

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

9月25日(金)

午前10時30分
～12時30分



内容: 認知症の基礎知識

講師: 東京農工大学/
慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室
色本 涼氏

場所: 小平市中央公民館 2階 学習室4

第2回

10月16日(金)

午前10時30分
～12時30分



内容: 上手な接し方

講師: 慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室
田島 美幸氏

場所: 小平市中央公民館 2階 学習室4

第3回

11月6日(金)

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: 慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室
原 祐子氏

場所: 小平市中央公民館 2階 学習室4

第4回

11月16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: 慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室
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: 8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。

※はじめてご参加の方を優先的にご案内させていただきます。

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)

中央公民館 MAP

