



あなたもメンタルヘルスの支援者に
「心のサポーター」養成研修
を開催します



ターゲット 3.4

2025年7月16日

郡山市保健福祉部

保健・感染症課

課長 佐久間 由三子

TEL：924-2070

SDGs ターゲット 3.4 「非感染性疾患による若年死亡率を、予防や治療を通じて減少させ、精神保健及び福祉を推進する」

メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識を持ち、地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族に対する傾聴を中心とした支援者である「心のサポーター」を養成する研修を実施します。

1 日 時 7月25日(金) 10:00~12:00

2 会 場 郡山市保健所 4階 大ホール
(郡山市朝日二丁目15番地1号)

3 内 容 講義及び実習
共通研修+選択研修「ストレスコーピングによるセルフケア」

4 講 師 心のサポーター養成指導者 川島 義高(かわしま よしたか)氏
明治大学 文学部 心理社会学科 臨床心理学専攻 専任准教授

5 対象者 郡山市民

6 その他 【心のサポーターとは】

メンタルヘルスやうつ病や不安など精神疾患への正しい知識と理解を持ち、メンタルヘルスの問題を抱える家族や同僚等に対する、傾聴を中心とした支援者

心のサポーター

ココサポ

養成研修

どなたでも！

参加
無料

先着
30名



メンタルヘルスの問題を抱える方やその家族、同僚などに対する傾聴を中心とした支援者である心のサポーター、通称「ココサポ」を養成する研修です。

こんな方におすすめ

- ✓ こころの病気や回復方法を知りたい
- ✓ 身近な人のSOSを見逃したくない
- ✓ 部下のメンタルケアに悩んでいる
- ✓ 将来カウンセラーの仕事をしたい
など

養成指導者

川島 義高 先生

【所属】

明治大学 文学部 心理社会学科
臨床心理学専攻



参加者の

声

グループワークが楽しかった！

「聴く」コツがよくわかった！

すぐに実践できる！



受講者には

「心のサポーター認定証」を発行！

日時

2025年 7月 25日(金)
10:00~12:00

会場

郡山市保健所
4階 大ホール

お申し込み期限

2025年7月22日(火)

※定員になり次第締め切り

お申し込みはこちら



[お問い合わせ] 郡山市保健所 保健・感染症課
☎ 024-924-2163