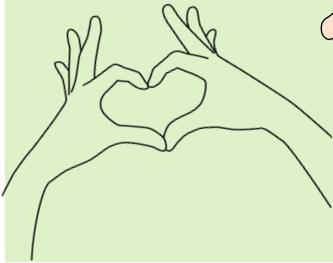


認知症の家族を介護している介護者のための ストレス・ケア講座



～「認知行動療法」を学んで“こころにゆとり”を～

講師：都立広尾病院 精神看護専門看護師

石川 博康氏（保健師 看護師 精神保健福祉士）

認知症の介護は介護者への負担が少なくありません。ご家族の介護に追われる日々、ひとりで悩みを抱え込んでいませんか。認知症の基礎知識を学ぶだけではなく、介護者が陥りがちな考えや行動パターンを知ることによって“こころのゆとり”づくりをお手伝いする講座です。

全5回	日時	時間	内容
①	1月31日(月)	午後1時00分 ～ 午後3時00分	「認知症とは」 介護者の気持ちを声に出してみる(グループワーク) 認知症の基礎知識を学ぶ(講義)
②	2月2日(水)		「認知症の困った行動」 認知症の困った行動が起こる仕組み(講義) 対処法を考える(グループワーク)
③	2月18日(金)		「介護者自身のストレスケア」 家族とのかかわり方(講義) 自分の理解、整理(個別ワーク)
④	3月7日(月)		「周囲への援助の求め方」 周囲への援助、本人への声掛け方法(グループワーク)
⑤	3月14日(月)		「振り返り」 自身の気付き(講義)

◇会場：元氣創造プラザ3階 会議室（三鷹市新川6-37-1 防災公園内）

※裏面の地図をご確認ください。

◇対象：三鷹市内在住、認知症の家族を現在自宅で介護している方

※全ての回に参加可能な方優先。出られない方はお申込みの際、ご相談下さい。

◇定員：15名 ※事前申込制

◇申込：令和4年1月21日(金)までにお電話または裏面FAXで

お申込みください。（土・日、祝日を除く午前9時～午後5時の間）

参加
無料

【申込み・問合せ】

 社会福祉法人 三鷹市社会福祉協議会

在宅サービス係 電話：0422-79-3505 / FAX：0422-71-2053

メール：zaitaku@mitakashakyo.or.jp

【主催】三鷹市社会福祉協議会

【共催】介護者談話室サポーター

