



# 心のサポーターを 職場や学校などで 養成してみませんか？

## 心のサポーターとは

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。  
研修を受講すれば誰もが「心のサポーター」になることができます。

## 心のサポーターが身近にふえると・・・

- ・メンタルヘルスの理解が広がり、こころの不調で悩む人が話しやすい環境になります。
- ・お互いを思いやる姿勢や声かけが増えるため、働きやすい環境整備にもつながります。

三重県では保健所職員等が指導者となって、様々な方を対象に心のサポーター養成研修を実施しています。

✓ 研修時間は約2時間

✓ 受講料は無料

まずはどんな感じの研修か知りたい

どうやって研修を受講できるの

## お問い合わせ

お気軽に各保健所にご相談ください！  
保健所の事業計画によってはご対応できかねる場合もございます。

桑名保健所	0594-24-3620(地域保健課)、0594-24-3625(健康増進課)
四日市市保健所	059-352-0596(保健予防課)
鈴鹿保健所	059-382-8673(地域保健課)、059-382-8672(健康増進課)
津保健所	059-223-5094(地域保健課)、059-223-5184(健康増進課)
松阪保健所	0598-50-0532(地域保健課)、0598-50-0531(健康増進課)
伊勢保健所	0596-27-5148(地域保健課)、0596-27-5137(健康増進課)
伊賀保健所	0595-24-8076(地域保健課)、0595-24-8045(健康増進課)
尾鷲保健所	0597-23-3428(健康増進課)
熊野保健所	0597-89-6115(健康増進課)

広域にわたる場合は三重県こころの健康センター(059-223-5243)にご相談お願いいたします。