

こころは見えない。

無料研修
先着50名様
(事前予約制)

だから、聴く。



心のサポーター養成研修 ココロサポ

心のサポーターは、身近な人のこころの不調に気づき、耳を傾け、“てあて”をするひとです。誰もがこころの不調を経験する時代。そのサインに気づけるメンタルヘルスの基礎知識や人の悩みを聴くスキルについて演習を通して学びます。

日時

令和7年7月31日(木) | 4時～16時

講師

慶應義塾大学病院医療連携推進部
精神看護専門看護師

木村 範子 氏

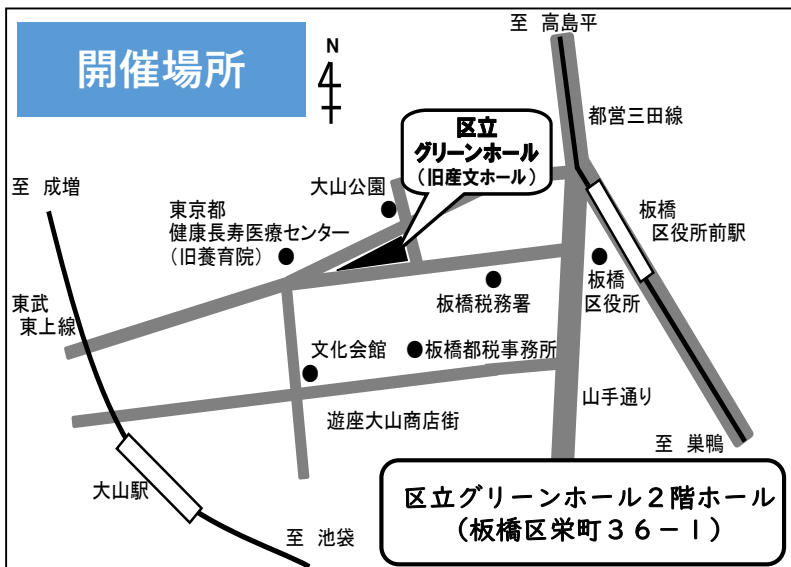
対象

板橋区在住・在勤・在学の方 50名(申込順)

内容

共通研修：心のサポーターの役割、心の病気・回復について
選択研修：ストレスコーピングでセルフケア

開催場所



申し込み方法

こちらの二次元コード
からお申込みください

電子申請のみ受付

※お電話での申し込み不可

6月30日(月)
9時から受付



お問い合わせ先

板橋区健康推進課こころといのちの係
☎ 03-3579-2329