

令和7年度

心のサポーター養成研修

主催：大阪市、厚生労働省
実施：大阪市

1回目：令和7年10月30日（木）

2回目：令和8年1月23日（金）

※両日ともに同じ内容です
いずれかご都合の良い日をご希望ください

時 間：14：00～16：30（受付開始13:30）

◇第1部：心のサポーター養成研修（共通/選択研修）

◇第2部：ピアサポーターによる体験談

◆会 場：大阪市こころの健康センター

（大阪市都島区中野町5-15-21都島センタービル3階）

◆講 師：心のサポーター養成指導者

（所属：大阪市こころの健康センター職員）

ピアサポーター

◆対 象：大阪市内在住・在勤の方

◆定 員：50名（先着順）定員になり次第受付終了

◆受講料：無料

◆申 込：電話またはメール（kokoro@city.osaka.lg.jp）

◎受付期間は1回目は9月24日（水）～10月24日（金）

2回目は12月1日（月）～令和8年1月16日（金）

◎メールの場合は、研修名・受講希望日・氏名・住所・
年代(例：40歳代)・連絡先(電話番号)を明記してください

【備考】

- ・障がいに関する配慮が必要な場合は、あらかじめご相談ください
- ・受講者には、後日認定証（データ）を交付します
※15分以上の遅刻及び早退をされた受講者には、認定証を交付することができませんのでご注意ください
- ・当日の午前11時時点で大阪市内に「特別警報」または「暴風警報」が発令されている場合は中止となります



はじめまして。

心のサポーター養成事業では
こころの不調に悩む人をサポートする
「心のサポーター」を日本全国に
広げていく取り組みをしています。

「心のサポーター」といっても
むずかしい資格や専門知識は要りません。
いつか役立つメンタルヘルスの基礎や、
人の悩みを聴くスキルを学びます。

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周りの人や、
こころの応急手当のできる人を
増やしていくことがとても大切です。

メンタルヘルスの理解を広めていき、
こころの不調で悩む人が話しやすい環境を
このアクションからつくっていきます。

こころは見えない。
だから、聴く。



<https://cocosapo.mhlw.go.jp/>

<申込・問合せ先>

大阪市こころの健康センター

・電話：06-6922-8520（月～金 9:00～17:30 土日・祝日・年末年始除く）

・メール：kokoro@city.osaka.lg.jp