



家族の介護をしている人のための

ストレスケア講座

心身ともに元気に介護をするための講座です

介護者が心身ともに健康であることは、よりよい高齢者介護には不可欠なことです。そのためにはストレスが蓄積していく前に、自身の心と身体をケアし、ストレスと上手に付き合うことが大切です。講座では、介護者の抱えるストレスについて学ぶと共に、実際のケアに役立つ知識や介護者自身のリラクセス方法などを、理論と実践を交えておこないます。同じ介護者同士で思いを共有しながら参加できる講座です。

〈講座日程〉

- 4月28日 オリエンテーション・自己紹介・ストレスチェック
- 5月19日 役に立つ地域の社会資源と活用の仕方
- 6月2日 高齢者の心とからだの理解とコミュニケーション
- 6月16日 介護うつとその予防
- 7月14日 介護家族のこころ
- 7月28日 心とからだが楽になる：マインドフルネスワークと声明
- 9月1日 心とからだが楽になる：呼吸法と簡単なヨガ
- 9月15日 ストレスケアのために私ができること・ストレスチェック

参加対象者 世田谷区にお住まいで、認知症の人を介護している家族などの方

講師の先生方

宮本典子・黒川由紀子・島原雅美・日吉円順（慶成会老年学研究所 臨床心理士）
黒川ナミタ（ナミヨガスタジオ代表）・市川裕太（グループホームかたらいホーム長）

参加人数 20名
(先着順・要申込み)

参加費 無料

場所: 成城ホール(砧総合支所) 4階

(地図は裏面)

日時: 金曜日(各回共) 午後2時~4時

〈申し込み先・問い合わせ先〉

認定NPO法人 語らいの家

Tel (03) 5429-8855 (担当:坪井)

Fax (03) 5429-8856

ストレスケア講座

開始日：平成29年4月28日（金）～

参加申込書

FAX番号：03-5429-8856

氏名	
住所	
電話番号	

認定NPO法人 語らいの家
電話：5429-8855

成城ホール(砧総合支所)



成城ホール(砧総合支所) 4階

住所：世田谷区成城6-2-1

小田急線「成城学園前駅」下車 徒歩4分