



高齢者いきいき活動
ポイント事業対象

ココサポ養成研修

主催・実施：広島市
共催：株式会社 良品計画

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。

身近な人のSOSを見逃がしたくない、
小さくても、何か自分にできることをしたい。

心のサポーター養成研修は、
そんなあなたのための2時間です。
心のサポーター（ココサポ）といっても
むずかしい資格や専門知識は要りません。

無印良品（広島アルパーク）

日時：令和8年 **10**月**5**日(月)
13:30～15:30（受付13:00～）

講師：光岡 美里 氏（心のサポーター指導者）

定員：15名程度

料金：無料

申込：広島市精神保健福祉課まで

☎ 082-504-2228

備考：受講者には認定証を交付

※15分以上の遅刻及び15分以上の退席をされた受講者
には、認定証を交付することができません。

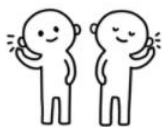
※広島市内外を問わず、本研修を既に修了されている
受講者には、認定証を交付することができません。

話しかけてもいい
のか迷っていた

相手に寄り添う気持ちや
注意すべきこと
を聞いた

身近に心療内科に
通っている人がいる

寄り添うための方法を
知りたくて、
受講した



手をとめて、相手の方へ体を向ける。
そんな、ちょっとしたコツを
聞きにきませんか。



ココサポ ホームページ
<https://cocosapo.mhlw.go.jp/>

【問合せ先】

広島市役所健康福祉局障害福祉部精神保健福祉課

☎082-504-2228