



心のサポーター研修会

誰もが心の不調を経験する現代、そのサインに気付ける周りの人や、心の応急手当ができる人を増やしていくことがとても大切です。

メンタルヘルスや心の病気への正しい知識を持ち、地域や職場でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族に対して、できる範囲で手助けをする「心のサポーター（ゲートキーパー）」について研修会を開催します。

心のサポーターとは・・・

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、見守る人のことです。誰でも心のサポーターになることができます。

～あなたとあなたの大切な人のために～



心の病気を知る



自分のストレスへの気づきや
対処方法を知る



身近な人のサポート方法
を学ぶ

日 時	令和8年1月28日(水) 13:30~15:00
会 場	東根市さくらんぼタントクルセンター 2階 視聴覚室
対 象	東根市民および東根市に勤務している方
人 数	50名程度
講 師	山形県公認心理士・臨床心理士協会 会長 伊藤 洋子 氏
持 ち 物	筆記用具
申込方法	電話（健康推進課健康企画係 0237-53-1248） または 右の二次元コードからお申し込みください。 申込期限 1月 21 日(水)

