



NIPPON  
COCORO  
ACTION

こころは見えないだから、聴く。

# 「こころサポーター」 養成研修にいがた

主催：厚生労働省、新潟市 実施：国立精神・神経医療研究センター

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

メンタルヘルスの基礎や人の悩みを聴くスキルを  
一緒に学んでみませんか？

**日時：令和5年1月18日（水）  
13時15分～15時45分**

（受講前後のアンケート実施含む）

**※Zoomによるオンライン開催**

**講師：こころサポーター養成指導者  
精神科医 福島 昇 医師  
（所属：新潟市こころの健康センター）**

**内容 講義およびグループワーク**

- ・こころの病気について学ぶ
- ・こころをサポートする方法
- ・ストレス対処法など（予定）

**定員 先着20名 料金 無料**

**申込期間 令和5年1月5日（木）まで**

**申込方法 右記QRコードより「かんたん申し込み  
受付フォーム」にアクセスして下さい。**



◆この研修は、厚生労働省が、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築」を目指して実施するものです。

◆受講者には、厚生労働省の「こころサポーター」認定証が発行されます。

問い合わせ先：新潟市こころの健康センター

☎：025-232-5580

E-mail：kokoro@city.niigata.lg.jp