

令和8年度 企業向け心のサポーター養成研修

心のサポーター（ここサポ）とは、メンタルヘルスや精神疾患について正しく理解し、家族や同僚等に対して、傾聴ができる支援者（サポーター）です。研修では、メンタルヘルスの基礎知識や聴く技術を学びます。



あなたも、身近な方の『心のサポーター』になりませんか？

実施主体

宮城県・独立行政法人労働者健康安全機構 宮城産業保健総合支援センター

対象

県内の企業の衛生管理者、衛生推進者、安全衛生推進者、人事労務担当者等（メンタルヘルス推進担当者を含む）【定員 50 人】
※産業保健に係る業務を行う方はどなたでも参加できます。

日時

	開催日	時間	申込〆切
第1回	令和8年9月3日（木）	午後2時から午後4時30分 まで （受付：午後1時30分～）	8月26日（水）
第2回	令和8年10月1日（木）		9月10日（木）
第3回	令和8年11月5日（木）		10月22日（木）
第4回	令和9年1月20日（水）		12月28日（月）

※講師は各回により異なりますが、プログラム内容は同じです。

場所

SS30 8階会議室（宮城県仙台市青葉区中央4丁目6-1）
会場に駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください。

内容

共通研修（90分）＋選択研修（30分）

共通研修：「心のサポーター」の紹介／こころの病気の知識／こころの病気からの回復
身近な人をサポートする方法／心のサポーター4つのステップ／グループワーク
選択研修：こころの病気について学ぶ

講師

日本精神科看護協会宮城県支部会員
（心のサポーター指導者）

研修終了後に、受講認定証・ここサポリング・
ここサポステッカーをお渡しします。



申込方法

▶ 下記 URL または ORコードよりお申込みください
<https://logoform.jp/form/GQGB/1710451>



【問合わせ先】

宮城県精神保健推進室 精神保健推進第一班 ☎022-211-2518 📧 seishin-se@pref.miyagi.lg.jp