

# かがやき

# カウンセリング

# ルーム

予約制

無料

誰かに話を  
聞いてもらいたい



こんな方がご利用になれます。

- ① 高齢者等を介護するご家族(本人または家族が区内在住)
- ② 認知症のある方をケアするご家族(本人または家族が区内在住)
- ③ 認知症・若年性認知症のご本人(本人が区内在住)
- ④ 区内で介護・福祉サービスを提供する事業所で働く方

介護と仕事を  
両立できるか不安

何を言っても  
わかってもらえなくて  
疲れてしまった..

利用者やそのご家族  
のことで悩んでいる

会場

かがやきプラザ4階 研修室

日時

原則として、毎月第2土曜日、第4水曜日

※月により、曜日や時間が変更になる場合があります。  
詳しくはお問い合わせください。

第2土曜日

① 13:00~ ② 14:00~ ③ 15:00~

第4水曜日

① 10:00~ ② 11:00~ ③ 12:00~

かがやきプラザ研修センター

TEL: 03-6265-6560

(指定管理者: 千代田区社会福祉協議会)

FAX: 03-3265-1162

〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階

E-mail: jinzai@chiyoda-cosw.jp

電話・窓口受付時間 月曜~金曜(祝日を除く) 8:30~17:00

令和5年度版

# ご利用の流れ

## お問合せ

- ① 高齢者等を介護するご家族  
(本人または家族が区内在住)
- ② 認知症のある方をケアするご家族  
(本人または家族が区内在住)
- ③ 認知症・若年性認知症のご本人  
(本人が区内在住)
- ④ 区内で介護・福祉サービスを提供する事業所で働く方

## 予約

予約制です。

お電話、窓口、もしくは、Eメールにてお申し込みください。

### 第2土曜日

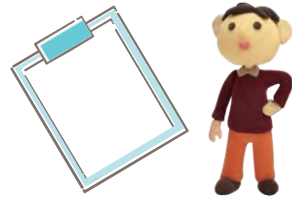
① 13:00～ ② 14:00～ ③ 15:00～

### 第4水曜日

① 10:00～ ② 11:00～ ③ 12:00～

## 利用

相談員との個別相談開始



※初めてご利用になる方は、予約時間の10分前にお越しください。  
※お預かりした個人情報は本事業のみで使用いたします。



## 相談員からのメッセージ

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。

### 相談員プロフィール 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)



## お問合せ

### 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

TEL：03-6265-6560

〒102-0074 千代田区九段南1-6-10  
かがやきプラザ4階

FAX：03-3265-1162

E-mail: jinzai@chiyoda-cosw.jp

電話・窓口受付時間

月曜～金曜(祝日を除く) 8:30～17:00

### アクセス

九段下駅下車  
4番出口 徒歩3分

- ・都営新宿線
- ・東西線
- ・半蔵門線

