



H22 年

## 家族介護者のためのピア・サポートグループ のご案内

ご家族の介護を抱えていると、毎日が忙しく過ぎてゆき、ご自分のことを振り返る時間や場所を持つことは、なかなか難しいことのように思います。

しかし、ご自分のための時間を作ることは、介護者ご自身のメンタルヘルスのために、とても大切なことです。

そこで、北原リハビリテーション病院メンタルケア・ユニットでは、心理士が主催し、介護者ご自身のために介護のことを話し合うグループを行っています。

ご興味を持った方は、どうぞ、お気軽にご参加ください！

- **対象** 家族の介護に関わっている方
- **開催予定日** 4/1(木) 6/3(木) 8/5(木) 10時～12時  
偶数月の第一木曜日 10時～12時で継続して開催していく予定です。
- **場所** 北原リハビリテーション病院 1F
- **参加費** 一回 1,000 円
- **申し込み** 裏面をご参照の上 Fax・Tel にてご連絡ください。



### ピア・サポートグループって？

ピア(peer)とは、英語で「仲間」という意味です。同じような悩みやつらさを抱えた人が集まり、それぞれの体験を話し合ったり聞き合ったりすることで、体験や知恵が繋がる「仲間」を得ることができるグループを、ピア・サポートグループといいます。

グループの中では、とても理解し合える体験から、自分とはちょっと違うなと思う体験まで、様々な体験と出会うと思います。当グループでは、介護について仲間と語りながら、ご自分なりの介護との付き合い方を模索するような場としていただけたらと思います。



北原リハビリテーション病院 メンタルケア・ユニット



## どんなことをするの？

お茶を飲みながら自己紹介から始めて、それぞれの介護体験について、大変に思うところ、辛いところ、また嬉しかったことや発見したことなど、ご自分の気持ちを大切にしながら、お話ししたいことをお互いに話していく場です。もし、お話することが難しいようであれば、自己紹介のみで、あとは聞くだけの参加でもかまいません。

簡単なリラクゼーションも行う予定ですので、どうぞお気軽な服装でお越しください。

〔\*参加メンバーのみなさまがお互いに安心してお話いただけるように、それぞれのお話の内容については、グループの中だけに留めていただけますよう、お願い申し上げます。〕

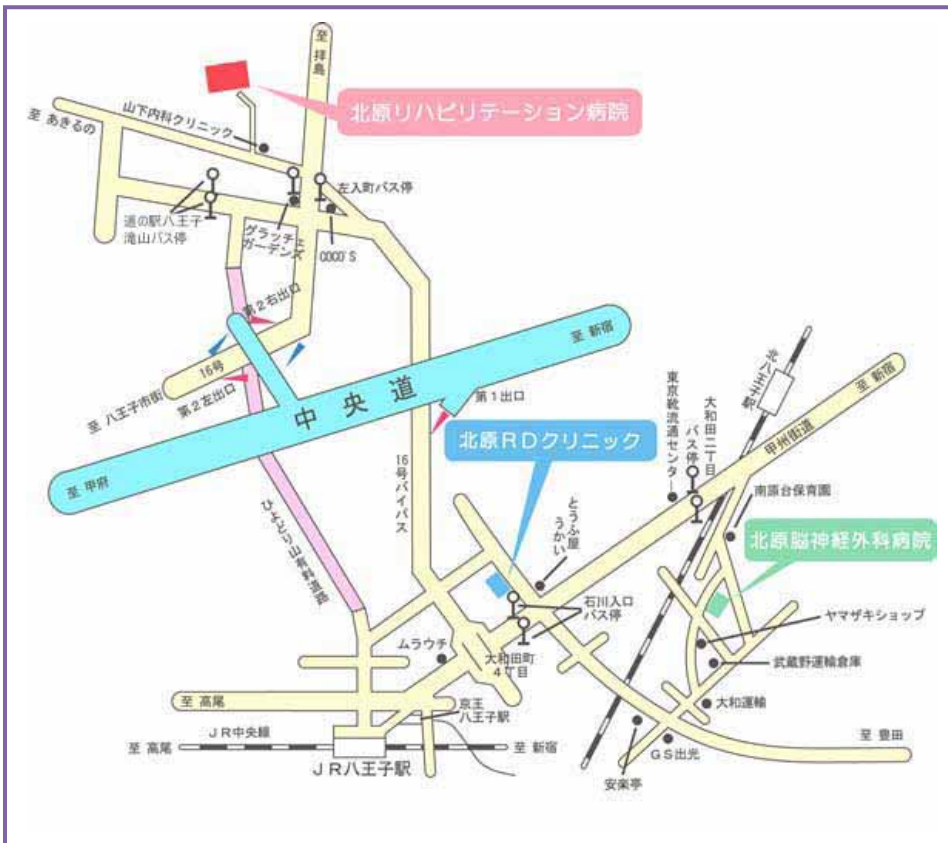
## 申し込み方法

北原リハビリテーション病院にて、下記番号のFAXまたはTELにて受付いたします。

申し込みの際、参加者のお名前、年齢、連絡先(電話番号)をお知らせください。

<問合せ> 北原リハビリテーション病院 メンタルケア・ユニット 担当：山田 紗梨

## 地図



## 北原リハビリテーション病院

所在地：〒192-0012 東京都八王子市左入町 461

TEL：042-692-3332 FAX：042-692-3331

URL：<http://www.kitaharahosp.com/reha/>



北原リハビリテーション病院 メンタルケア・ユニット

