



**NIPPON
COCORO
ACTION**

はじめまして。

NIPPON COCORO ACTION です。

こころの不調に悩む人をサポートする
「こころサポーター」を日本全国に
広げていく取り組みをしています。

「こころサポーター」といっても
むずかしい資格や専門知識は要りません。
いつか役立つメンタルヘルスの基礎や、
人の悩みを聴くスキルを学びます。

誰もがこころの不調を経験する時代。
そのサインに気づける周りの人や、
こころの応急手当てのできる人を
増やしていくことがとても大切です。

メンタルヘルスの理解を広めていき、
こころの不調で悩む人が話しやすい環境を
このアクションからつくっていきます。

**こころは見えない。
だから、聴く。**

NIPPON COCORO ACTION
心のサポーター養成事業

「心のサポーター」 養成講座

令和7年 **9月5日** (金)

18:00~20:00

あんしんセンター3階大会議室

住所：高知市丸ノ内1丁目7番45号

講師：心のサポーター養成指導者



井上 顕

(所属：高知大学 保健管理センター教授)

定員：200名
(高知市在住の18歳以上の方)

参加費：無料

- ・修了者には**認定証**交付 (初めて受講の方のみ)
- ・高知家健康パスポートのヘルシーポイント(緑)
1ポイント進呈

お申し込み方法【受付 7月22日~8月29日まで】

①高知市コールセンター

TEL088-822-8111 ※9時~17時/土日祝除く

②Web申し込み

(24時間受付) →



【問い合わせ先】高知市保健所健康増進課

TEL：088-803-8005

FAX：088-823-8020