



令和8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8年10月24日（土）

2回目：令和8年10月30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

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。



◆会 場：大阪市保健所（新庁舎）大ホール
（大阪市中心区安土町3丁目1-3）

◆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：100名（先着順）定員になり次第受付終了

◆受講料：無料

◆申 込：行政オンラインシステム
（右記QRコード）

◎9月10日（木）から各回1週間前まで



【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、認定証を交付します

※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

世界メンタルヘルスデー2026 自治体ここサポ応援キャンペーンの一環として、本研修を受講された方に、応援サポーターのリラックマとコラボしたステッカーを受講特典として配布します。

ステッカー及びキャンペーンの詳細は、世界メンタルヘルスデー2026特設サイトを御覧ください。

特設サイトURL：https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/mhdj.html

※ステッカーは予定数量に達した場合、配布を終了することがあります。

【ご注意】

◆当日午前11時の時点で、以下の（ア）又は（イ）の場合は中止になります。

（ア）気象庁より、大阪市において、「暴風警報」若しくは「暴風雪警報」又は河川氾濫を除く各種「危険警報」・「特別警報」が発表された場合

（イ）大阪市より、開催区域において、「警戒レベル3（高齢者等避難）」、「警戒レベル4（全員避難）」、「警戒レベル5（緊急安全確保）」の発令があった場合

（河川氾濫の避難情報の発令対象区域は、町丁目名ごとに発令されます。）

【会場】 大阪市保健所（新庁舎）



【最寄り駅】

大阪メロ 御堂筋線・中央線「本町駅」

・1号出口より約 240m

・3号出口より約 240m

大阪メロ 堺筋線「堺筋本町駅」

・17号出口より約 350m

【問い合わせ先】

大阪市こころの健康センター（担当 村田・大下）

〒534-0027 大阪市都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階

TEL：06-6922-8520

FAX：06-6922-8526