

心のサポーター(ココサポ)とは

メンタルヘルスや精神疾患について正しく理解し、身近な人(家族や友人など)に対して傾聴ができる支援者(サポーター)です。

精神疾患や精神障害に対する正しい理解を広げ、偏見のない暮らしやすい社会をつくるため、厚生労働省では、2033年までに全国で「心のサポーター100万人」の養成を目指しています。

県内のサポーター数

令和6年度末現在
375人

宮城県の目標
(R6) 100人
(R7) 500人
(R8) 2,500人

宮城県では2033年までに
心のサポーター 2万人
の養成を目指しています。



仙台・宮城観光PRキャラクター
むすび丸

研修申込先一覧

仙南保健福祉事務所 母子・障害班	Tel : 0224-53-3132
白石市・角田市・蔵王町・七ヶ宿町・大河原町・村田町・柴田町・川崎町・丸森町	
仙台保健福祉事務所 母子・障害第二班	Tel : 022-365-3153
塩竈市・多賀城市・松島町・七ヶ浜町・利府町	
仙台保健福祉事務所 岩沼地域事務所 母子・障害班	Tel : 0223-22-2189
名取市・岩沼市・亶理町・山元町	
仙台保健福祉事務所 黒川支所 地域保健班	Tel : 022-358-1111
富谷市・大和町・大郷町・大衡村	
北部保健福祉事務所 母子・障害第二班	Tel : 0229-87-8011
大崎市・加美町・色麻町・涌谷町・美里町	
北部保健福祉事務所 栗原地域事務所 母子・障害班	Tel : 0228-22-2118
栗原市	
東部保健福祉事務所 母子・障害班	Tel : 0225-95-1431
石巻市・東松島市・女川町	
東部保健福祉事務所 登米地域事務所 母子・障害班	Tel : 0220-22-6118
登米市	
気仙沼保健福祉事務所 母子・障害班	Tel : 0226-21-1356
気仙沼市・南三陸町	

※仙台市の団体等は仙台市精神保健福祉総合センター(022-265-2192)にお問い合わせください。

みやぎ電子申請 サービス
<https://logoform.jp/procedure/GQGB/1554>
(外部サイト「みやぎ出前講座」へリンク)

2025年7月作成



心のサポーター養成研修 のご案内

こころは見えない だから 聴く



心のサポーター養成研修とは

目的

精神疾患や精神障害に対する差別や偏見をなくし、多様な精神疾患への理解と身近な人に対して傾聴するスキルを習得する研修です。

受講資格

特に必要ありません。おおむね、中学生以上の方を対象とした内容です。

受講費用

無 料（会場は申込団体でご準備ください。）

※県職員の派遣費用は無料ですが、会場使用料は、研修申込者のご負担となります。

所要時間

120分（90分共通研修+30分選択研修）

選択研修は下記のうちいずれか1つを選んでください。

- ①ストレスコーピングでセルフケア
- ②代表的な心の病気について学ぶ

共通研修の内容

- 心のサポーターの紹介（活動など）
- こころの病気の知識
- こころの病気からの回復
- 身近な人をサポートする方法
- 心のサポーター 4つのステップ
- グループワーク



申込方法

裏面の「研修申込先一覧」の各市町村を管轄する県保健福祉事務所にお申し込みください。受付は開催希望日の**3か月～1か月前までにお電話または、みやぎ電子申請サービス**で受け付けます。

○対象となる集会等

地域団体、企業などの民間団体や市町村などの公的団体が主催する概ね20人以上の集会・会合が対象です。

ただし、下記の場合は対象となりません。

- ①営利活動、宗教活動又は政治活動を目的として開催しようとする場合
- ②もっぱら苦情、要望・陳情又は交渉を目的として開催しようとする場合
- ③その他、事業の目的に適さないと認められる場合

○実施日時

平日：午前10時から午後5時まで

※業務の都合によりご希望に添えない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

研修修了者には認定証と宮城県オリジナルここサポグッズをお渡します。



研修を受けた県内企業より

実施企業

大塚製薬株式会社 東北支店

専門知識がなくても分かりやすい内容なので、家庭や職場で実践できそう。

「気づき」や「傾聴」の大切さを学ぶことができた。



心のサポーターとして、できることから始めたい。

心の不調は誰でも身近にあること。周りの人の接し方の参考になった。

