

・★ 介護に疲れたとき、心が軽くなるヒント 講演会

がんばらない介護

一人で抱え込まない。頑張らない いざと言うときに困らない介護のヒント

ご家族は、これ以上頑張らないで。 僕たち、医療・介護のプロに、 もっともっと頑張らせてください!

介護をしていることで、 あなたの人生をあきらめないで! 大丈夫、

苦しい状況は必ず変わります!



* 「最期まで幸せな時間を応援したい!」この想いを胸に、ガンの研究者から転身! 訪問診療 24 時間 365 日対応のクリニックで在宅介護を支えている医師と 21年間重度身体障害の母、認知症の祖母、知的障害の弟をひとりで介護し、

3年間でのべ500件以上の家族介護者の問題を解決してきた心理カウンセラーがお伝えします。

*

「何を準備したらいいかわからない」 「どこに相談すればいいのか、わからない」 「イライラや絶望感をどう乗り越えたらいいの?」 直面するまで実感がわかないのが介護。

でも介護は、ある日、突然始まります。

しかも介護が始まると、情報を集める余裕はありません。 さらに、介護している人の7割が"介護うつ"を経験し、 2週間に1度のペースで介護殺人が起こっています。

そんなつらく悲しい状況にならないために…



2017年 2 / 4 1 18時45分 開場 19時15分 開演

文京シビックホール 小ホール

介護に疲れたとき、心が軽くなるヒント 開催事務局 〒108-0074 東京都港区高輪 4-23-6 ハイホーム高輪 708

主催:介護者メンタルケア協会 「介護者のためのメンタルヘルス」

http://kyonchankaigo.com 介護者メンタルケア協会 検索

こんなことをお伝えします



医療・介護制度、 サービスを 使いこなす方法



仕事と介護を 両立させる方法



家族間の "トラブル" を 解決する方法



"介護うつ"にならない方法





井上 貴裕

祐ホームクリニック吾妻橋 院長

愛知県名古屋市出身

名古屋大学医学部卒業、名古屋大学、愛知県がんセンター、アメリカ Memorial Sloan-Kettering Cancer Center、理化学研究所 筑波研究所で、白血病、がん内科治療の開発、疾患のメカニズムの解明に従事。

その後、地域の診療所での在宅医療の経験を経て 2016年より祐ホームクリニック吾妻橋の院長に就任。

墨田区、江東区、江戸川区、台東区、葛飾区、中央区、千代田区の訪問診療に従事。 祐ホームクリニック http://www.you-homeclinic.or.jp



橋中今日子

介護者メンタルケア協会代表 理学療法士

心理カウンセラー メンタルコーチ

シングル介護歴 21 年

癌の父を看取ったあと、認知症の祖母、重度身体障害の母、知的障害の弟の3人を21年間介護。

朝日新聞、NHK、TBS、BS-TBSに出演しながら、家族介護者の追い詰められた 状況を伝えるほか、介護離職の予防に向けて一部上場企業の社員研修多数。 福岡市、岡崎市、茨城県ほか全国の市区町村から高齢者の虐待予防、介護疲れの

福岡市、岡崎市、茨城県ほか全国の市区町村から高齢者の虐待予防、介護疲れの予防に関する講演依頼が殺到している。2017年春、『がんばらない介護』ダイヤモンド社より出版予定。



前回の講演会の様子(NHK 取材)



NHK NEWS WEB にコメンテーターとして出演





 $_{2017$ 年 $^{2}/4$ 18 時45 分 開場 $_{19$ 時15 分 開演 $_{(21$ 時15 分終了予定)}

文京シビックホール 小ホール

〒112-0003 東京都文京区春日 1-16-21 文京シビックセンター 2F

- ■東京メトロ丸ノ内線・南北線「後楽園駅」直結
- ■都営地下鉄三田線・大江戸線「春日駅」直結

※文京シビックセンター前>文京シビックセンター連絡通路

- JR 中央・総武線「水道橋駅」徒歩約10分
- ■シビックセンター地下 1·2 階に駐車場有(有料·130 台分·高さ制限 2.5m)

参加費:3,000円(稅込)

チケット購入方法

- チケットぴあ:Pコード【634352】
- シビックチケット窓口(文京シビックセンター2階)
- FAX: 03-6893-3931
- Mail: kaigomental@gmail.com
- 申し込みフォーム

(右記 QR コードをご利用ください)



講演会ご参加お申し込み → FAX:03-6893-3931(介護者メンタルケア協会) Mail:kaigomental@gmail.com	
お名前	(ふりがな)
ご住所	
ご連絡先	TEL. () FAX ()
Email	@
介護歴	□3ヶ月以内 □6ヶ月以内 □1年以内 □1~3年 □4~6年 □6年~10年 □10年以上 □なし
ご職業	
このセミナーに期待すること、知りたいたいこと、聞きたいこと、参加動機など。	