

# もの忘れ(認知症)のある人とそのご家族のための セルフケアプログラム

会場: 明治学院大学白金キャンパス

もの忘れがあっても前向きに生きるための心理的サポートをいたします

## ご家族の方向けプログラム (担当: 森本浩志)

- 悩んでいるのはあなただけではありません! 介護がもう少しラクになる方法を考えます。
- 介護で忙しいなどで会場までお越しいただくのが難しい場合でも、オンラインでご参加いただけます (Zoom を使用します)。
- 以下のような悩みのある方はぜひ!

介護の情報が知りたい!  つらい気持ちは私だけ?  他の人の体験談が聞きたい!

- 日時: 12月7日~ (原則 隔週土曜日)、1回 90分、全8回

※当事者の方向けプログラムは今期は開催しません。

## これまでのプログラムにご参加いただいた方の声

### 当事者の方

自分のことを話せて良かった。  
生きることの励ましになりました。

### ご家族の方

誤解や偏見がいかに多かったか実感しました。  
介護で大切な精神面のケアを学べました。

## スタッフ

森本浩志 (もりもと ひろし)

明治学院大学 心理学部心理学科

早稲田大学大学院人間科学研究科 博士後期課程修了(博士(人間科学))

高齢者保健医療総合センター等で心理士として勤務した経験を活かして、認知症の方のご家族の支援と研究を行っています。



## お問い合わせ・申込み先

ご家族の方向けプログラム (森本) 電話 : 03-5421-5305

メール : resemori@psy.meijigakuin.ac.jp

※ 電話が不在の際は、お名前とセルフケアプログラムについての問い合わせであることを留守電にお残してください。折り返しお電話いたします。

## プログラムの予定

ご家族の方向けプログラム 原則 隔週土曜日 13時30分～15時00分	
日程	内容
12/7	オリエンテーション、認知症とは
12/21	認知症の人と介護者のこころ
1/11	介護における嫌な気持ちとの付き合い方①
1/25	介護における嫌な気持ちとの付き合い方②
2/8	認知症の人との関わり方
2/22	認知症の症状への対応
3/8	自分の生活の充実とこれからの生活①
3/22	自分の生活の充実とこれからの生活②

- オンライン（Zoomを使用）での参加も可能です。
- 毎回のプログラムの翌週に、プログラムの内容の振り返りを個別に行います（Zoomを使用）。
- プログラムは積み上げ式になりますので、できるだけ全ての回にご参加いただきたいのですが、体調やご予定もあるかと思いますので、一部の回にご欠席いただいても構いません。

## お願い

- 日常的に在宅で認知症の方を介護されており、プログラムの参加時点でうつ病などの精神疾患の治療を受けていない方（過去の通院歴は問いません）にご参加いただけます。
- プログラム開始前に個別に参加にあたっての詳細についてご説明させていただくとともに、介護の状況等についてお話を伺います。
- プログラムの有効性を検証するため、ご参加いただいた方には複数回のアンケートへのご協力をお願いします。調査にご協力いただけた方には、1回につき3,000円の謝礼を銀行振込でお支払いいたします。

## アクセス

- 品川駅から：高輪口より都営バス「目黒駅前」行き「明治学院前」下車
- 目黒駅から：東口より都営バス「大井競馬場前」行き「明治学院前」下車
- 白金台駅から：2番出口(白金高輪側/エレベーター有)より徒歩約7分
- 白金高輪駅から：1番出口(目黒側/エレベーター有)より徒歩約7分
- 高輪台駅から：A2番出口より徒歩約7分



## その他

- プログラムの最新の情報は以下のホームページでご確認ください。  
<https://www.res.meijigakuin.ac.jp/~hmori/>

ホームページはこちら

