

がんばらない介護

心が軽くなるヒント

誰もが介護し介護される時代になりました。「介護は家族がするもの」「相談するのは甘え」「ちゃんとできない自分はダメだ」と、誰にも相談できずに悩んでいませんか。自分の時間、心、身体を大切にしながら、家族との時間も大切にできる！そのヒントをお伝えします。

日時 令和3年1月16日(土)

午前の部 …… 午前10時～11時30分

午後の部 …… 午後2時～3時30分

※どちらも同じ内容です。**午前** または **午後** もしくは **どちらでも可** とお申し込みください。

講師 橋中 今日子 氏 介護者メンタルケア協会 代表、理学療法士

会場 ハートフルスクエア-G 2階 大研修室

定員 各回45名 (応募者多数の場合は抽選) 受講料 300円



講師プロフィール

20代で大腸がんの父を看取った後、認知症の祖母、重度身体障がいの母、知的障がいの弟、家族3人を一人で介護。理学療法士として、病院に14年間勤務。介護疲れ、燃えつきを体験したことをきっかけに、心理学(アドラー心理学、NLP)、カウンセリング、コーチングを学ぶ。

介護する人へのサポートが少ない現状や、介護疲れは自覚しづらいこと、家族介護者の多くが助けを求めることは甘えだと感じていることに気づき、心理学、カウンセリングを用いて、家族を介護されている方、医療、介護従事者にむけてのメンタルケア・サポート活動、企業や働く人にむけての「仕事と介護を両立するヒント」について情報発信をしている。著書・監修に『がんばらない介護』(ダイヤモンド社)、『親の入院・介護で困らない!』(宝島社)。

応募方法

往復はがき または Eメール (1人1通) に、①講座：がんばらない介護 ②希望回 (午前 または 午後 または どちらでも可) ③〒・住所 ④氏名 ⑤年代 ⑥電話番号 を記入し、下記へお申し込みください。直接お申し込みの場合は、返信用のはがきをお持ちください。

応募締切▶ 令和2年 12月24日(木) ※必着

※メール受信確認後3日以内に確認メールを送信します。届かない場合は電話でお問い合わせください。迷惑メールの設定をされている方は、メールが届くように設定してください。※ご記入いただいた個人情報は、講座の運営のみに使用し、適正な管理に努めます。



Eメールでの
お申し込みはこちら

問合せ先

岐阜市生涯学習センター 生涯学習係

〒500-8521 岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエア-G内

TEL/058-268-1050 Eメール/hsg08@ccn.aitai.ne.jp

新型コロナウイルス感染防止対策へのご協力をお願いします

- 体調の優れない方、感染が疑われる状況(濃厚接触等)にあった方は来場をお控えください。
- 入場時の検温で37.5℃以上の方は、入場をご遠慮いただきます。
- 万が一、参加者の中で感染が発覚した場合、保健所などへの情報提供、また調査へご協力いただくことをご了承ください。
- 新型コロナウイルス感染症の状況次第では中止する場合があります。

主催：岐阜市生涯学習センター(指定管理者：公益財団法人岐阜市教育文化振興事業団)