

介護ストレスをためないコツを学びませんか

令和8年度

認知症家族介護講座

4回講座

講座を通して自分の接し方や
介護を見直すよいきっかけになった



毎日イライラしていたけど、先生
や他の介護者と話せて気持ちが
楽になった

家族介護者同士が交流しながら、認知症の基礎知識、認知症の方への上手な接し方、ストレスに対処するための考え方(認知行動療法)を学んでみませんか。

ストレスを感じると私たちは悲観的に考え、「問題を解決できない」と考えがちになります。認知行動療法とは、考え方(認知)のバランスを取り、問題に対処していこうとする(行動)こころの状態に整えていく精神療法の一種です。

第1回

4月20日(月)

午前10時30分
～12時30分



内容:認知症の基礎知識

講師:慶應義塾大学病院医学部 色本 涼氏
場所:健康福祉事務センター 2階 第3・4会議室

第2回

5月11日(月)

午前10時30分
～12時30分



内容:上手な接し方

講師:慶應義塾大学病院医学部 原 祐子氏
場所:健康福祉事務センター 2階 第3・4会議室

第3回

6月1日(月)

午前10時30分
～12時30分



内容:介護者のストレスケア

～心がラクになる考え方～

講師:慶應義塾大学病院医学部 田島 美幸氏
場所:健康福祉事務センター 2階 第3・4会議室

第4回

6月15日(月)

①午前10時30分～12時
②午後1時30分～午後3時



①・②いずれかにご参加ください

内容:介護者交流会

～悩みや不安・日頃のストレスを語り合いましょう～
講師:慶應義塾大学病院医学部 原 祐子氏
場所:健康福祉事務センター 2階 第3・4会議室

対象:市内在住認知症の家族介護者

市内在住の家族を介護している方

申込:下記、申込先へお電話でお申込みください

申込開始:3月20日～ 定員:10名(先着順)

※4回全ての回に参加が難しい場合は、お問い合わせください

申込:小平市地域包括支援センター中央センター

☎ 042 (345) 0691 午前8時30分～午後5時(日曜・祝日を除く)

健康福祉事務センター MAP

