:40)