

令和8年度
心のサポーター養成講座・生きるを支える自殺予防講演会

午前の部

どちらかでも OK!

午後の部

心のサポーター 養成講座

心のサポーター通称「ここサポ」とは、
メンタルヘルスの正しい知識と理解に基づき、
身近な人をサポートする、
傾聴を中心とした支援者です。

中標津町では初めての開催となります。

本講座は、厚生労働省が規定する内容で行います。

- ・こころの病気の実際他講義、グループワーク
- ・ストレスコーピングでセルフケア

受講者へは、ここサポ認定証を交付します。

10:00~12:00

9:30 開場 9:55 オリエンテーション

講師

北海道医療大学 心理科学部

かみこうべ

ちから

上河邊 力 助教

定員

どなたでも

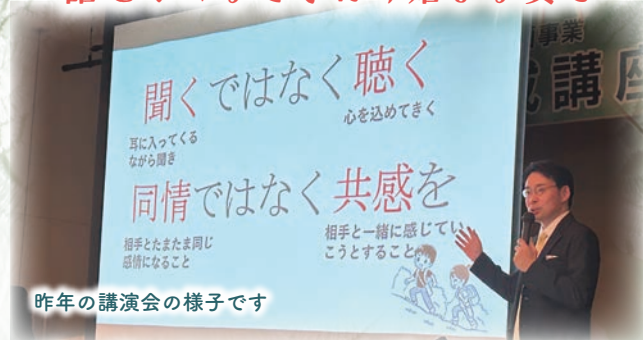
80名

令和8年

9月13日

講演会 寄り添い、 つながる心の輪

～話してみることから始まる安心～



14:00~15:45

13:30 開場

講師

北海道医療大学 心理科学部長

とみいえ

ただあき

富家 直明 教授

定員

どなたでも

200名

いずれも
参加
無料

中標津総合文化会館
しるべっと
コミュニティホール
(中標津町東2条南3丁目1-1)

お申込み 中標津町保健センター 健康推進課 健康推進係

TEL (0153) 72-2733

FAX (0153) 72-7964

WEB 右記のQRコードをよみとってください



申込み締切

8月31日月

天候悪化時等の開催にかかるご連絡に備え、事前申し込みのご協力をお願いします。