

令和8年7月14日

記者発表資料

皆さんも「心のサポーター」になりませんか？

国では、こころの不調に悩む人をサポートする「心のサポーター」(注記1)を令和15(2033)年度までに全国で100万人養成することを目指しています。神奈川県では、令和3年度から「心のサポーター養成研修」を実施し、これまでに約6千人の「心のサポーター」を養成してきました。今年度は開催回数を大幅に増やし、全体の定員を昨年度の約2倍の2千人とします。平日夜間や土曜日、オンラインでも開催しますので、皆さんの参加をお待ちしています！

(注記1) 「心のサポーター」とは、正しい知識と理解に基づき、家族や同僚など身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う人のこと。

1 研修の概要

(1) 開催日程等

別紙のとおりです。

(2) 受講対象者

神奈川県に在住、在勤、在学の方。

ただし、これまでに受講された方は対象外となります。

(3) 参加費

無料

(4) 研修内容

- ・メンタルヘルスの基礎及び人の悩みを聴くスキル等を 90 分の共通研修と 30 分の選択研修の計 120 分で学びます。(ペアワークあり)

- ・研修修了者には「心のサポーター認定証」を発行します。

- ・一部の研修回では心のサポーター養成研修終了後に、希望者に対して 30 分程度ゲートキーパー(注記 2)養成研修を実施します。詳細は別紙のとおりです。

(注記 2) ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のことです。

2 参加申込方法

神奈川県 HP にて各研修会の参加申請フォームを掲載しますので、アクセスのうえ留意事項をご確認いただき、お申し込みください。

(URL) <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/kokoro/cnt/kokosapo2.html>

3 取材について

研修は、取材・撮影が可能です。希望される場合は、開催日の1週間前までに問合せ先に御連絡ください。

問合せ先

神奈川県健康医療局保健医療部

精神保健医療担当課長

がん・疾病対策課こころの未病グループ

由利

大川

電話 045-285-0227

電話 045-285-0716

令和8年度心のサポーター養成研修 開催日程

日程	会場	時間	申込 締切日	選択研修 ※		定員
				ストレスコーピングでセルフケア	こころの病気について学ぶ	
令和8年	8月25日(火)	オンライン	18:00～20:40(★)	8月12日(水)	○	150
	9月2日(水)	厚木市保健福祉センター(厚木市中町1-4-1)	14:00～16:40(★)	8月19日(水)	○	200
	9月15日(火)	神奈川県立地球市民かながわプラザ(横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1)	14:00～16:00	9月1日(火)	○	100
	9月18日(金)	川崎市総合自治会館(川崎市中原区小杉町3-600 コスギサードアヴェニュー4階)	13:30～16:30(★)	9月4日(金)	○	100
	9月28日(月)	ウェルネスさがみはら(相模原市中央区富士見6-1-1)	14:00～16:40(★)	9月14日(月)	○	100
	10月2日(金)	小田原三の丸ホール(小田原市本町1-7-50)	14:00～16:00	9月18日(金)	○	100
	10月23日(金)	川崎市本庁舎(川崎市川崎区宮本町1)	13:30～16:30(★)	10月9日(金)	○	100
	11月5日(木)	平塚文化芸術ホール(平塚市見附町16-1)	13:30～15:30	10月22日(木)	○	60
	11月6日(金)	川崎市麻生区役所(川崎市麻生区万福寺1-5-1)	13:30～16:30(★)	10月23日(金)	○	100
	11月19日(木)	横浜市開港記念会館(横浜市中区本町1-6)	14:00～16:40(★)	11月5日(木)	○	100
	12月1日(火)	オンライン	18:00～20:00	11月17日(火)	○	120
	12月8日(火)	逗子市役所(逗子市逗子5-2-16)	14:00～16:40(★)	11月24日(火)	○	50
	12月10日(木)	横須賀市文化会館(横須賀市深田台50)	14:00～16:00	11月26日(木)	○	100
令和9年	1月7日(木)	ユニコムプラザさがみはら(相模原市南区相模大野3-3-2 bono 相模大野サウスモール3階)	14:00～16:40(★)	12月24日(木)	○	100
	1月14日(木)	ほねごり杜のホールはしもと(相模原市緑区橋本3-28-1 ミウイ橋本7・8階)	14:30～16:30	12月31日(木)	○	100
	1月19日(火)	大磯町保健センター(中郡大磯町東小磯191)	14:00～16:40(★)	1月5日(火)	○	50
	1月30日(土)	オンライン	14:00～16:00	1月18日(月)	○	120
	2月8日(月)	海老名市文化会館(海老名市めぐみ町6-1)	9:40～11:40	1月25日(月)	○	100
	3月13日(土)	オンライン	14:00～16:40(★)	2月26日(金)	○	150

★印のある開催日程では心のサポーター養成研修終了後に、希望者に対して30分程度ゲートキーパー(自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人)養成研修を実施します。

※ 選択研修科目は、次の2種類を用意しました。ご希望に合わせて受講日程を選択してください。

「ストレスコーピングでセルフケア」

→ 受講者がストレス対処法を学び、セルフケアを行えることを目的とする。

「こころの病気について学ぶ」

→ 14のこころの病気について正しく理解し、誤解や偏見を持つことなく身近な人たちと接するようになることを目的とする。