

WHAT'S IN THIS ISSUE:

家族エンパワメントプログラム
PAGE 02-03

SHG おしゃべりピアサロン
PAGE 04

オンライン個別相談
PAGE 05

WEBセミナー
PAGE 06-07



自分の将来について相談したい

オンライン個別相談

家族エンパワメントプログラム
(オンラインワークショップ)

負担の軽減や制度の活用方法を学びたい

同じ立場の仲間と情報交換したい

SHG おしゃべりピアサロン

ZOOMによるウェブセミナー



REMOTE CARE SYSTEM

家族エンパワメントプログラム

- 対象者：障害や病気（種別は問いません）をお持ちのお子さんを子育て中の保護者の方（原則2～18歳のお子様を育てている保護者の方、それ以外の方はお問い合わせください）
- 活動：週1回／全4回のZOOMを使ったグループワークプログラム（開催月は日程を参照ください）

家族エンパワメントプログラムとは？

専門家（ファシリテーター）がついてグループワークを行うプログラムです。

- グループワークを行い、ご家族の在り方を見つめなおします。
- 参加家族同士、相互に助け合う環境を作ります。
- 自分たち家族の生活をコントロールできるようになります。
- 参加者同士の情報交換、及び専門家（ファシリテーター）によるプログラムの統括などにより、社会資源の活用や有益な情報を得ることができます。
- 総計60名以上の養育者による効果測定の結果エビデンスの保証されたプログラムです。

EVENT SCHEDULE



令和6年6月開催 週1回／全4回	令和6年 6月 7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)
	10:00～12:00
令和6年9月開催 週1回／全4回	令和6年 9月 7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土)
	10:00～12:00
令和6年12月開催 週1回／全4回	令和6年 12月 4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)
	10:00～12:00 ※日時に変更の可能性があります。

参加者の声

- ✂️最初は戸惑いましたが、家族との関係を客観的に書いていく作業をしていくうちに負担の大きさが見えて、自分自身を振り返る良いきっかけとなりました。
(40代母親)
- ✂️様々な親の意見や現状を知ることが出来て良かったです。
重症心身障害児、医療的ケア児といった子どもを育てる親としては、リモートは大変助かります。(30代父親)

リモートケア家族エンパワメントプログラム
※アカウント登録が必要です。

<https://www.remotecare.jp/family-empowerment-program/>

お申込はこちらのHPから



参加費
無料

プログラムでは実際どんなことをするのでしょうか？
毎週1回、合計4回のプログラムで、内容は下記のとおりです。

■開催中は、お子さまのケアによる途中退室や画面オフ等自由にできます。

お子さんとご家族をとりまく現状を知る

自宅でご自身・お子様・ご家族の1週間の生活を記録していきましょう。

第1回

- 参加者同士自己紹介。
- エコマップの作成・共有を通じて、自分とお子さん
と家族の現状を振り返ってみましょう。

お子さんとご家族の実際の生活を振り返り、 希望する生活を明らかにする

希望する生活のための目標を立ててみましょう。

第2回

- 参加者同士でご家族の1週間の生活を共有します。
- 現在の生活での課題・希望する生活を考えてみましょう。

お子さんとご家族の希望する生活に向けて 目標を立てる

立てた目標に向けて実行し、自己評価をしてみましょう。

第3回

- 参加者同士で希望する生活に向けての目標を共有します。
- 前向きで具体的な目標を立ててみましょう。

これまでのグループワークを振り返る

第4回

- 参加者同士で目標に向けての実際の行動と生活上の
変化、自己評価を共有します。
- 現在の生活での課題・希望する生活を知ってみましょう。

全4回を通して1冊のテキストを使用します。1回あたりのワークは約2時間です。
本研究の共同研究者および研修を受けたファシリテーターがみなさまのプログラムを支援いたします。

Q&A

Q：どのような方が参加していますか？

A：母親、父親など30代～60代までさまざまな世代の方が参加しています。

Q：参加費はいくらですか？

A：参加費は無料です。

Q：なぜ無料ですか？

A：研究プロジェクト名称『家族のエンパワメントを促進するリモートケアシステムの構築（2022-2026）』の研究の一環としてのプログラムになりますので、参加費は無料です。

Q：約束事などありますか？

A：研究の一環のためプログラムの事前事後のアンケートへ必ず回答おねがいします。

Q：プログラム参加など周囲に知られないでしょうか？

A：プログラムで知り得た個人情報には秘密厳守です。
また参加時には本名の提示はなくニックネームで呼び合います。



SHG おしゃべりピアサロン

参加費
無料



障害と病気のある家族の介護者の
家族エンパワメントを促進するための
遠隔ケアシステムの構築と検証プロジェクト

SHG おしゃべりピアサロンは、「父親」「母親」「きょうだい」「祖父母」といった**同じ立場のケアラー同士が、オンライン上でつながり、定期的におしゃべりを楽しむ会**です。

専門職者がファシリテーター（進行役）として、参加者同士のコミュニケーションを支援いたします。これまでの経験や感じてきたこと、現在感じていることや悩み、将来への不安等、気軽にそして自由におしゃべりをしながら気持ちや悩みの共有をしたり、情報交換を行います。同じ立場のケアラーと出会いたい、話してみたいと思われる方のご参加を心よりお待ちしております。

EVENT SCHEDULE

2024年度
ピアサロン
開催日程
14:00~16:00

日 程	グ ル ー プ 種 別
令和6年 5月12日 (日)	母親クラス①
令和6年 6月 2日 (日)	父親クラス①
令和6年 7月 7日 (日)	祖父母クラス①
令和6年 8月 4日 (日)	きょうだいクラス (中高生) ①
令和6年 9月 8日 (日)	きょうだいクラス (19歳~30代) ①
令和6年10月 6日 (日)	きょうだいクラス (40代以上) ①
令和6年11月10日 (日)	母親クラス②
令和6年12月 8日 (日)	父親クラス②
令和7年 1月12日 (日)	祖父母クラス②
令和7年 2月 9日 (日)	きょうだいクラス (19歳~30代) ②
令和7年 2月23日 (日)	きょうだいクラス (40代以上) ②
令和7年 3月23日 (日)	きょうだいクラス (中高生) ②

★上表より該当のクラスへお申し込みください
(アカウント登録が必要です)

★詳しい申し込み方法は投稿やHPで案内中



<https://www.remotecare.jp/peer-salon/>



全国どこにおいても
オンラインでつながる

SHGおしゃべりピアサロン
きょうだいクラス (18歳未満)
これは一例です



※イメージ

参加者の声 (18歳未満ピアサロン)

- 🔪楽しかったし、普段友達とかに話せないことも話せたので良かった。(10代女性)
- 🔪同じような立場の人の気持ちを聞けて、こういう考えもあるんだと思って友達に話すよりも話しやすかったです。(10代女性)
- 🔪参加した後から親（特に母親）にきょうだいについて、困ることを短く伝えられるようになったと思います。(10代男性)

オンライン個別相談

参加費
無料

自分だけの「私的」な空間から直接専門家につながる安心



オンライン個別相談では、私的な空間から、あなたが今、気になることを医療・教育・社会福祉の専門職もしくはケアラー経験者・支援者などに相談できます。LINE、ZOOM、メッセージ（メール）でご利用いただけます。

子どものこと、ご自身のこと、家族のこと、将来のこと、どんなことでも構いません。誰かに相談し、少しでも心が軽くなるように一緒に考えていきたいと思えます。

皆様からの相談をお待ちしています。



- ・24 時間 365 日投稿可能なメール、SNS によるオンライン相談
(原則 24 時間以内に返信します)
- ・小児科医、小児専門看護師、家族支援専門看護師、臨床心理士、ソーシャルワーカー等の専門職が個別相談に応じます

内容

LINE (トーク機能)、ZOOM (ビデオ通話)、メッセージ (メール) を用いたオンライン個別相談。LINE (トーク) やメッセージ (メール) など文書でのご相談は、担当者・専門職者が回答を話し合い、約2週間でご返答いたします。ZOOM (ビデオ通話) でのご相談は、一か月を目安に日程を調整し、ZOOMにて対面でご対応いたします。

留意事項

- ・返答までに2週間ほどお時間をいただきます。
- ・LINEの「トーク」による返答は原則一回とさせていただきます。
- ・1回の文字制限を越える場合は、複数回の回答文になることもあります。
- ・治療に関する事や医療相談には応じることができません。

リモートケア オンライン個別相談

※アカウント登録が必要です。

<https://www.remotecare.jp/online-private-meeting/>

お申込はこちらのHPから ➡



利用者の声

- はじめにメール→LINEもわかりやすく教えてくださいました。
- 個別相談でピアサロンをすすめられ参加。ピアサロンでは境遇は違うけど同じような状況の方の話を聞けてうれしかった。

これからの人生に役立つ

ケアラー のための WEB オンラインセミナー



参加費無料
毎月 1回
2024年度
開催決定

セミナーテーマ

ケアラーのための多種多様なテーマ

ヤングケアラー、重症心身障害、ケアマネジメント、成人移行支援、LGBTQ、多様性、などの重要なテーマを各回専門家や経験者による講座を開催。

講師

『2024年1月～担当の先生方』



西垣佳織 先生
聖路加国際大学 准教授
小児看護学研究室



永田智子 先生
慶応義塾大学
看護医療学部 教授



市川 睦 先生
茨城県立医療大学
助教



窪田 満 先生
国立研究開発法人
国立成育医療研究センター
統括部長



森田久美子 先生
立正大学
社会福祉学部 教授



河野禎之 先生
筑波大学
人間系障害科学域 助教

講演日程

2024年5月以降も
つづきます

第10回 2024年1月セミナー

『医療的ケア児と家族への支援』

第11回 2024年2月セミナー

『ケアマネジメントについて ケアマネジメントの理論と家族支援について』

第12回 2024年3月セミナー

『障害児を育てる家族について』

第13回 2024年4月セミナー

『成人移行支援』

各回の日程は1か月前には確定します。
テーマや登壇者は、変更の可能性もございます。
その際にはHPにてお知らせいたします。

お申込み
お問合せ

リモートケアシステムHPよりお申込みください

<https://www.remotecare.jp/webinar/>

リモートケアシステムHPより視聴したいセミナーの申し込みボタンより登録してください。アカウント登録は不要です。



2023年開催内容 (YOUTUBE 配信中)



YOUTUBE リモートケアシステム

回	日 時	テ ー マ
第1回	2023年4月30日 (日) PM1:00	ケアラー支援の具体的プログラム:Caring with Confidence (英国)の紹介 ケアラーとしての経験について
第2回	2023年5月13日 (土) AM10:00	慢性疾患や障害のある人のきょうだいのライフコース きょうだいの経験と想い
第3回	2023年6月10日 (土) AM10:00	障害のある子どもの父親の子育て
第4回	2023年7月29日 (土) AM10:00	家族の介護役割を担う子どもたちへの支援とは — 養護教諭の立場から —
第5回	2023年8月19日 (土) AM10:00	ヤングケアラー・若者ケアラーの人生を考える — 生涯発達心理学の視点から —
第6回	2023年9月24日 (日) PM5:00	[ヤングケアラーと家族まるごと支援]
第7回	2023年10月8日 (日) AM10:00	重症心身障害の子ども療育支援について 重症心身障害児の社会サポートを含めた療育支援
第8回	2023年11月22日 (水) PM3:00	障害を有するお子様とご家族の全国アンケート調査から分かったこと 最重度の医療的ケア児の通所事業の開設を実現して
第9回	2023年12月9日 (土) AM10:00	ヤングケアラーの実態と支援 ヤングケアラーの自身の体験

2024年1月～ 開催予定

ヤングケアラー、重症心身障害、ケアマネジメント、成人移行支援、LGBTQ、多様性、などの重要なテーマを各回専門家や経験者による講座を開催予定です。

詳しくは HP へ

お申込み
お問合せ

リモートケアシステムHPよりお申込みください

<https://www.remotecare.jp/webinar/>

リモートケアシステムHPより視聴したいセミナーの申し込みボタンより登録してください。アカウント登録は不要です。



REMOTE CARE SYSTEM

科学研究費補助金基盤研究 A 家族のエンパワメントを促進するリモートケアシステムの構築

私たちはこれまで、**家族エンパワメントの尺度開発、実態調査、ニーズ調査、学習プログラム開発**を行ってきましたが、その中で家族内で協力し、サービス資源を上手に活用しながら、行政と交渉し、家族の生活をやりくりする力が高いほど、ケアラーの**QOL（生活における身体的・精神的健康度）**が高いということが分かっています。

コロナ禍を経て、現在ではサービスシステムの利用やピアコミュニティの機会があり、様々なイベントが再開されている状況ではございますが、子どもの世話や看護で外出がままならないケアラー様やきょうだい児を連れての外出が難しいケアラー様に向け、当リモートケアシステムでは、**すべてのイベントをオンラインにて開催しております。**

リモートケアシステム

下記の4つを柱に活動しています。



おしゃべり ピアサロン

同じ立場のケアラー同士が、オンライン上で繋がり、定期的におしゃべりを楽しむ会です。



家族エンパワメント プログラム

週1回開催全4回の、ZOOMを使ったオンラインワークショップです。



オンライン 個別相談

ケアラーの気掛かりを、医療・教育・社会福祉の専門職・ケアラー経験者・支援者などに、相談できます。



WEBセミナー

毎月ケアラー支援のためのウェブセミナーを開催しています。

**日本中のケアラーのエンパワメント
(自分たちの生活を調整し、力をつけること) を
応援できる社会を目指して**

代表者：筑波大学 涌水理恵

ホームページ

<https://www.remotecare.jp/>

★詳しい申し込み方法
HPIはこちらから→

