

ココサポ養成研修

厚生労働省事業 「心のサポーター養成研修」

「心のサポーター養成研修」は、正しい知識と理解に基づき、傾聴を中心に、
身近な人の心をサポートする「心のサポーター（ココサポ）」を地域に広げる取り組みです。

内容 共通研修 90分

- 1.心のサポーターの紹介
- 2.こころの病気の知識
- 3.こころの病気からの回復
- 4.身近な人をサポートする方法

—休憩—

- 5.グループワーク

内容 選択研修 30分

ストレスコーピングでセルフケア



コンパッションのスタッフと一緒に
「ココサポ」を学んでみませんか。

2026
11/17 (火)

会 場：K'BIXまえばし福祉会館
2階 視聴覚室
午 後：2：00～4：15（途中休憩）
対 象：どなたでも
定 員：先着20名

持ち物：筆記用具
参加費：無料

参加者アンケートより 参加理由

- 身近にこころのサポートをしたい
と思う人がいるから
- 日頃の活動に活かせると思うから
- 自分のこころのサポートをしたい
と思うから

早退遅刻なく参加された方には、
後日認定証が発行されます。

お申込み・お問合せ

群馬県広域的居場所づくり委託事業
実施：任意団体 コンパッション



katudo.compassion@gmail.com

☎ 090-7884-7275

