

報道機関 各位

全国初コラボ！

「ここサポ」×「Mm PROJECT」 『心のサポーター養成講座』を開催します

こころの不調は、誰にとっても身近な問題です。

国では、メンタルヘルスファーストエイド(心の応急処置)の考えをもとに、こころの不調について正しく理解し、身近な人への声かけや傾聴などを行う「心のサポーター(ここサポ)」の養成を進めており、北九州市でも積極的に取り組んでいます。

この度、こころの支え合いを社会に広げたいという思いが一致し、「ここサポ」と、JT(日本たばこ産業株式会社)の地域貢献活動「Rethink PROJECT」が協賛する「Mm PROJECT」による**全国初となるコラボレーションが実現**しました。

今回は、通常の「ここサポ養成研修」に加え、こころの健康を支え合う大切さを伝える「ポスター標語を考えるワークショップ」を開催します。考案した標語は、障害者アート作品を用いたポストカードへの掲載も予定しており、**参加者が“学ぶ”だけでなく“発信する”主体となるフログラム**です。ぜひ、ご取材いただきますようよろしくお願いします。

【日 時】

令和8年10月24日(土)

14:00～16:50(受付開始 13:30)

【会 場】

セントシティ 7 階 ATOMica 北九州
(北九州市小倉北区京町3-1-1)

【内 容】(予定)

第一部(14:00～)

公認心理師によるメンタルヘルスの基礎知識と
傾聴スキルの講義

第二部(16:00～)

グループに分かれて「支え合いの輪を広げるための
ポスター標語」を考案する。また、障害者アート作品
を用いたポストカードへの掲載も予定。

【定 員】

60名(北九州市内在住・在勤・在学の方)

参加無料(費不払) 10/24(土) 14:00～16:50 (13:30 受付開始)

ここサポ × Mm PROJECT
Mm PROJECT: Majority & minority think together

「ここサポ研修 & ワークショップ」
心の健康をもっと支え合えるまちへ

※ 北九州市内在住・在勤・在学の方 ※ 専門的な知識は一切不要です。お気軽にご参加ください

1239 1239 219 219

心のサポーター養成研修
メンタルヘルスの基礎知識と
傾聴スキルを公認心理師から学ぶ

ワークショップ (Mm PROJECT)
心の健康の支え合いの輪を広げる
ポスター標語を考える

会場
【小倉駅直結】
ATOMica 北九州
北九州市小倉北区京町3-1-1
セントシティ7階

メンタルヘルスの正しい知識と傾聴のスキルを身につけ、身近な人々をできる範囲で支えることについて学ぶ「ここサポ」。

今回のMm PROJECTとのコラボセミナーでは、基礎知識を学ぶだけでなく、参加者のみなさんのアイデアで「支え合いの輪を広げるためのポスター標語」をグループで考えます。

お申込みはこちら▶▶▶
各組約20名程度からお申込みください。
お申し込みは093-582-2839 までお電話ください。

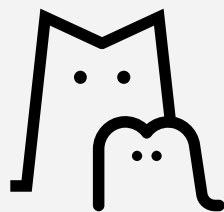
https://www.city.kitakyushu.lg.jp/content/121_8128.html

<問い合わせ先>

保健福祉局 精神保健・地域移行推進課
担当 福田(課長)、中山(係長)
電話 093-582-2839

ここサポ

×



Mm PROJECT

Majority & minority think together

参加無料（要申込）

10/24（土）

14:00～16:50

（13:30 受付開始）

＼ここサポ研修 & ワークショップ／ 心の健康をもっと支え合えるまちへ

対象 北九州市内在住・在勤・在学の方 ※専門的な知識は一切不要です。お気軽にご参加ください



心のサポーター養成研修

メンタルヘルスの基礎知識と
傾聴スキルを公認心理師から学ぶ



ワークショップ（Mm PROJECT）

心の健康の支え合いの輪を広げる
ポスター標語を考える

会場



【小倉駅直結】

ATOMica 北九州

北九州市小倉北区京町3-1-1

セントシティ7階

メンタルヘルスの正しい知識と傾聴のスキルを身につけ、身近な人をできる範囲で支えることについて学ぶ「ここサポ」。

今回のMm PROJECTとのコラボセミナーでは、基礎知識を学ぶだけでなく、参加者のみなさんのアイデアで「支え合いの輪を広げるためのポスター標語」をグループで考えます。

お申込みはこちら▶▶▶

右記の二次元コードからお申込みください。

お電話からもお申し込みできます

093-582-2839

北九州市 保健福祉局
精神保健・地域移行推進課



https://www.city.kitakyushu.lg.jp/contents/321_00019.html

主催

FukuShi.TV
一般社団法人 福祉.TV

共催

 **北九州市**
CITY OF KITAKYUSHU

協賛

**Rethink
PROJECT**



ここサポ × Mm PROJECT は、JT（日本たばこ産業株式会社）がパートナーの皆さまとともに行う地域社会への貢献活動の総称である「Rethink PROJECT」の協賛のもと、一般社団法人 福祉.TV、北九州市が共同で実施する地域に心の健康の支え合いの輪を広げるためのプロジェクトです。

本セミナーの主旨

メンタルヘルスの正しい知識と傾聴のスキルを身につけ、身近な人をできる範囲で支えることについて学ぶ「ココサポ」。

今回のMm PROJECTとのコラボセミナーでは、基礎知識を学ぶだけでなく、参加者のみなさんのアイデアで「支え合いの輪を広げるためのポスター標語」をグループで考えます。

「学ぶ」だけで終わらず、あなたの言葉で支え合いの輪を地域へ「広げる」当事者へ。一人ひとりの気づきと発信が、誰もが安心して暮らせる住みやすいまち“北九州市”をつくります。

こんな方におすすめ ※専門的な知識は一切不要です。

身近な人の心の健康(心の不調)にもっと気づいてあげたいと思っている方

- ▶ 家族や子どもの異変に気づいてあげたい北九州市在住の保護者・親御さん
- ▶ 職場のメンバーの異変に気づいてあげたい北九州市在勤の会社員・経営者
- ▶ 友達の異変に気づいてあげたい北九州市在学の大学生・専門学校生

お気軽に
参加ください

詳細情報

開催日時 2026年10月24日(土)14:00~16:50(開場・受付 13:30~)

会場 ATOMica北九州(セントシティ 7階/小倉駅直結)

対象 北九州市内在住・在勤・在学の方(若者・学生・子育て世代歓迎)

講師 松元 知美(産業医科大学/臨床心理士・公認心理師)

受付期間 10月5日(月)~10月20日(火)※定員に余裕がある場合は申込み受付を延長します

定員 60名(参加無料・要申込)

特典 ① 希望者に後日「心のサポーター認定証」を交付※公的資格ではありません /15分以上の遅刻・早退は交付不可

特典 ② 世界メンタルヘルスデーのキャンペーンとして、リラックマのコラボステッカーをプレゼント

特典 ③ Mm PROJECT 特製ノベルティプレゼント※ワークショップまで全て参加された方

※研修受講者のみ



【特典 ③】

主催：一般社団法人福祉.tv

共催：北九州市

協賛：Rethink PROJECT※Rethink PROJECTは、JTがパートナーの皆さまとともにを行う地域社会への貢献活動の総称です。

ココサポ(心のサポーター)とは <https://cocosapo.mhlw.go.jp/>

「心のサポーター」とは、メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識を持ち、地域や職域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、傾聴を中心とした支援者です。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、こころの応急手当のできる人を増やしていくことがとても大切です。



公式サイト

Mm PROJECTとは <https://fukushi.tv/media/about-mm-project/>

Mm PROJECT は、JT(日本たばこ産業株式会社)がパートナーの皆さまとともにを行う地域社会への貢献活動の総称である「Rethink PROJECT」の協賛のもと、一般社団法人 福祉.tv・ジャパンソーシャルデザイン株式会社が共同で実施するプロジェクトです。Mm PROJECTでは、当事者(及び関係者)・地域住民(企業)・自治体が協力しマイノリティーとマジョリティーの垣根を超えて地域社会の課題について一緒に考え、様々な手段で情報を発信していきます。



公式サイト