「家族エンパワメントプログラム」

グループワーク 参加者募集

「子どもの障害や病気…」
「こんな悩みは私だけ？」
★病気や障害をお持ちのお子さんの子育ての悩み
★現状認識、専門家からのアドバイスで
自分自身を信じることから始めてみませんか？

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

『家族エンパワメントプログラム』は、障害や病気（種別は問いません）をお持ちのお子さんを育てている保護者の方にお集まりいただき、全４回のグループワークを通じて、**周りの協力を得ながら上手に生活を整える力をつけていくプログラムです。**
自信をもって子育てやケアに向き合えるよう、このプログラムを活用していただきたいと思います。講義形式ではなく、全４回とも自分たちで話す/話し合う事が中心のプログラムになります。
子育てやケアに関して相談する人や場所がなかなか見つからなかったという方はぜひこの機会にプログラムに参加してみませんか？

プログラム体験者の感想は裏面にあります！！

■ 日　　程：2023年８月　5日・12日・19日・26日（土曜日/全４回）
開催中の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

■ 対　　象：障害や、病気をお持ちのお子さん（障害や病気の種別は問いません）
を子育て中の保護者（原則、全日程に参加していただける方）

■ 講　　師：
松澤 明美 先生　北海道大学大学院保健科学研究院 創成看護学分野・小児看護学 一般社団法人日本ケアラー連盟/理事
市川 睦 先生　茨城県立医療大学 保健医療学部看護学科
岩田 直子 先生　筑波大学附属病院医療連携患者相談センター ソーシャルワーカー(認定社会福祉士・精神保健福祉士)

■ 参 加 費：　無料

■ 定　　員：　15 名

■ 場　　所：　オンラインZOOM開催

◆お申込み/お問い合わせ先
ご登録やお申し込みは以下の HP よりお願いいたします。QR コードからも入れます。
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
https://www.remotecare.jp/family-empowerment-program/

上記 HP へ（QR コードまたは上の URL から）→説明を読む→一番下までスクロールする
→家族エンパワメントプログラムを希望される方はこちら→をクリック→ケアラー登録→プログラムについての案内が届きます。
お問い合わせ：フォームより https://www.remotecare.jp/contact/

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。

セッション	内　　　容	ワーク形式	日時
第１回	「お子さんとご家族をとりまく現状を知る」 ■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	Zoom グループワーク	8/5（土） 14:00-16:00
第２回	「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」 ■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。	Zoom グループワーク	8/12（土） 14:00-16:00
第３回	「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」 ■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	Zoom グループワーク	8/19（土） 14:00-16:00
第４回	「これまでのグループワークを振り返る」 ■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。	Zoom グループワーク	8/26（土） 14:00-16:00

ひと足先にプログラムに参加された保護者の方々の感想です！

〜〜〜

○ 知り合いの紹介で、正直最初は、どんなことをするのかもよく分からないまま、参加しました。当時、日々の生活でイライラすることが多くありましたが、特に困りごとなどはないと自分では思っていました。しかし、自分の置かれている環境、家族との関係などを客観的に書いていく作業をしていくうちに、自分にかかっている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。全４回を通して様々な話をしましたが、参加者の誰もが否定せず、攻めることなく聞いてくれたことが大きな安心に繋がったと感じています。**全４回が終わる頃にはイライラしていた気持ちが嘘のように消え、驚いたのをおぼえています。**また、小さなお子さんをかかえる保護者の方に、自分の持っている情報をお伝えし、その方のお役に立てたこともとても嬉しかったです。（40 代母親）

○ 様々な親の意見や現状を知ることができてよかったです。**重症心身障害児、医療的ケア児といった子供を育てる親としては、リモートは大変助かります。**ありがとうございました。（30 代父親）

○ **子どもに何らかの障害や生きにくさがある保護者の方たちと繋がることができて、参加して良かったです。**長期間にわたり、寄り添って共に考えてくださる支援があると良いな・・とケアラーとしては感じています。ケアラーとして今後もプログラムに参加させていただけたら嬉しいです、という思いと、サポーターとして私にできることがあったら関わりたいとも思っています。（40 代母親）

○ 相談しあえる仲間の輪がもっともっと増えればさまざまな活動が活発にできるのではないかと思います。**親御さんが孤独を感じることがないように子育てを支える組織を、今後自分の周りでも作っていきたい**と感じました。（40 代母親）

〜〜〜

当プログラムは幾度でも参加可能です！

テキストも資料も新しいものを再送付させていただきます!!

過去に参加された保護者の方々の２度目・３度目の参加も心よりお待ち申し上げております。

２度目以降の参加で、サポーターとしてご尽力いただける場合にはその旨、申し込み時にご教示ください。