

日常的にケアをする側・支える側のケアラーがリフレッシュできる場 令和 7 年度区民提案事業「ケアする人がケアされる時間」を初開催！



豊島区は、7月7日(火)にとしまエコミューゼタウン2階タニタ食堂本店にて、豊島区ケアラーリフレッシュ支援事業として「ケアする人がケアされる時間」を初めて開催しました。

本事業は、令和7年度に実施した豊島区民による事業提案制度にて予算化されたものです。日常的にケアをする側・支える側のケアラーが、自身の状況や悩みを共有することで、安心感を得て日々のケアに取り組むとともに、一時的に日常のケアから離れ自由な時間を過ごすことで、疲労感や孤独感を溜めこむ前のリフレッシュにつなげることを目的としています。

当日は、上級プロフェッショナル心理カウンセラー^{※1}によるセルフケアアドバイスや、参加者同士グループに分かれて自身の状況について語り合う「語りの場」を実施しました。参加者アンケートでは、「同じ境遇の人だからこそ話やすく、気持ち

持ちを分かってくれる人も多く心が軽くなりました」といった声をいただきました。

今後、本事業は9月16日(水)、11月24日(火)、1月26日(火)の3日間の開催を予定しており、参加にあたり介護等が必要な場合は、この時間にかかる在宅ヘルパーの利用費用を一部助成するほか、参加特典として、自身のリフレッシュのために、保険外サービスを利用した場合の費用の助成も行います^{※2}。

開催にあたり、区の担当者は「初めての開催でしたが、ご参加の皆様は積極的に日頃の思いや悩みなどをお話しされていました。感想やご意見をもとに、次回さらには有意義な語りの場としていきたいと思えます。」と話します。

※1 プロフェッショナル心理カウンセラーとは、全国心理業連合会が公認する心理カウンセラーの全国統一認定資格。

※2 費用助成はどちらも1回につき上限1万円。参加特典の対象は、ケアをしている区民のみで事業者は対象外。

■「ケアする人がケアされる時間」開催概要

日時:7月7日(火)(開催済)、9月16日(水)、11月24日(火)、令和9年1月26日(火)

各回とも15時30分から17時00分

場所:としまエコミューゼタウン2階タニタ食堂本店(南池袋2-45-3)

対象:①区民であって、在宅で日常的に以下に該当される方のケアを行っている方

- ・要介護1~5の方
- ・身体障害者手帳4~1級、愛の手帳4~1度または精神保健福祉手帳3~1級をお持ちの方等

②区内の介護・障害福祉サービス事業所で働いている方

費用:300円(タニタ食堂の飲み物、ケーキ代)

講師:植村和子氏(上級プロフェッショナル心理カウンセラー/東京メンタルヘルス所属)

ホームページ:<https://www.city.toshima.lg.jp/158/2603231330.html>



講師:植村和子氏