

# 生き生きメンタルタフネス講座 2009/4/26 sun

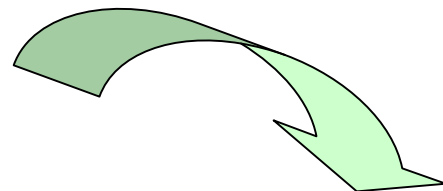


## パーソンセンタードケア ワークショップ

パーソンセンタードケアとは何か  
～ 認知症ケアのために～

講師：寺田 真理子

その人を中心にした介護手法。医学的、身体的症状  
だけを見るのではないその人らしさを看るケア。



### ワークショップの内容

1. できることに目をむけよう
  2. 「モノ」扱いしていませんか？
  3. 「自分だったら一体どんな気持ちがする？ どうして欲しい？」
  4. パーソンセンタードケアって？
  5. その人って、どんな人？
  6. その人にとっての現実の世界に入っている
  7. こんなとき、どんなケアをしたらいい？
  8. もっとコミュニケーションをとろう
- ここでのまとめ
9. 明日からすぐできるパーソンセンタードケア
  10. 「そうはいつでも…」という人のために
  11. あなた自身のパーソンセンタードケア

日時：4月26日(日) 開場 13:20  
13:30 ~ 16:30

会場：ティアラ江東 中会議室

東京都江東区住吉 2-28-36 TEL03-3635-5500

定員：50名(先着順)

参加費：5000円(会場費、テキスト、講師料、他諸経費)

生き生き元気応援団員、高次脳機能障害者家族会は500円引

認知症がある人にどう接していいのかわからない

自分のケアに自信が持てない

自分の施設のケアしか知らないの、他の施設ではどう対応しているのか知りたい

家族が障害になって困っている

ケアの仕事や人間関係にちょっと疲れてきている

もっと介護している人と交流したい

ケアの仕事へのモチベーションを取り戻したい

現場で役立つ実践を学びたい

「パーソンセンタードケア」がどんなものか知りたい

「パーソンセンタードケア」を学んだことはあるけれど、腑に落ちていない

そんなあなたは・・・

## パーソンセンタードケアワークショップにご参加下さい！！

### 申し込み方法

申込み：以下まで。裏面に申込書あります。

事務所 TEL/FAX 03-3631-2912 (留守電可)

メール [info@ikiikigenki.com](mailto:info@ikiikigenki.com)

お問い合わせ：主催 NPO 法人生き生き元気塾イベント事務局

## 介護者応援プロジェクト講座

5月24日(日) 肩こり腰痛の予防講座 講師:本多慶吉

ストレスによる様々な関節痛ケアの為の無理のない姿勢づくり、必要な筋力UP、リクセーションストレッチを体感。

6月28日(日) コミュニケーションゲーム 講師:広瀬日美子 インプロワークス

自分ひとりで頑張っていませんか? YES! AND! していく、受け入れられていく自己開放感等を体感  
時間:13:30~16:30 場所:ティアラ江東 定員:50名 参加費:3000円

### インプロコミュニケーションゲーム

インプロは日本語では"即興"といわれ、Improvisation = インプロヴィゼーションを短くしたものです。仲間と協力しながら、自分を最大限に使って何が起こるか分からない"今この瞬間"を生き、頭で考えず感じたまま動いてみる。自己開放感や楽しさを体験できます。今回、コミュニケーションゲームを中心に参加型のワークを行います。体感を通した色々な気づきがもらえます。

## 講師プロフィール

### 寺田真理子(てらだまりこ) プロフィール



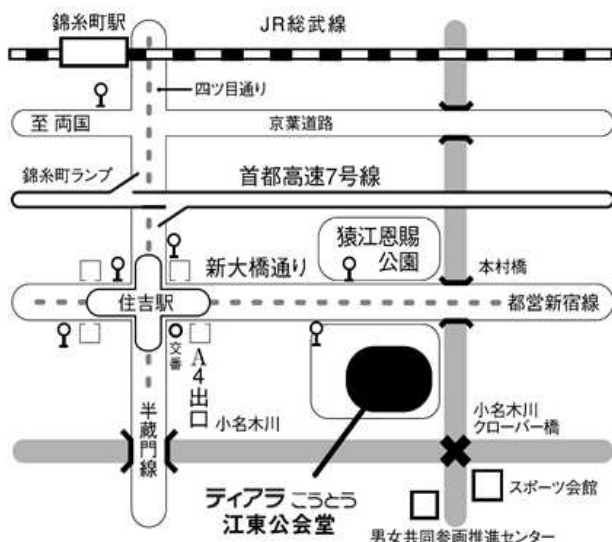
パーソンセンタードケア関連書籍の翻訳を手がける。自分自身の「うつ」の経験から認知症に共感し、「認知症になっても色々なことがわかっている、できることは沢山ある」ことを伝えるために「パーソンセンタードケア」の普及に力を入れている。心理カウンセラーでもあるので、心理学の知識を活かしてパーソンセンタードケアをわかりやすくお伝えします。  
東京大学法学部卒業。  
訳書に『認知症の介護のために知っておきたい大切なこと~パーソンセンタードケア入門』、介護職のための実践!『パーソンセンタードケア~認知症ケアの参考書』(共に筒井書房)。著書に『うつの世界にさよならする 100冊の本~本を読んでココロをちょっとラクにしよう』(ソフトバンククリエイティブ)。

### 本多慶吉(ほんだけいきち) プロフィール



NPO法人 生き生き元気塾  
代表理事  
健康運動指導士  
精神保健福祉士  
大手スポーツクラブで、勤務。  
運動指導歴は約20年以上。  
メンタルヘルスの会社にてリラクゼーション・ストレッチ研修・指導等にも携わり現在も企業の研修講師。  
関東中央病院精神科にて集団精神療法、教職員復職リハビリ運動療法、退院後の患者さんにリハビリ健康運動教室の運動指導、シニアの健康運動レクリエーション教室の講師を務める。  
スポーツクラブ勤務後に就業したメンタルクリニックで、重度の認知症デイケアでの大変な介護現場を経験する。過重なストレス環境下にある介護する側の心と身体のケアの体制を整える必要性を痛感。また、要介護予備軍を予防できれば、介護する側の負担や医療費の高騰を防げる。そう強く考え、自分の経験の強みを最大限に活かした生き生き元気塾を設立。  
心豊かに健康的な生活ができる高齢社会の創造に邁進中。  
政策学校 NPO 法人一新塾 15、17 期生。運営スタッフ。  
TBSテレビ「はなまるマーケット」出演。

会場地図 最寄駅 地下鉄 都営新宿線・東京メトロ半蔵門線「住吉」駅下車 A4 出口より徒歩4分



## 申込書

氏名

所属(会社名)

住所

電話番号

メールアドレス

質問・聞きたいこと

NPO法人 生き生き元気塾

With 江東区・高次脳機能障害者家族の会

<http://www.ikiikigenki.com>