

報道関係者各位

令和8年1月30日

令和7年度 一般市民向け「心のサポーター養成研修」の開催

舞鶴市では、厚生労働省が推進するメンタルヘルスに関する正しい知識と理解を持つ応援者「心のサポーター」を養成するため、下記のとおり研修を実施いたします。今回は、「家族や友人の力になりたい」「自分自身の心の健康も大切にしたい」と考える全ての市民のみなさまを広く募集いたします。

1 実施概要

(1) 内容

誰にでも起こりうる心の不調について正しく理解し、相手の話を聴くコツや、自分自身へのストレスへの対処法を学ぶことで、日々の暮らし身近な人間関係に活かせる内容となっています。

(2) 対象者

舞鶴市内在住、在勤、または在学の方

(3) 開催日時

令和8年2月26日(木)または 令和8年3月13日(金)
いずれも14時～16時まで(2時間)

(4) 実施方法(ハイブリッド形式)

会場参加：中総合会館3階 集団健診室
オンライン参加：ZOOM

(5) 定員

各回20名、先着順

(6) 参加費用

無料

(7) 募集方法

「広報まいづる2月号」募集記事掲載



舞鶴市 健康づくり課(担当：松本諭一)

〒625-0087 舞鶴市字余部下1167

TEL:0773-65-0065、FAX:0773-62-0551

E-mail:kenzo@city.maizuru.lg.jp

(8) その他

本研修は厚生労働省の「心のサポーター養成事業」を活用しており、受講者には「心のサポーター認定証」を発行します。

2 参加者募集

(1) 申込方法

オンライン申込

<https://ttzk.graffer.jp/city-maizuru/smart-apply/apply-procedure-alias/kokosapoippan>

(2) 申込み締切

- ・令和8年2月26日(木)は、2月24日(火)締切
 - ・令和8年3月13日(金)は、3月11日(水)締切
- ※各開催日の2日前まで

(3) 問合せ

舞鶴市健康づくり課 (TEL: 0773-65-0064)

3 参考 (心のサポーター養成事業について)

厚生労働省が推進する本事業は、メンタルヘルスへの正しい知識を持ち、身近な人の悩みに耳を傾け、専門機関等へつなぐ一歩を後押しする「心のサポーター(ココサポ)」を養成する取り組みです。2033年度末までに全国で100万人の養成を目指しており、精神疾患への偏見を解消し、誰もが孤立せず支え合える共生社会の実現を目的としています。



舞鶴市 健康づくり課 (担当: 松本諭一)

〒625-0087 舞鶴市字余部下1167

TEL: 0773-65-0065、FAX: 0773-62-0551

E-mail: kenzo@city.maizuru.lg.jp