

無料相談

千代田区介護カウンセリング事業

あなたの介護の  
悩みを聞きます

※写真はイメージです

誰かに話を  
聞いてもらいたい

何度言ってもわかってもらえなくて  
疲れてしまった…

親の介護と仕事を  
両立できるか不安…

セルフケアが  
うまくできない…

専門の相談員に介護の悩みを相談してみませんか？

予約受付電話 ☎03-6265-6560

**場所** 千代田区立高齢者総合サポートセンター  
かがやきプラザ1階 相談室

**日時** 原則として、毎月第2水曜日、第4土曜日  
※月により、曜日や時間が変更になる場合がございます。  
詳しくは、お問い合わせください。

第2水曜日 ①10:00～ ②11:00～ ③12:00～

第4土曜日 ①13:00～ ②14:00～ ③15:00～

(※相談時間はおひとり約50分です。)

**対象** ① 高齢者等を介護する家族  
(本人または家族が千代田区在住)  
② 千代田区内で介護・福祉サービスを提供する  
事業所等で働く方

予約制となります。お電話、窓口、もしくは、  
Eメールで、かがやきプラザ研修センター  
までお申込みください。



申込み・問合せ

かがやきプラザ研修センター

(指定管理者:千代田区社会福祉協議会)

〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階

TEL:03-6265-6560

電話・窓口受付時間:月曜日～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時  
FAX:03-3265-1162 E-mail:jinzai@chiyoda-cosw.or.jp

## 利用の流れ

### ① お問い合わせ・申込み

対象:

- ① 高齢者等を介護する家族  
(本人または家族が千代田区在住)
- ② 千代田区内に介護・福祉サービスを提供する事業所等で働く方

### ② 予約

予約制となります。  
お電話、窓口、もしくは、Eメールにてお申し込みください。

### ③ 利用

相談員との  
個別相談開始



※初めてご利用になる方は、事前にご記入いただく所定の用紙がございます。予約時間の10分前に、かがやきプラザ4階の研修センターまでお越しください。  
※この相談で知り得た個人情報につきましては、相談を円滑にすすめるために使用し、他には漏らさないことをお約束します。

### 相談員からのメッセージ



#### 相談員のプロフィール 臨床心理士・公認心理師

大学附属病院勤務を経て、認知症を専門的に診療する精神科病院に勤務。労働者のメンタルヘルスに関わる相談業務にも携わっている。このほか、児童思春期専門クリニックでの家族カウンセリング、公的機関での介護者相談カウンセラー・家族介護者教室講師・家族交流会ファシリテーター等、幅広い領域で家族支援に取り組んでいる。(所属学会:日本心理臨床学会、日本老年精神医学会、日本認知療法・認知行動療法学会)

これまで家族介護者や介護スタッフの皆様を対象とする介護者教室、ストレスケア研修、介護者相談などにたずさわってきました。介護者は、身体的負担、経済的負担、心理的負担…様々な介護負担を抱えています。介護負担の長期化・増大により、本来のご自分らしさが保てなくなり疲れてイライラしてしまったり、どうしたらよいかわからなくなってしまったり、様々なことで悩みを抱えていらっしゃる方が多いのではないかと思います。

皆様のお話をうかがい、どうしたらよいか共に考え、必要と思われる情報提供、ストレスケアやセルフケアに関する心理教育などを行います。こんなことで相談してはいけないかしら?と遠慮なさらず、介護にまつわる悩み事を気軽にお話しにいらしてください。

## お申し込み・お問い合わせ

### かがやきプラザ研修センター

(指定管理者:千代田区社会福祉協議会)

〒102-0074

千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階

TEL:03-6265-6560

FAX:03-3265-1162

E-mail:jinzai@chiyoda-cosw.or.jp

#### ● 電話・窓口受付時間

月曜日～金曜日(祝日を除く)  
午前8時30分～午後5時

#### ● アクセス

九段下駅下車4番出口徒歩5分  
(都営新宿線、東京メトロ半蔵門線・東西線)

