令和６年度介護者サロン設置・運営支援事業（埼玉県）

介護者サロン等運営実践マニュアル

彩の国 埼玉県

埼玉県マスコット「さいたまっち」「コバトン」

※介護者サロン等とは、家族介護教室、ケアラーズカフェ、家族介護者交流会、介護者のつどいなども含めたケアラーの交流の場のことで、本マニュアルでは、以下「介護者サロン」と表記しています。

はじめに

埼玉県では、令和２年３月に全国初となる「埼玉県ケアラー支援条例」を制定しました。その中では、ケアラーを「高齢、身体上又は精神上の障害又は疾病等により援助を必要とする親族、友人その他の身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話その他の援助を提供する者」と定義し、全てのケアラーが個人として尊重され、健康で文化的な生活を営むことができるよう支援すること、多様な主体が相互に連携を図りながら、ケアラーが孤立することのないよう、社会全体で支えることなどが明記されています。

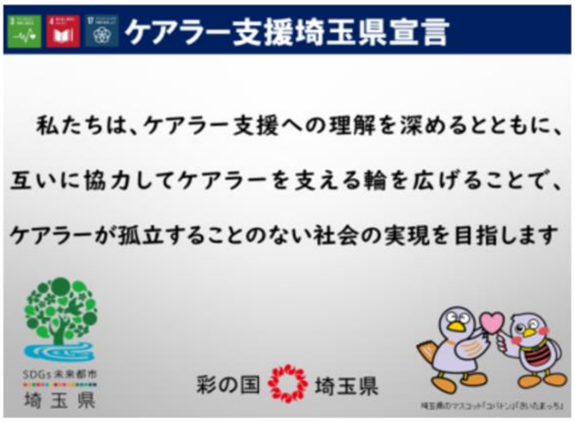
少子高齢化や核家族化などが進む現代では、誰もが誰かをケアする時代といっても過言ではなく、各々が自分事としてケアラーの存在に向き合う必要があり、県としても様々な施策に取り組んできました。

しかしながら、社会においては依然として「家族が介護をするのは当たり前」という考え方が根強く、ケアラーが孤立し、悩みを声に出しにくい状況がみられます。

この根強い考え方から脱却し、ケアに関わる負担を家族だけで背負うのではなく、介護サービスをはじめとした公的支援制度や、住民同士の支え合いなどにより、ケアラーを支えていく社会に転換していく必要があります。

介護者サロンは、ケアラー同士が悩みを打ち明け、共感し合い、体験によって得た情報を交換する場として、地域で孤立しがちなケアラーにとって、安心できる居場所となるものです。

地域包括支援センターや市町村社会福祉協議会、地域の団体など関係者の皆様におかれては、介護者サロンの開催により、ケアラーが安心して集える居場所となり、相談やケアに必要な知識も得ることで、より良い暮らしを送ることができるよう、本マニュアルを活用していただけると幸いです。



令和6年11月
埼玉県地域包括ケア課

埼玉県マスコット「さいたまっち」「コバトン」

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

第１章　介護者サロンとは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

1．介護者サロンの必要性と効果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

（1）ケアラーの求める支援・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

（2）介護者サロンとは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

2．ケアラーの交流の場の名称・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

第２章　介護者サロンの立ち上げの工夫とポイント・・・・・・・・・ 7

1．コンセプトを決める・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

（1）アプローチしたい参加者層の設定・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

（2）テーマの設定・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

2．運営体制を整える・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

（1）運営主体と協業相手・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

（2）対象エリア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

3．運営計画を立てる・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

（1）年間スケジュールを立てる・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

（2）開催時間を決める・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

（3）開催場所を決める・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

4．運営のための交付金・助成金等の活用・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

第３章　介護者サロンの開催の工夫とポイント・・・・・・・・・・・ 13

1．開催までの事前準備・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

（1）日時・場所の決定・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

（2）テーマ・プログラムの設定・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

（3）周知方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15

（4）準備するもの・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19

（5）配布用資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19

（6）アンケート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20

（7）会場レイアウト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25

2．開催当日・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・26
（１）設営・受付・座席誘導・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・26
（２）進行・サポート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・28
（３）交流の時間でのちょっとしたコツ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30
（４）見学者への対応・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・31
（５）オンライン開催のポイント・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32
（６）感想の共有・送り出し・片付け・振り返り・・・・・・・・・・・・・・・・・33
3．開催後・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・34
（１）次回開催に向けて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・34
（２）継続開催に向けて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・34

第４章　事例紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・35
1．サロン・カフェ等・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・36
2．家族介護教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・53

第１章　介護者サロンとは

１．介護者サロンの必要性と効果

（１）ケアラーの求める支援

●令和５年度県政世論調査において、自身がケアラーである（あった）と回答した方に対し、ケアラーに必要な支援について聞いたところ、「経済的支援」が53.9%、「ケアラーに役立つ情報の提供」が37.7%、「勤務しやすい柔軟な働き方」が36.3%、「ケアラーが病気などになった際にケアの対象者の一時預かり等を行うサービスの提供」が35.6%となっています。（図１）

●同様に自身がヤングケアラーであったと回答した方に対して必要な支援について聞いたところ、「困ったときにいつでも気軽に話ができるスタッフや場所」が51.7%、「福祉サービスに関する情報がわかりやすく得られること」が41.4%、「ケア（介護、看護、子の世話など）のサポート」及び「信頼して見守ってくれる大人がいること」が37.9%となっています。（図２）

●ケアラー、ヤングケアラーともに情報や相談先に関するニーズがあることがわかります。

図１　ケアラーに必要な支援はどのようなものだと思いますか。

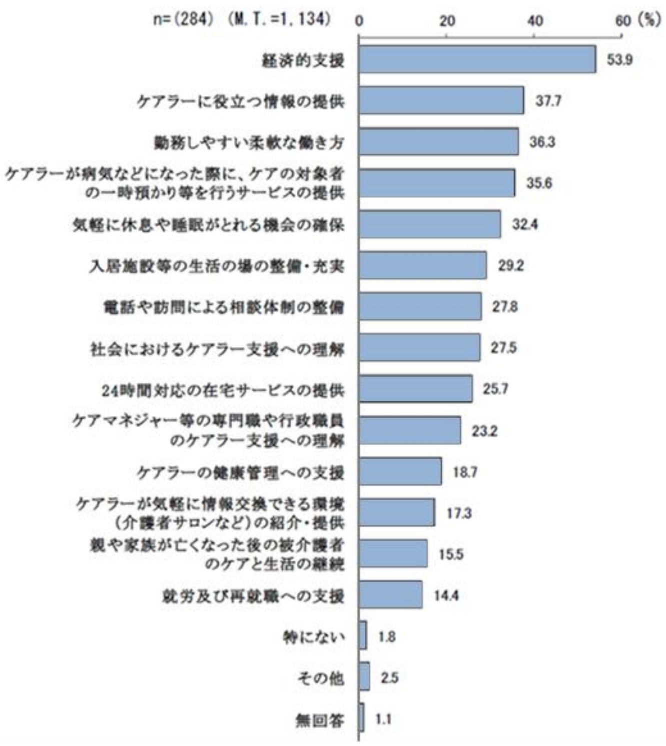
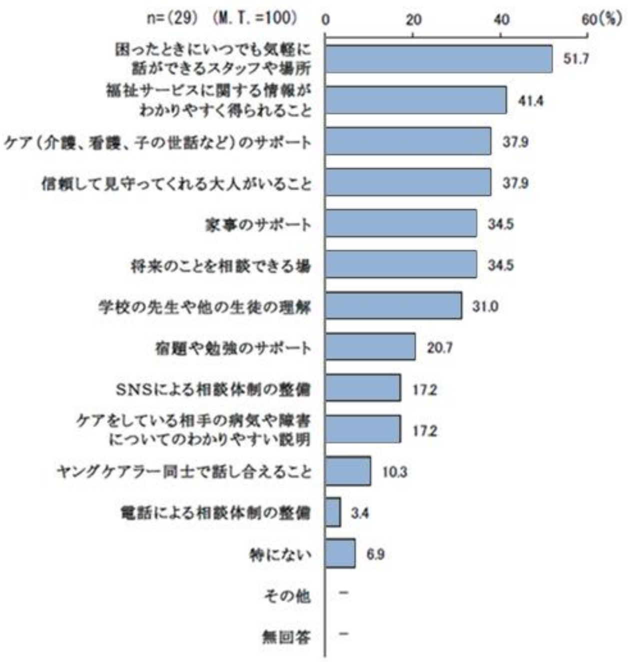


図２　ヤングケアラーに必要な支援はどのようなものだと思いますか。



令和５年度県政世論調査

（2）介護者サロンとは

●では、情報や相談先に関する支援には、どのようなものが考えられるでしょうか。
●支援の方法は様々ですが、ここでは介護者サロンに着目してみたいと思います。
●介護者サロンとは、ケアラー同士がお互いの悩みを打ち明け、共感し合い、体験によって得た情報を交換する場であり、ケアにより地域で孤立しがちなケアラーにとって安心できる居場所となるものです。

介護者サロンの効果

■参加者同士の共感により、孤立感の軽減、解消など、ピアカウンセリングとして有効に機能する。

■他の人の介護経験を知ることで、介護保険などのサービスの利用方法や介護技術のコツがわかることで、視野が広がり、将来の介護のイメージがつきやすくなる。

■各々の介護経験に基づいた情報交換によって、自分たちの生活にあったサービスの活用につながる。

■自分の経験談を他の人に伝えることで、「自分の介護は間違っていない」と自己肯定感が向上する。

■専門職にとっては、かしこまってアセスメントするよりも、ケアラーが抱える課題や悩みをより自然な流れで把握できるため、新たな支援策につながる可能性がある。

■地域にとっては、多様な人が集う地域の拠点として地域づくりにも資する可能性がある。

●実際の参加者の声を一部ご紹介します。

参加者の声

■同じような境遇の人がいるとわかり、自分だけじゃないと思うことができて、気持ちが楽になりました。

■それぞれの方の現状や課題を聞き、また自分の抱える課題についてアドバイスをもらえたり、共感をしてもらえたりして、気持ちが明るくなりました。

■地域包括支援センターの方ともお話できて、新しいことを知ることができてよかったです。いろいろと相談できる場所があるということで安心できました。

■他の参加者のお話を伺って、苦しい現実を前にして殻に閉じこもっていた状態から解放されて、自分の気持ちに余裕ができたと感じています。

■心に余裕ができ、以前より家族に優しくできるようになりました。

●このようなことからも、介護者サロン等の交流の場が、介護の情報が得られ、息抜きにもなり、孤立感が解消される、そしてケアラーの考え方や行動に変化をもたらすものであるといえます。

2．ケアラーの交流の場の名称

●本マニュアルでは、「介護者サロン」と表記していますが、このようなケアラーの交流の場は「介護者サロン」の他にも、「家族介護教室」、「ケアラーズカフェ」、「家族介護者交流会」、「介護者のつどい」など、名称や内容はさまざまです。

●これらの交流の場は、名称や対象者、内容が異なることはありますが、前述のように、いずれも共通してケアラー同士が、悩みを打ち明け、共感し合い、体験によって得た情報を交換する場として、ケアにより地域で孤立しがちなケアラーにとって安心できる居場所となるものです。

【サロン・カフェ等】

目的：ケアにより地域で孤立しがちなケアラーが、悩みを打ち明け、共感し合い、体験によって得た情報を交換するなど、互いの交流によるピアカウンセリングを主な目的としています。

対象：ケアラーや元ケアラーが主となります。

内容：ケアラー同士が集まり、お茶などを飲みながら、介護の悩みを話したり、情報交換をしたりすることで、息抜きなどをします。月１回程度の頻度で定期開催としているサロンも多く、カフェであれば常設されていることもあります。

【家族介護教室】

目的：ケアラーの学びの場であり、知識の習得による身体的・心理的負担の軽減を目的としています。

対象：ケアラーや元ケアラーだけではなく、これから介護を始めるプレケアラーも対象になります。

内容：講座やセミナーで介護技術や知識を学ぶものですが、一方的な学びの講義だけではなく、参加者同士で交流する時間と組み合わせて開催されることが多く、ピアカウンセリングの時間があることで、参加者の満足度が高くなります。

●名称によって開催方法が決まっているわけではありませんが、どのような開催形式なのか、目的や対象、内容に合わせて、参加者に伝わりやすい名称を選択するとよいでしょう。

第２章　介護者サロンの立ち上げの工夫とポイント

１．コンセプトを決める

（１）アプローチしたい参加者層の設定

●ケアラーは多種多様の悩みを抱えており、その状況はさまざまです。
●ケアラー自身の特性や誰をケアしているかにより、悩みやニーズは大きく異なり、同じ立場でないと話せない（わかってもらえない）ということもあります。
●そのため、特にアプローチしたい参加者層を最初に決めた上で、コンセプトを決めていくことが重要です。
●アプローチしたい参加者層とは、例えば、就労中、子育て中などのライフステージによる分類や、老老介護を行っている年配のケアラー、ヤングケアラーなど家族との関係性による分類等が考えられます。
●必ずしも参加条件とする必要はありませんが、参加者層を決めておくことで、アプローチの方向性が明確になり、コンセプトが定まりやすくなります。

（２）テーマの設定

●そして、アプローチしたい参加者層に合わせて、参加者同士が話をしやすい環境を用意するための、テーマを決めていきます。
●長く継続している介護者サロンであれば、固定メンバーがいることもあるので自由に話をする場とすることもできますが、新たに立ち上げる場合や、新しい参加者がいる場合は、コンセプトに合わせたテーマがあることで、参加しやすくなり、初めて顔を合わせた方同士でも話すきっかけを作ることができます。（テーマについては第３章で記述します。）
●長く継続していても、参加者が来ない、盛り上がらないなどの状況が見られる場合は、ターゲットとする人を見直すなど、コンセプト自体を再検討することも一案です。

参考：令和４年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業　家族介護者支援に係る人材育成等に関する調査研究
みずほリサーチ＆テクノロジーズ株式会社『家族介護者つどいの場立ち上げ・運営マニュアル』

２．運営体制を整える

（１）運営主体と協業相手

- 運営主体は、市町村、地域包括支援センター、社会福祉協議会、相談支援事業所、地域の団体などさまざまです。
- さらに、各自で運営するよりも、圏域を超えた地域同士でつながったり、職域を超えて連携したりすることで、運営側の人手不足や企画、周知にかかる負担を減らすことができ、大きなメリットとなります。
- また、すでに実施している講座のみの家族介護教室を拡充してサロンの要素を加えたり、地域内でカフェなどの取組みを行っている団体をサポートする形で開催することもひとつの方法です。

  その場合には、既存の運営の主旨や特長を尊重することや、既存の参加者が離れていってしまうことのないよう、運営者と運営方法等をよく話し合うようにしましょう。
- 介護者サロンなどケアラーの交流の場では、元ケアラーの存在も重要です。

  参加者が「自分のことを話せた、同じような境遇の人に出会えた」と感じることができることで満足度が高くなり、元ケアラーも自分の介護経験について語ることで、介護が終わった後の気持ちの整理につながるため、双方に良い効果をもたらします。
- 講座や研修を通じて、ケアラー支援のための心構えなどを学んだ地域の人に運営に参加してもらうことも大切です。

  地域の人材の活躍により、介護者サロンの存在を地域に周知することが可能になったり、地域の情報を集めて参加者に提供したり、まさに地域から活発な動きが出てくることもあり、やがては自主的な会として運営を委ねていけるようになる可能性もあります。

  地域の人材による自主的な運営が円滑に行われるためには、自治体による支援が不可欠であるため、要望に応じ、随時支援を実施していきましょう。

参考：令和４年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業　家族介護者支援に係る人材育成等に関する調査研究
みずほリサーチ＆テクノロジーズ株式会社『家族介護者つどいの場立ち上げ・運営マニュアル』

（２）対象エリア

●対象エリアについては、協業、連携によって対象エリアが広くなり、参加者を広く募ることができるので、多くの地域住民を支援の対象とすることができます。
●一方で、規模にもよりますが、エリアを広げるほど地域性が異なり、日頃のつながりもなくなることも考えられるため、コンセプトに合わせて適切な対象エリアを設定しましょう。

対象エリア例

■町会単位　■小学校区単位　■中学校区単位　■市町村単位

３．運営計画を立てる

（１）年間スケジュールを立てる

●次に、運営計画を立てます。
●最初は大まかにでもいいので、年間スケジュールを立てておくと、１年の間にやるべきことをあらかじめ把握・共有でき、開催に向けた準備がしやすくなります。
●年間スケジュールは、例えば、介護者サロンであれば、定期的に開催することが望ましいため月１回、家族介護教室などのイベント形式であれば年数回など、コンセプトに合わせて検討します。
●運営主体や協業相手の規模や体制に合わせて、無理のないよう計画しましょう。

（２）開催時間を決める

●開催時間は、アプローチしたい参加者層に合わせて検討していきます。
●ケアラーそれぞれのライフステージや家族との関係性により、参加しやすい時間帯は異なります。

参考：令和４年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業　家族介護者支援に係る人材育成等に関する調査研究
みずほリサーチ＆テクノロジーズ株式会社『家族介護者つどいの場立ち上げ・運営マニュアル』

～ケアラーのライフスタイルに合わせた時間設定～

●老老介護など、就労していないケアラーを対象とする場合には、平日の昼間の開催が参加しやすいようです。
これは、介護や世話を必要とする家族がデイサービス等の利用で家にいないことが多く、比較的ひとりの時間が作りやすいことによります。

●大学に行ったり、就労したり、子育てしたりしていることが多い10 代～50代のケアラーは、学業や就労、ケアの状況により都合の良い時間帯はそれぞれです。
平日日中の活動がある人の場合は、平日夜や休日のほうが、集まりやすいということもあります。**（具体例：p.40 戸田市「ケアコミュニティサロン」、p.41 入間市「お茶メン」）**

～曜日・時間帯固定のメリット～

●定期的に開催する場合は、同じ曜日の同じ時間帯に固定すると、参加者も予定が組みやすくなります。

●これにより、常連のメンバーだけではなく、チラシ等を見て初めて参加しようと思った人や、久しぶりに参加しようと思った人にとっても参加しやすい環境となります。

（３）開催場所を決める

～アクセスの良いところを選ぶ～

●開催場所には、アクセスの良い会場を選ぶことが大切です。

●アクセスの良い会場とは、都市部であれば駅から近いところ、郊外であれば、車での来場も見込んで駐車場があるところを検討しましょう。

●飲食をともなう場合は、飲食可能な部屋を確保するなどの工夫も必要になります。

～目の留まりやすさも大事～

●地域の中心に位置する役所や役場・公民館等の公共施設を活用することで、開催場所のわかりやすさが参加しやすさにつながります。

●市町村の直営や委託による開催ではなかったとしても、行政に相談すれば行政の保有・管理する場所を無料や低額で貸し出してくれる場合もあります。

参考：令和４年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業　家族介護者支援に係る人材育成等に関する調査研究
みずほリサーチ＆テクノロジーズ株式会社『家族介護者つどいの場立ち上げ・運営マニュアル』

●また、特別養護老人ホームの地域交流室や、有料老人ホームの食堂を利用した開催は、施設に興味のある人の参加を促すきっかけにもなります。

～オンライン開催も選択肢～

●学業や就労、ケアの状況に合わせやすいことから、オンライン開催もニーズが高まっています。
●場所を選ばない、移動時間が必要ないというメリットもあり、短時間しか確保できない人にも有効で、夜間や休日などの開催もしやすくなります。
●さらに、介護や世話のために遠くから通っているケアラーにとっても、参加のハードルが下がります。

４．運営のための交付金・助成金等の活用

●介護者サロンを開催するには、会場代、運営のための人件費、飲食代等、一定の費用がかかります。

費用　例	備考
会場代	プロジェクター・スクリーン・マイク等
人件費	講師謝礼、交通費等
広告宣伝費	チラシ・ポスター制作等
印刷・コピー代	配布用資料・受付名簿等
文房具代	ボールペン・サインペン等
飲食代	お茶・お菓子等

●資金については、市町村や社会福祉協議会からの補助金などがある場合もあります。
●また、民間団体や住民の方が開催する場合は、参加費を徴収している場合もあります。
●介護者サロンの運営は、市町村が実施する地域支援事業の３つの事業のうち、任意事業の中の家族介護支援事業に含まれますので、地域支援事業交付金を活用できる場合があります。
●地域支援事業については、対象範囲や申請方法が市町村によって異なりますので、各市町村介護保険主管課（交付金担当課）にお問い合せください。

地域支援事業とは

■地域支援事業は介護保険法第１１５条の４５に定められており、高齢者の社会参加・介護予防に向けた取組、配食・見守り等の生活支援体制の整備、在宅生活を支える医療と介護の連携及び認知症の方向けの支援の仕組み等を一体的に推進しながら、高齢者を地域で支えていく体制を構築するため、市町村において実施するものです。

■市町村が地域支援事業を実施するにあたっては、市町村の一般財源や介護保険料のほか、国と県から交付される「地域支援事業交付金」を財源としています。

地域支援事業について

介護予防・日常生活支援総合事業
○サービス・活動事業
　・訪問型サービス
　・通所型サービス
　・生活支援サービス（配食等）
　・介護予防支援事業
○一般介護予防事業

包括的支援事業
○地域包括支援センターの運営
○在宅医療・介護連携推進事業
○認知症総合支援事業
○生活支援体制整備事業
○地域ケア会議推進事業

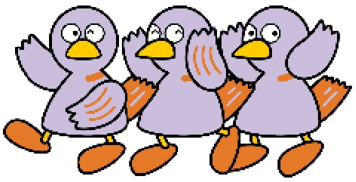
任意事業
○介護給付費適正化事業
○家族介護支援事業
○その他の事業

家族介護支援事業
　介護方法の指導その他の要介護被保険者を現に介護する者の支援のため必要な事業を実施する。

①介護教室の開催
　要介護被保険者の状態の維持・改善を目的とした教室の開催

②認知症高齢者見守り事業

③家族介護継続支援事業
　家族の身体的・精神的・経済的負担の軽減
ア　健康相談・疾病予防事業
イ　介護者交流会の開催
　　介護から一時的に開放するための介護者相互の交流会等を開催するための事業
ウ　介護自立支援事業



埼玉県マスコット「コバトン」

第３章　介護者サロンの開催の工夫とポイント

１．開催までの事前準備

（１）日時・場所の決定

●具体的な開催日時、場所を決めていきます。

●開催日時は、アプローチしたい参加者層に合わせて決めていきますが、前述のように、定期開催の場合は、可能であれば、同じ曜日の同じ時間帯に固定する方が参加しやすくなります。

●開催場所は、アクセスの良い会場を選ぶことは第２章でも触れましたが、広さについては、広すぎず狭すぎないところが望ましく、参加人数のちょうど２倍くらいの大きさが目安となります。

広すぎると、参加者同士がなんとなく距離感を感じ、話しにくくなってしまったり、会場内が静まりやすくなってしまったりもします。

逆に狭すぎると、参加者同士の距離感は近くなるのですが、グループで話をする際に、隣のグループの話し声と混ざり、聞き取りにくくなってしまうこともあります。

●また、机の幅や椅子の大きさもあまり大きすぎないものがよいでしょう。

机の幅が広いと参加者同士が離れすぎるので話しにくく、親近感を持ちにくくなります。

（２）テーマ・プログラムの設定

～テーマ設定～

●ケアラーの中には、「ただ集まっておしゃべりする」ことが苦手な人もいます。

特に、特定の情報を求めている人は、目的のないおしゃべりは物足りなく感じてしまったり、参加し始めたばかりで親しい仲間がいない人は、自分の話をすることに抵抗を感じる場合もあります。

また、忙しいケアラーの中には、交流だけを目的とした場へ足を運ぶことに抵抗がある人もいます。

参考：令和４年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業　家族介護者支援に係る人材育成等に関する調査研究
みずほリサーチ＆テクノロジーズ株式会社『家族介護者つどいの場立ち上げ・運営マニュアル』

●そこでお勧めなのが、各回ごとで話すテーマを設定することです。
テーマを設定しておくことで、参加のきっかけにもなりやすく、交流の時間の中で会話が滞った際もテーマに関連した話題を提供することができるため、進行を行いやすくなるメリットもあります。

●ただし、テーマに固執しすぎないようにすることも大切です。
特に初めての参加者がいる場合や、普段あまり話し慣れていない人が話している場合には、その人の悩みや経験にじっくりと耳を傾けることが必要な場合もあります。

●また、あらかじめ設定したテーマとは離れたところで盛り上がっている場合も、無理してテーマに沿おうとする必要はありません。

●テーマ設定は、最初に決めたコンセプトに合わせて行います。

テーマ例

参加者層	テーマ
プレケアラー	これからの備え、介護保険の基本
介護が始まったばかりの方	相談先、介護への向き合い方
現在介護をしている方	頑張りすぎない介護、気分転換、介護技術、福祉用具
男性ケアラー	調理や家事の工夫、気分転換
年配のケアラー	負担の少ない介護技術、自身の健康
地域住民全体	認知症ケア、地域のケアラー支援

●介護技術を伝える場では、ケアラーに「技術を身につけて、家族が頑張らなければ」と思わせることがないよう、あくまでも介護を楽にできるコツとして伝えることが大切です。

～プログラム設定～

●テーマが決まったら、当日の具体的なプログラムを設定します。

●冒頭の挨拶や自己紹介にかかる時間、交流の時間、アンケート回答の時間、休憩の有無など、おおよその目安でいいので、余裕をもった時間配分を心がけましょう。

●入退室を自由とすることで、急遽予定が入るかもしれないケアラーでも安心して参加できるようになります。

参考：令和４年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業　家族介護者支援に係る人材育成等に関する調査研究
みずほリサーチ＆テクノロジーズ株式会社『家族介護者つどいの場立ち上げ・運営マニュアル』

プログラム例　（90分の場合）

・冒頭あいさつ（趣旨説明・ルール説明など）・・・・・・・　10分
・自己紹介・近況報告の時間・・・・・・・・・・・・・・・　30分
・交流の時間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　40分
・感想・アンケート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　10分

（３）周知方法

●テーマや日時、場所が決まったら、介護者サロンを必要としている方に知ってもらえるよう周知をしていきましょう。

周知方法例

■市報、町報、村報への掲載　■市町村のホームページへの掲載

■地域包括支援センターやケアマネジャーからの声かけ

■チラシの配布
配布場所：市町村の役所や役場の窓口、病院、図書館などの公共施設、商業施設など

■町内会の回覧　■SNSでの発信　■参加者からの口コミ

■対象者リストを使ってのアウトリーチ活動

●市報や町報、村報の情報は信頼度も高く、反響も大きいため、ぜひ活用していただきたいです。
●可能であれば、市町村のホームページにも掲載してもらえると、参加希望者が情報にアクセスしやすくなります。
●地域包括支援センターやケアマネジャーから、同じような境遇にある人に参加を勧めることも考えられます。
●チラシは、市町村の役所や役場の窓口、病院、図書館などの公共施設、商業施設など、地域住民の目に留まりやすい場所で配布します。
●町内会の回覧も広く地域住民の目に留まります。

参考：令和４年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業　家族介護者支援に係る人材育成等に関する調査研究
みずほリサーチ＆テクノロジーズ株式会社『家族介護者つどいの場立ち上げ・運営マニュアル』

- また、市町村から発信しているLINEなどのSNSは、最近は登録されている地域住民も増えてきているので、有効な周知方法となっています。
- 特に介護者サロンの立ち上げ時期には積極的に行いましょう。
- 介護者サロンの参加者に他のサロンを案内することも有効です。
- 交流だけを目的としたサロンに参加しにくいと考えるケアラーには、家族介護教室、料理教室などのイベント形式で開催することが参加のきっかけになり、交流の中でピアカウンセリングの大切さを実感し、定期開催のサロンなどに足を運びやすくなることも多くみられます。
- さらにケアラーからは、「行政から積極的に家族介護者へリーチしてほしい」との要望も聞かれるため、アウトリーチ活動も重要です。
  地域包括支援センターや民間の団体などが単体でアウトリーチ活動を行うことには、ハードルがあるため、自治体と地域包括支援センター等が連携しながら、対象者リストを作成し、アウトリーチ活動を行うことも有効です。

～チラシの作成～

- チラシの作成は「情報が整理されていること」「情報がターゲットに伝わること」が重要です。
- 情報を盛り込みすぎると結局なにひとつ伝わらない、ということにもなりますので、ポイントを絞ってわかりやすいものを作りましょう。

参考：令和４年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業　家族介護者支援に係る人材育成等に関する調査研究
みずほリサーチ＆テクノロジーズ株式会社『家族介護者つどいの場立ち上げ・運営マニュアル』

チラシ例１（介護者サロン）

（提供）戸田中央リハビリテーション病院
地域リハビリテーション・ケアサポートセンター（南部圏域担当）

チラシ例２（介護者サロン）

（提供）入間市東金子地区地域包括支援センター

チラシ例３（家族介護教室）

（提供）新座市介護保険課

チラシ例４（家族介護教室）

（提供）日高市社会福祉協議会

チラシ例５（家族介護教室）

（提供）地域包括支援センター埼玉セントラル

（４）準備するもの

●プロジェクターやホワイトボードなどを使用する場合、会場で借りられるのか、持参するのかなどをあらかじめ確認し、必要に応じて手配をしましょう。

●参加者から参加費や会費を徴収する場合は、領収書の用意をしておきましょう。

準備するもの例

■テーブル、椅子

■マイク

■看板や案内ポスター、チラシ

■ホワイトボード、マーカー

■プロジェクター、スクリーン、ノートパソコン

■受付名簿、領収書

■配布用資料

■名札

■文房具（鉛筆、消しゴム、ボールペン、付箋、サインペンなど）

■お茶、お菓子（個包装のもの）

（５）配布用資料

●参加者に持って帰ってもらいたい情報を事前に準備し、配布用資料としてお渡しします。

●ささいな情報でも介護にまつわる情報は喜ばれます。

●資料は受付時にお渡しするほか、テーブルに置いておいたり、講義や交流に集中してほしい場合はその都度配布してもよいでしょう。

配布用資料例

■学びの講義がある場合は手元資料

■テーマに合わせた情報をまとめた資料

■介護やケアラー支援に関する地域の情報

■市町村や地域包括支援センターからのお知らせ

■他団体が実施している介護者サロン等のチラシ

■アンケート

（6）アンケート

●アンケートは必須ではありませんが、参加者からのフィードバックとして、良かった点や改善点を振り返ることで、今後の運営の質向上につながります。
●たくさんの情報を聞きたいがために、多くの項目を含めてしまうと、参加者の負担になってしまうので、聞きたい情報を整理し、項目はなるべく絞るようにしましょう。
アンケートの項目数は10項目くらいが回答しやすいとされています。

アンケート項目例

■全体の満足度

■参加しやすさ

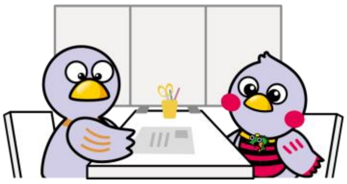
■テーマに対する満足度

■参加者同士の交流に対する満足度

■学びの講義がある場合、わかりやすさ、理解度

■良かった点、改善点

■その他（会場までの交通手段、今日の会をどこで知ったか、今後扱ってほしいテーマ、開催時間に関する希望）



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

アンケート例１

（提供）戸田中央リハビリテーション病院
地域リハビリテーション・ケアサポートセンター（南部圏域担当）

介護者サロンアンケート

この度はケアコミュニテイサロンにご参加いただき誠にありがとうございました。
よろしければ下記アンケートにご協力ください。

■サロンについて

ご年齢	□20代　□30代　□40代　□50代　□60代　□70代　□80代　□それ以上
プチ講座のボリューム	□ 多かった　□やや多かった　□ 丁度　□ やや少なかった　□ 少なかった
相談会の内容	良 ――――――――― 普 ――――――――― 悪
介護者サロンの総合的な満足度	□ 大変満足　□ 満足　□ 普通　□ 不満　□ 大変不満
この場への参加回数は	□ 初めて　□２回目　□３回目　□それ以上
会場までの主な交通手段	□ 徒歩　□ 自転車　□ 電車　□車　□ バス
日程について	□土曜日だから参加出来ている　□平日でも参加出来る
開催時間について	□早すぎる　□ちょうど良い　□遅すぎる
サロンの認知方法	□戸田市の広報誌　□チラシ　□戸田市のホームページ　□口コミ　□その他
今回のサロンが開催されたら	□ また来たい　□ 近所で開催されれば来たい　□ もう来ない

その他、こんな内容が聞きたい等のご意見・ご要望・ご感想などお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。

アンケート例２（表）

（提供）地域包括支援センター埼玉セントラル

令和６年４月24日（水）

回収

介護者交流会アンケート

Ｉ．今回の介護者交流会の内容はいかがでしたか

満足	やや満足	普通	やや不満	不満
5	4	3	2	1

（理由：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

2．今回の介護者交流会に参加した後の気持ちを教えて下さい

☐ 介護を身近に感じることができた
☐ 同じ考えの人がいて安心できた
☐ ほかの人の話が参考になった
☐ 気持ちが楽になった
☐ 共感してもらえた
☐ 介護の不安が軽くなった
☐ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

3．本日、介護者交流会を主催した地域包括支援センターをご存じですか

（☐の中に☑をして下さい）

☐ 利用したことがある
☐利用したことがない

☐ 名前は知っている
☐ 相談窓口ということは知っている
☐ 名前は知っているが、機能は知らない

4.地域包括支援センターに期待することを教えて下さい

（☐の中に☑をして下さい：複数回答可）

☐介護保険制度関する相談
☐認知症の相談
☐サロン等での出前講座
☐高齢者の見守り訪問
☐病院などの紹介
☐包括主催事業の開催
☐介護予防のための相談
☐地域活動の紹介
☐その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

※裏面に続きます。

アンケート例２（裏）

（提供）地域包括支援センター埼玉セントラル

5.埼玉セントラル病院主催の家族のための認知症カフェについて
（各項目○を１つ）

①開催を知っていますか【　**はい**　・　**いいえ**　】

※①で**「はい」**を選んだ方
・参加したことはありますか【　**はい**　・　**いいえ**　】
・今後も参加してみたいと思いますか【　**はい**　・　**いいえ**　】

※①**「いいえ」**を選んだ方
・興味はありますか【　**はい**　・　**いいえ**　】
・今後、参加してみたいと思いますか【　**はい**　・　**いいえ**　】

6. 今後の介護教室・介護者交流会、家族のための認知症カフェのテーマについて、興味関心のある内容を３つまで□の中に☑をして下さい。

□認知症の知識・予防　□認知症の対応・介護　□運動・リハビリ
□訪問診療・看護の利用　□栄養・食事　□睡眠
□お金のこと（年金・運用）□介護方法（技術）　□介護保険の利用方法
□権利擁護（成年後見制度）□福祉用具の使い方　□地域サービスの紹介
□こころ・ストレス解消　□薬の管理・副作用
□その他（　　　　　　　）

7.その他、感想、意見、要望等がございましたら、自由にお書き下さい。

（　　　　　　　　　　　　　　　）

本日は介護者交流会へのご参加ありがとうございました。
今後、介護者交流会など包括の主催事業へお誘いしてもよろしいですか？

【　**はい**　・　**いいえ**　】

お名前：

ご連絡先：

※お名前、ご連絡先は他の目的で使用することは一切ありません。

ご協力ありがとうございました。

アンケート例３

（提供）新座市介護保険課

「家族介護者教室～認知症編～」アンケート

今後の参考とさせていただきますので、以下のアンケートにご協力いただけましたら幸いです。
ご記入後、出入口付近にある、アンケート回収トレイにお入れください。

(1) 年齢

□10代　□20代　□30代　□40代　□50代　□60代　□70代　□80代　□90代以上

(2) 性別

□ 男性　□ 女性　□ 回答しない

(3) 本講座をどのように知りましたか？

□ 広報にいざ　□ 周知チラシ　□ その他（　　　　）

(4) 本日の満足度を教えてください。

□ 大変満足　□ 満足　□ やや不満足　□ 大変不満足

(5) 本日の講座について、ご意見・感想等をお書きください。

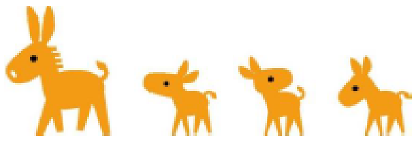
(6) 認知症に関する講座の内容として取り上げてほしいものがありましたら教えてください。（複数可）

□ 認知症の介護や接し方等に関する技術取得
□ 認知症の方の介護をされている家族同士の交流会
□ 認知症の方に接する機会がある方同士の交流会
□ 市の制度の説明や認知症に関する情報取得
□ 認知症ご本人・ご家族の講演会
□ その他（　　　　）

(7) 市が開催する講座について、参加しやすい日程をおきかせください。

【日程】	【時間帯】	その他具体的な希望がございましたら下記にご記入ください
□ 平日	□ 午前中	（　　　　）
□ 土日祝日	□ 午後	
□ いつでもよい	□ いつでもよい	

アンケートは以上です。本日はご参加いただきありがとうございました。
お気をつけてお帰りください。



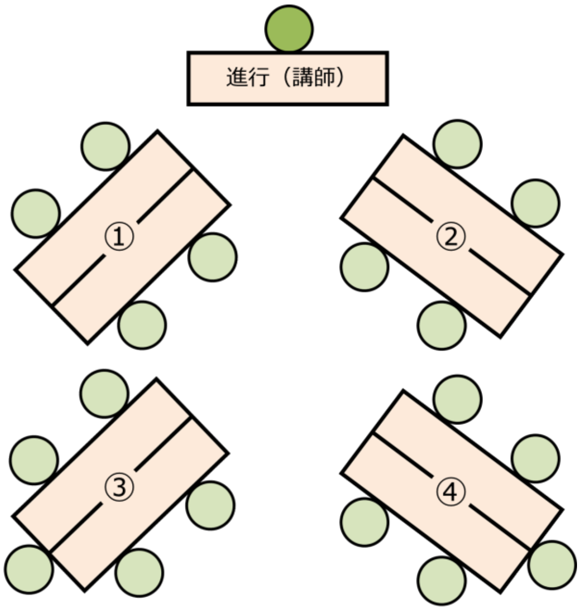
（7）会場レイアウト

●参加人数に合わせ、会場のレイアウトを考えます。

●グループ別での交流の時間がある場合は、1グループは４～５名が最適で、全体の参加者が２名以下でなければ、少なくても３名、多くても６名までがよいでしょう。

●セミナーのような一方的に情報を伝える場であれば、全員が講師の方を向いて座るようなスクール形式でもいいのですが、グループ別での配置にすることで、開始前や休憩時間などに参加者同士の交流がしやすくなります。

レイアウト例１



●進行（講師）側から見て、斜め放射状に配置する

●参加人数に合わせて、テーブルの数の増減、グループ人数の調整を行う

●テーブルが大きい場合、5、6人目は誕生日席ではなく、横に3人並んでもよい

●会議用の折りたたみテーブルなど、誕生日席でテーブルの脚が邪魔になる場合、誕生日席側にもテーブルを置く

●スタッフ席、見学者席も後方に同じようにグループで席を用意すると、参加者が見学者を気にせずに交流することができる

座席を決めておく場合

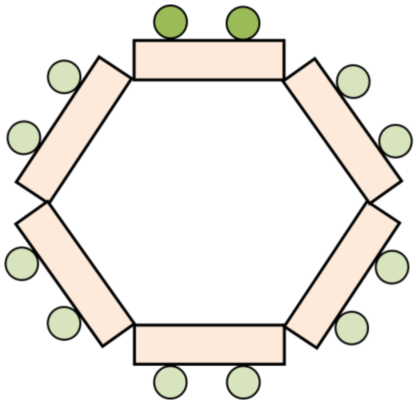
■似たような属性の参加者を同じグループにする、席を近くするなどの工夫を行うことで、同じ境遇の人がいるという安心感や、話せてよかったという満足度にもつながります。

■家族や親族で一緒に参加する場合は、グループを別にした方が、それぞれ気兼ねなく本音で話しやすくなりますが、同じグループがいいと言われる場合もあるため、事前に確認するか、当日確認して臨機応変に対応できるように準備しておきましょう。

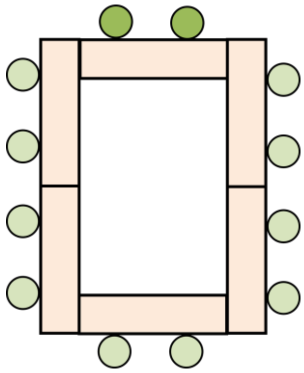
●グループ別ではなく全体での交流の場合は、車座、またはロの字で、親近感や一体感を感じられるようにします。

レイアウト例２

車座



ロの字



２．開催当日

（１）設営・受付・座席誘導

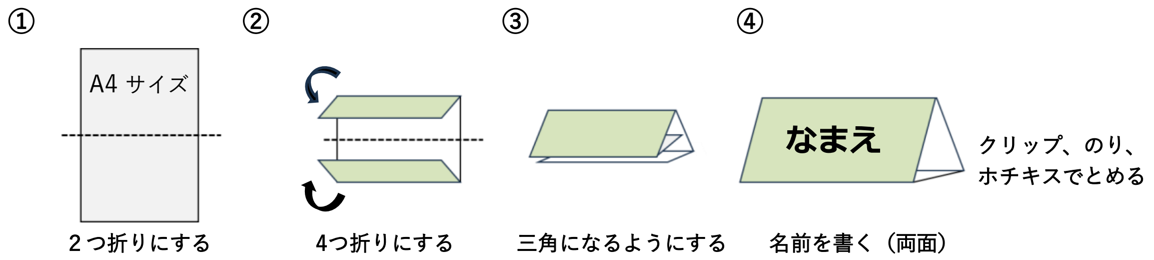
●開始３０分前には会場の準備が整っているようにしましょう。
●そのためにはスタッフの集合は開始１時間前を目安にするといいでしょう。
●会場の準備が整っているとは、会場の設営、各席への配布用資料の設置などが終わり、受付開始できる状態のことです。
●グループ別での座席の場合は、テーブル番号（数字やアルファベットなど）を貼りつけ、座席の誘導をしやすくしておきましょう。
●学びの講義がある場合は、講師やスクリーン、ホワイトボードなどが見えにくい席がないか確認しましょう。
●受付のテーブルは入口付近に置き、参加者が訪れたら、受付で名前を聞いて、スタッフが名簿に印をつけ、テーブル番号を伝えるか、または別のスタッフに誘導を引継ぎ、座席まで誘導を行います。
●スタッフは笑顔と明るい声の挨拶で、参加への感謝の意を伝えましょう。

当日の流れ　例

１３：００	スタッフ集合・会場準備開始 テーブル・椅子の配置 配布用資料の設置 お茶セットの準備
１３：３０	受付開始 名札作成
１４：００	サロン開始 あいさつ ルール説明
１４：１０	自己紹介・近況報告
１４：４０	交流の時間
１５：２０	感想・アンケート
１５：３０	サロン終了・送り出し 片付け 振り返り
１６：００	終了

- 名札をあらかじめ用意しておく場合は、座席が決まっていれば座席に置いておく、または受付でお渡しします。
- ご自分で作成してもらう場合は、紙とペンを用意しておき、各自で作成してもらいます。
- スタッフや見学者も何者かがわかるよう、名札を用意しましょう。

名札作成例



（2）進行・サポート

～全体の進行～

- 進行役は、柔らかい雰囲気づくり、参加者が話しやすい雰囲気づくりを心がけましょう。
- 進行役・サポートスタッフは、参加者同士の会話を見守る、参加者の心の動きに伴走する気持ちを持つことが重要です。
- 冒頭で流れや時間配分、休憩時間の有無などのプログラムを伝えます。
- 配慮事項やルールを共有することも大切です。
- 相手を否定しない、プライベートな内容を他言しないなど、ルールを明確に伝えることで安心して話しやすい場を作ることにつながります。

ルール例

- **自分の気持ちもできるだけ素直に、積極的に話しましょう。**
- **話している相手には、リアクション（あいづち・うなずき・拍手）をしましょう。**
- **他の方の意見に耳を傾け、共感を大事にしましょう。**
- **他の方の発言に、批判はしないようにしましょう。**
- **この場でお聞きした他の方のプライベートな話は、他言しないでください。**

～自己紹介～

- 自己紹介は、進行役、サポートスタッフ、見学者を先に紹介し、どのような人がいるのか知ってもらうことで、参加者が不安に感じないように配慮しましょう。
- 参加者に自己紹介をしてもらう際は、少人数であれば全体で、人数が多ければグループごとに行います。
- この時に、お名前以外に何について話してくださいとトピックを設けると自分のことを語る切り口になります。（例：好きなテレビ番組、最近はまっていることなど）
- また、ひとりが話し続けてしまうことがないように、時間制限（おおむね１、２分間）を設けるなどの工夫も必要です。

～ファシリテーション～

●交流の時間は、参加者同士で交流してもらえるように促しますが、交流が始まらない、盛り上がっていない場合はファシリテーターとして介入します。

●その場合、スタッフはしゃべりすぎないよう注意してください。

●途中で入るときは、自分の名札をもってさりげなく入り、上手に交流できるようになったら途中で抜けます。

●その際には、用事があるふりをして抜け、名札や椅子をそのままにしておくことで、必要に応じてまた自然に入ってサポートすることができます。

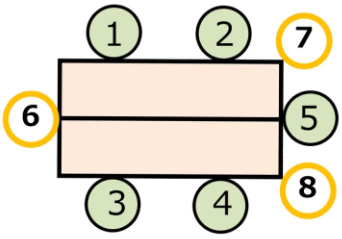
●参加者同士の交流を優先したいため、入ったスタッフに質問が集中したときは、さりげなく抜けるようにしましょう。

●そして、発言が特定の参加者に集中しているときは、全員が発言できるように質問を振るなど発言の偏りを解消することも大切です。

スタッフが介入する場合の入り位置

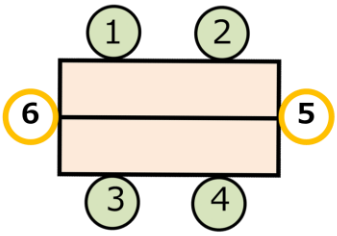
●…参加者　○…スタッフ

グループが5人の場合



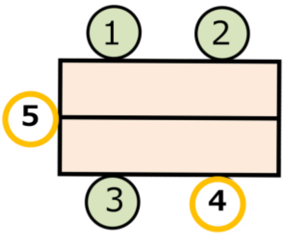
⑥⑦⑧のいずれかに入る。
孤立している人やしゃべりすぎる人の近くがよい。
①と②の間や、③と④の間には入らない。ここに入ると動きが取れなくなり、全体を進行するのが難しくなる。

グループが4人の場合



⑤または⑥に入る。
誰が話せていないかを見ながら、話せていない人の近くか、その人を巻き込みやすい位置に座る。

グループが3人の場合



④または⑤に入る。
④の方が全体に介入しやすいが、②が一人でしゃべりすぎている場合は、⑤に入る方が①や③に話題が振りやすくなる。

参考：認知症の人と家族の会　家族支援プログラム　運営マニュアル

～必要な心構え～

- このようなケアラーの交流の場は、介護や世話が必要な人ではなく、ケアラー自身が主役です。
- 介護が必要な人の状況を聞くのではなく、ケアラー自身が感じていること、したいことについて語ってもらい、スタッフがケアラーに寄り添って、ケアラー自身の生活を大切に考えているという姿勢を見せることも大切です。
- 参加者の中には、自分の抱える問題について具体策を求める方もいらっしゃいますが、その相談だけの時間にならないよう、まずは参加者同士がお互いの状況を語ることを優先し、専門職がその場でアドバイスするよりも、参加者同士の経験を話してもらったり、感じたことをお互いに話してもらったりするようにし、参加者同士をつなげていくようにしましょう。
- 支援の必要性が明らかな場合は、「後で話を聞きますね」と声をかけ、休憩時間や終了後に相談にのったり、適切な関係機関につなげたり、具体的な支援策を提示したりすることも重要です。

（3）交流の時間でのちょっとしたコツ

～話を引き出すための方法～

- 「○○さんのところは、ご兄弟の協力が得られないみたいですが、○○さんはどうですか？」など、相手の言葉を借りて話を続けていきましょう。
- 「親戚は口は出しても手は出さない」「やさしい気持ちばかりで接することなんかできない」「夫が協力してくれない」など、よくある話を投げかけてみましょう。
- 本音の気持ちが出た時、「しんどくて当たり前」などと共感し、「○○さんはどう？」と他の人に意見を聞くとよいでしょう。

～交流の時間に意識して取り上げる話題～

- 「理想ばかりの話ではない、本音の話」ができることが大切です。
- 最も辛いと感じていることへの共感が得られると、話をする人は元気になれます。
- 他の人も自分と同じように上手くできないこともあるのだということがわかると安心でき、介護に対する意識が柔軟になってきます。
- 本音を話せない人も、他の人の本音が聞けることで気持ちが楽になります。

参考：認知症の人と家族の会　家族支援プログラム　運営マニュアル

～意識して早めに切り上げる話～

- 理想ばかりの話や模範的な話は早めに切り上げましょう。
- 「自分はできていない」と尻込みして、より気持ちが沈んでしまう参加者もいるので、「なかなかそうはいかないですよね」とコメントして切り上げます。
- 「家族は皆、協力的」という人には「最初から協力的でした？」など、その他にこれまで苦労してきたことや大変だったことはないか尋ねてみましょう。

～その他注意点～

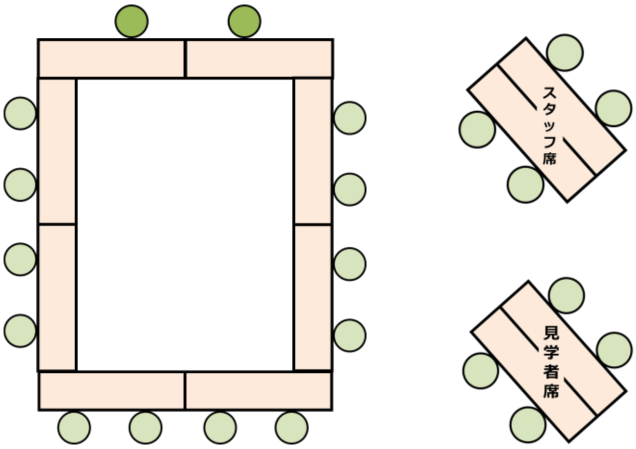
- 不満だけでは雰囲気が重くなってきますので、不満だらけにならないように、皆で共感できる話や明るい話もたくさん出るようにファシリテートしましょう。
- 話せない人に対しては、無理に話をしてもらわないようにしましょう。
- 他の人に先に話してもらうことで、理解してもらえる場であることや、同じ経験者であることがわかり、そのうち話が出てくるようになります。
- 社会資源や治療法について意見交換をする時、〇〇の施設がいい、〇〇療法がいいなど、一つの場所や方法が強調されすぎないように気をつけましょう。
- テレビやインターネット等情報を得る場が増えていますので、偏った情報に振り回されないことの大切さも伝えていきましょう。

（４）見学者への対応

- 見学者を受け入れる場合は、参加者が気にならないように、後方など少し離れた位置に席を作り、極力目立たないようにしましょう。
- 見学者の人数は１回に２～４人程度にしましょう。
  多いと威圧感もあり、話を聞かれたくない参加者もいます。
- 参加者が本音でしゃべれなくなる可能性があるため、担当ケアマネジャーの見学は控えてもらいましょう。
- 見学者には記録を取らないように伝えましょう。
- 参加者と顔見知りだったとしても、交流の時間は参加者同士の交流が大切なので、声をかけないようにしてもらいましょう。
- 交流の時間には、見学者同士で雑談をしながら様子を見てもらうなど、堅苦しくない雰囲気作りをお願いしましょう。

参考：認知症の人と家族の会　家族支援プログラム　運営マニュアル

見学者席　レイアウト例



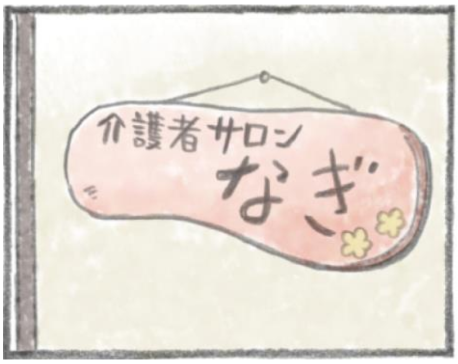
（５）オンライン開催のポイント

- オンライン開催の場合は特に、一人一人がゆっくりと発言できる機会を確保できるよう、3～4 人程度のグループで話ができるようにします。
- 参加者が多い場合には、Web会議システムのブレイクアウトルーム機能等を活用して、グループ毎で話をする時間を作りましょう。
- なお、このとき、1 グループにつき 1 名はファシリテーションを行う必要があります。
  運営側でファシリテーターを担う人数が足りない場合には、参加者の中からファシリテーターを担う人を選んでもらうようにします。
- オンライン開催の場合は、参加者がいつでも入室できるように、参加者の管理を行う事務局としてのサポートが必要です。
- 特にオンラインの場合、介護や世話を必要とする家族が近くにいることが想定されるため、介護のために退席したり、呼ばれて中座したりする場面も生じます。
  参加者全員で状況を理解し、快くそれぞれの状況を受け入れられるような雰囲気づくりを行うことが大切です。

参考：令和 4 年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業　家族介護者支援に係る人材育成等に関する調査研究
みずほリサーチ＆テクノロジーズ株式会社『家族介護者つどいの場立ち上げ・運営マニュアル』

（6）感想の共有・送り出し・片付け・振り返り

- 最後に、感想・アンケート記入の時間を設けます。
- 参加者に一言ずつ感想を言ってもらうことで、「参加してよかった」「話せてよかった」という気持ちが共感によりさらに大きくなり、継続した参加につながります。
  「もっとこうしてほしかった」という感想が出ることもありますが、言いにくいことを言ってくれたお礼と、改善につなげていくことを伝えます。
- 必要に応じてアンケートを実施することで、感想としては言いづらかった気持ちや意見を把握し、次回の運営につなげましょう。
- アンケートを実施しない場合、終了前に、今後どのようなテーマを希望するかなど、今後に向けた要望の確認をする時間を設けると、話しやすい雰囲気のまま質問ができるので、聞き取りがしやすくなります。
- 次回の案内と終了の挨拶を行い、アンケートを回収し、参加者の送り出しを行います。
- 忘れ物がないか確認し、会場の片付けを行った後に、スタッフ同士で簡単な振り返りの時間を設けます。
- アンケートを実施した場合、その場でアンケートの結果を共有し、良かった点、改善点を確認しながら、スタッフ皆で振り返りを行いましょう。
- 特に、多職種や圏域を超えた連携をしている場合や、ボランティアに協力してもらっている場合は、当日のうちに、気づきや感想の共有をし、労いや感謝の言葉をかけ合うことで一体感が生まれます。



３．開催後

（１）次回開催に向けて

- 振り返りを踏まえ、良かった点は継続して行えるよう意識して強化し、改善点についても、すぐに改善できるものはすぐに取りかかる、すぐに改善することが難しい場合も、どのような工夫ができそうか、代替案がないかを話し合いましょう。
- 交流の中で聞いた話、受けた相談などの内容もスタッフ間で共有し、次回開催に向けてよりよいやり方を検討していくとよいでしょう。

（２）継続開催に向けて

- 地域のケアラーの置かれている状況や抱える課題は常に変化します。
- アンケートや聞き取りで確認した参加者からの要望だけでなく、地域で暮らす様々な属性のケアラーのニーズを把握し、それに応じた取組みを検討していくことが大切です。
- 例えば、地域ケア会議や総合相談事業を活用し、支援者（専門職等）やケアラー本人からヒアリングを行ってみてもいいですし、関係機関との連携による情報収集を行うことや、厚生労働省や文部科学省、地方自治体が実施している実態調査の結果を参考にするのもひとつの方法です。
- 地域のケアラーのニーズに合わせ、コンセプトや運営方法の見直しを行い、新たな圏域を超えた連携や、多職種とのつながりについても検討してみましょう。

参考：令和４年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業　家族介護者支援に係る人材育成等に関する調査研究
みずほリサーチ＆テクノロジーズ株式会社『家族介護者つどいの場立ち上げ・運営マニュアル』

第４章　事例紹介

１．サロン・カフェ等

No.	事例	ページ
1	熊谷市　介護者のつどい	36
2	熊谷市　オレンジカフェHOKUTOU	37
3	所沢市　介護者のつどい	38
4	戸田市　ケアコミュニティサロン	40
5	入間市　①茶々まる　②お茶メン	41
6	久喜市　介護者の会	43
7	久喜市　傾聴サロン「くりはし四つ葉」	45
8	久喜市　介護者サロン「四つ葉」	47
9	三芳町　介護者交流会	49
10	三芳町　家族のための認知症カフェ	50
11	吉見町　ほっとすぺーす	52

※「戸田市 ケアコミュニティサロン」は介護者サロン＆家族介護教室

２．家族介護教室

No.	事例	ページ
12	熊谷市　家族介護教室	53
13	新座市　家族介護教室～認知症編～	54
14	三郷市　家族介護者教室	55
15	日高市　おうち介護教室	56
16	三芳町　介護教室	58

事例
1

熊谷市
介護者のつどい

開催形態	介護者サロン
運営主体	地域包括支援センター玉の緒
参加対象者	現在介護に関わっている方、介護者を卒業した方、今後の介護に興味のある方等
開催地域・範囲	地域包括支援センター玉の緒担当圏域
開催頻度	年２回程度
資金源	地域包括支援センター委託費
周知方法	チラシ配布
担い手	地域包括支援センター職員
連絡先	地域包括支援センター玉の緒 電話番号：048-525-5621

開催のきっかけや背景

●地域包括支援センターの業務として利用者だけでなく介護しているご家族や関わっている方も支援が必要なため。

開催時の留意点・工夫

●**留意点**：個人情報保護を順守すること。
●**工夫**：簡単な体操や、会場内に花や季節の装飾を行う、BGMを流すなど気軽に話しやすい雰囲気づくり。

具体的内容・テーマ

●**開催時間**： 13：30～15：00
●**開催場所**： 特別養護老人ホーム玉の緒（２階会議室）
●**内容等**：他者の前で苦労や困っていることを伝えることで、同じ思いの方からの共感や情報共有から気づきや発見を得て、これからの介護の糧にしてもらう。
また交通手段で参加を断念しないよう希望者には送迎を行う。

【参加者に届けたい思い】

●１人で不安や悩みを抱え込んでいる方が自分の思いを伝えることができる居場所づくりを考えている。
●介護の役割が終わった方、将来の介護に不安のある方や興味のある方も歓迎し、共感やホッとできる息抜きの場所として継続し参加して欲しい。

事例 2

熊谷市
オレンジカフェHOKUTOU

開催形態	認知症カフェ
運営主体	社会福祉法人東雲会特別養護老人ホーム玉の緒
参加対象者	認知症の人やその家族、地域住民、専門職などどなたでも参加可能
開催地域・範囲	熊谷市北東部地区
開催頻度	年に３、４回
資金源	法人費、参加会費
周知方法	チラシ配布、市報など
担い手	地域包括支援センター職員、ボランティア
連絡先	地域包括支援センター玉の緒 電話番号：048-525-5621

開催のきっかけや背景

● 平成31年度～認知症地域支援推進員の配置を機に開催検討

開催時の留意点・工夫

●**留意点**：ゆったりとした雰囲気で会話を楽しんでいただきながらも、ちょっとしたイベントを加える。
●**工夫**：介護経験のある住民ボランティアの協力、柔らかいイメージのチラシ作り、民生委員やケアマネ、デイサービスにお知らせ協力を依頼するなど、参加しやすくなる工夫をしている。また会場は花や季節の装飾、BGMを流すなど居心地の良い空間づくりを心掛けている。

具体的内容・テーマ

●**開催時間**：午後に１時間半～２時間程度
●**開催場所**：特別養護老人ホーム玉の緒（２階会議室）
●**内容等**：基本的には参加者同士、お茶を飲みながら会話を楽しんでいただく。

【参加者に届けたい思い】
●認知症になっても住み慣れた地域での生活を継続できるよう、認知症に対して正しく理解し偏見を解消する。
●また、交流や情報交換の場を提供することで認知症になっても安心して利用できる場所を作り相互の輪を形成する。

事例
3

所沢市
介護者のつどい

開催形態	介護者サロン
運営主体	並木地域包括支援センター・柳瀬地域包括支援センター・富岡地域包括支援センターの各センター
参加対象者	家族介護者・本人など
開催地域・範囲	所沢市内、並木・柳瀬・富岡の３センターの担当地区
開催頻度	各地域包括支援センター年４回 うち１回は合同開催
資金源	地域支援事業交付金の活用
周知方法	チラシ配布(民生委員・ケアマネジャー・自治会やサークル団体など)、市のHPへの掲載やほっとメール（市政情報等のメール配信サービス）の利用、各地域包括支援センターのHPや公式LINEへの掲載、総合相談などで対象となりえる方には、個別に勧奨
担い手	市内高齢者サークル（山草会）に講師依頼、サポートとして各地域包括支援センター職員２名ずつ
連絡先	所沢市福祉部高齢者支援課 電話番号：04-2998-9120

開催のきっかけや背景

●所沢市では、地域支援事業実施要綱に基づき、地域包括支援センターへ委託する任意事業の一環として家族介護者支援事業を実施している。
近年は埼玉県ケアラー支援条例ができたこともあり、令和4、5年度と２年に渡って地域包括支援センター業務の中の重点事業として位置づけてきた。
今後も引き続き、家族介護者の方の癒しや励みになるような講座やつどいの会を開催していく。

具体的内容・テーマ

●**開催時間**：午後１時間程度
●**開催場所**： 並木まちづくりセンター
●**テーマ等**： 「心休まる苔玉づくり講座」（写真）「笑って日頃のストレス発散落語講座」「こころと身体の癒し方（アロマ）」等

事例 3

所沢市

介護者のつどい

開催時の留意点・工夫

●**留意点**：参加される方が心の奥にある不安を打ち明け、心安らげるような雰囲気づくり。（参加者のプライバシーが守られるようなルールづくり）
合同開催では癒し効果のある体験型のもの、介護に役立つ講座などを企画。
各地域包括支援センターごとの開催では、参加者同士の交流や座談会を主とした内容で企画。

●**工夫**：日々の相談や参加者へのアンケートから把握したニーズに沿ったテーマを選定。

【参加者に届けたい思い】

●介護されている方の負担を軽減するには、介護サービスの利用だけでなく、同じ悩みや経験を分かち合う心のケアも大切。

●決して一人で抱え込まず、介護の不安や悩みなど本音で語ったり、励ましあったり、介護のヒントを得る場として、ご自身がほっとできる時間を過ごしていただけたらと思います。

埼玉県マスコット 「コバトン」

事例 4

戸田市
ケアコミュニティサロン

Instagram：
https://www.instagram.com/toda_reha_hp/?hl=ja
（@toda_reha_hp）で検索

開催形態	介護者サロン＆家族介護教室
運営主体	戸田中央リハビリテーション病院 地域リハビリテーション・ケアサポートセンター（南部圏域担当）
参加対象者	プレケアラー・ケアラー
開催地域・範囲	戸田市内、範囲は問わず
開催頻度	年１２回、毎月第３土曜日
資金源	市からの委託業務費
周知方法	チラシ配布、市報、市のHPへの掲載、病院のSNS広報、市のSNS広報
担い手	地域リハビリテーション・ケアサポートセンタースタッフ、院内職員、社会福祉協議会
連絡先	地域リハビリテーション・ケアサポートセンター　担当：朝光 電話番号：080-7322-8681 HP：https://www.toda-reha.jp/

開催のきっかけや背景

- 令和5年5月より開催。 訪問リハビリテーションにて訪問している中で、ご家族の介護生活に関する声を聞いていた際に、ケアラー自身が抱えている悩みや困っているという実態に直面し、医療・介護の専門職としてケアラーに対する支援が何か出来ないだろうかという想いがきっかけでサロン発足に至った。

開催時の留意点・工夫

- **留意点**：参加者は出た意見に対して批判をしないこと。
  誰かの発言やアイデアが他の誰かにとって気づきとなるよう意見を汲み取ること。
- **工夫**：事前に情報収集し同じ境遇の方が当日繋がれるようコーディネート、介護負担感に関する評価（経時的に実施）等

具体的内容・テーマ

- **開催時間**： 14：00～15：30
- **開催場所**： 戸田市新曽下町会館
- **テーマ等**：介護保険制度、歩行介助のポイント、移動支援、食事・栄養、認知症、薬、排泄ケア、入浴・更衣ケア、地域資源について、高次脳機能障害、脳卒中予防、起居・移乗の身体介助等

【参加者に届けたい思い】

- 介護生活を継続していく上で、重要な存在となるのは介護者の皆様です。そんな皆様には、心と体のストレスを極力溜めこまずに、介護と向き合える日々を過ごしてもらいたいと思っています。現場を知る専門職として、「介護者の心と体のストレスを少しでも軽減出来る」。そういった仕事が出来ればという思いを馳せながら活動しております。

事例 5

入間市
①茶々まる　②お茶メン

（写真①－１）

開催形態	介護者サロン
運営主体	入間市東金子地区地域包括支援センター
参加対象者	介護者であればどなたでも参加可能 男性介護者限定の会も開催
開催地域・範囲	入間市東金子地区
開催頻度	①茶々まる…奇数月　第１木曜日（年６回） ②お茶メン…季節ごと　第１土曜日（年４回）
資金源	地域包括支援センター委託費
周知方法	チラシの配布、市のHPへの掲載、ケアマネサロンや介護予防教室での紹介
担い手	東金子地区地域包括支援センター職員
連絡先	入間市東金子地区地域包括支援センター 電話番号：04-2960-6322

開催のきっかけや背景

●入間市は、埼玉県南西部に位置しており、令和6年時点で、人口は14万人程、高齢化率は30.7%。東金子地区は、入間市の中央に位置しており、人口15,944人、高齢化率は34%と市平均の高齢化率より高くなっている。
他地区に比べ、障害福祉サービス事業所が多くあり、病院が３つある。この地区にお住まいの方々は単独世帯や高齢者世帯が多く、老老介護の状況も見られることから、地区センターになじみを持たれている方も多く見受けられる。
東金子地区地域包括支援センターは、東金子地区センター内にあり、支所・公民館・自治会・防災・地域づくりなどの拠点として令和5年4月にスタートした。

●地域づくりとして何かできないかと思い、地域ケア会議の中で、老老介護が多く、坂が多くて移動が大変、ダブルケアなどの地域課題も出ており、近場での介護者家族会のニーズがあったことから、令和5年9月に介護者家族会の「茶々まる」を立ち上げることになった。
茶々まるを奇数月に開催する中で、男性介護者がなかなか参加されない状況を受け、令和6年6月に男性介護者限定の介護者家族会「お茶メン」を立ち上げ、その後、季節ごとに1回、開催を継続することになった。

事例
5

入間市
①茶々まる　②お茶メン

具体的内容・テーマ

（写真①－２）

◀【茶々まる】

●**開催時間**：13：00～15：00
●**開催場所**：東金子地区センター　中会議室、大会議室
●**テーマ等**：通常は、介護についての不安や悩みの情報共有、介護者自身の生活、仕事や将来のことなど気兼ねなく集まった方同士で話をしてもらい息抜きをしてもらっている。
介護者への精神安寧を目的に、脳科学の根拠を活用し、ストレッチ体操、講座、香り付き消毒作りを行った。
（写真①－１、①－２）

【男性介護者限定　お茶メン】▶

●**開催時間**：10：00～12：00
●**開催場所**：東金子地区センター　調理室
●**テーマ等**：サークル団体「男子厨房にはいろうやぁ」で活躍している男性の料理を得意とする先生から、簡単に調理できる栄養価の高い食事の作り方を教わり、参加者全員で調理。（写真②）
それを全員で食べながら、日頃、介護をする上で抱く不安や悩みなど自由に話をしてもらい、共感しあえる仲間や居場所をつくった。
次回開催もお願いされ、次回は認知症の父親が卵ばかり買ってきてしまい処分に困っている方がおられ、卵料理に決定。

（写真②）

開催時の留意点・工夫

●**時間帯の工夫**：家事を終えてからであれば参加が可能かな、フラッと買い物途中に寄って気軽に話せる時間帯は午後かな、などと予測。
●**場所・頻度の工夫**：まずは奇数月での開催を定着化。

【参加者に届けたい思い】
●**地域づくり＆近場でガス抜き**をしてほしい！です。

事例
6

久喜市
介護者の会

ハンドセラピー体験（写真①）

開催形態	介護者サロン
運営主体	社会福祉法人久喜市社会福祉協議会
参加対象者	介護をしている方、介護をしていた方、性別や年齢問わずどなたでも参加可能
開催地域・範囲	久喜市内（久喜地区、菖蒲地区、栗橋地区、鷲宮地区）の４地区で開催
開催頻度	久喜地区は年６回程度、その他の地区は年３回程度
資金源	社会福祉協議会費により運営
周知方法	チラシ配布、公式LINE、HPへの掲載など
担い手	社会福祉協議会職員
連絡先	社会福祉法人久喜市社会福祉協議会 相談支援課在宅支援係 電話番号：0480-23-2526 HP：https://www.kukishakyo.or.jp/

開催のきっかけや背景

●現在介護をしている方や、介護をした経験のある方が交流することにより、介護方法や介護の悩みを学びあい、共有し、地域での介護力を高めるきっかけづくりとするため、また、介護者同士や介護経験者が交流を持ち、お互いの悩みや不安をわかちあうことで、介護者の孤立を防ぐことを目的とし開催。
また、介護方法や福祉制度についての学習の場の提供をしている。

開催時の留意点・工夫

●**留意点**：介護者の会の中で出た話は個人情報であるため外部に漏らさないようお願いしている。
●**工夫**：多くの方が参加しやすいように場所を公共施設等に設定。また、様々なテーマを設け、多くの方に興味・関心を持っていただけるよう開催をしている。

具体的内容・テーマ

●**開催時間**：久喜地区：午前
その他の地区：午後
●**開催場所**：各地区とも公共施設や行政センターなど交通の便のよい場所で開催
●**テーマ等**：男性介護者の会、ハンドセラピー体験（写真①）、認知症ＶＲ体験（写真②）、介護者作品展（写真③）、施設見学等

事例
6

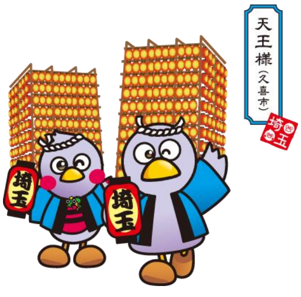
久喜市
介護者の会

認知症ＶＲ体験（写真②）

介護者作品展（写真③）

【参加者に届けたい思い】

●事前の予約は必要なく、出入り自由で定期的に開催している。参加地区の制限もないため、ご自身の参加できるタイミングで参加できる場所にお越しいただきたい。
●参加者の中には介護を卒業された方もおり、今現在、介護で悩みを抱えている方などは色々な悩みが相談できる場だと感じている。
●ケアマネジャーや地域包括支援センターの職員も参加しているため、様々な悩みにも対応できる体制を整えている。
●ご近所同士の関係性の希薄化や核家族化などにより日頃の悩みを共有したり相談が出来る場が少なくなってきていると思われるため、介護者の会を介護者同士でしか分からない悩みや思いを共有する場、分かち合う場として活用していただきたい。



埼玉県マスコット「さいたまっち」「コバトン」

事例 7

久喜市
傾聴サロン「くりはし四つ葉」

開催形態	介護者サロン
運営主体	傾聴ボランティア「みちしるべ」
参加対象者	介護をしている方、介護をしていた方、介護を知りたい方、不安・悩みのある方　どなたでも
開催地域・範囲	久喜市
開催頻度	月１回　毎月第４金曜日
資金源	久喜市ボランティア団体活動助成金（社会福祉協議会助成金）、ボランティアメンバーの年会費
周知方法	チラシ配布、市報、社協HP、市内地域包括支援センター窓口でのチラシ掲示
担い手	運営スタッフ　ボランティア７名
連絡先	傾聴ボランティア「みちしるべ」 代表：野口 電話番号：090-8022-4348 事務局：杉原 電話番号：090-6539-8094

開催のきっかけや背景

● 平成25年1月発足。
東日本大震災直後、カウンセリング有資格者で被災者の苦しみに寄り添うサロンを実施することになり、カウンセラーの仲間と「傾聴」を学び直して、現地に何度も足を運び、苦しい心を言葉にできない方々に寄り添った。
そのことをきっかけに、地域でも役に立てたらと決心し、社会福祉協議会の力をお借りして、栗橋に傾聴ボランティア「みちしるべ」を立ち上げた。

開催時の留意点・工夫

●**留意点**：ボランティア自身が、日頃から家族との人間関係などにおいて「傾聴」を意識し、身につける。自分のあり様を知るため、学習会を実施し、実践を繰り返して、来訪者の方々と共に成長したいと思っている。

●**工夫**：ホッとする場にと思い、花やお菓子を準備し、安心して言葉にしてもらえるよう工夫している。

具体的内容・テーマ

●**開催時間**：13：30〜15：00

●**開催場所**：久喜市健康福祉センター（くりむ）ボランティア活動室

●**テーマ等**：「傾聴は敬聴なり」「心の安心は話すことから」
目の前の方の話を聴かせていただく心がまえのポイントとして、必ずどの方も尊い方、どんな言葉・思いも否定・批判しない

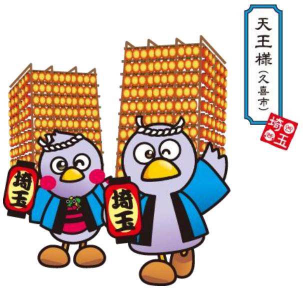
事例
7

久喜市
傾聴サロン「くりはし四つ葉」

【参加者に届けたい思い】

●基本的に人は誰でも、向上したい、思いやりのある自分でありたい、人のためになりたいという思いを持っています。どの言葉も行動の奥には、その尊い心があります。そのことを信じて、批判したり否定したりせず、安心して話していただきたい！

●話すことで、本来の優しい自分をとりもどして、前に進んでいただきたいと願っています。



埼玉県マスコット「さいたまっち」「コバトン」

事例 8

久喜市
介護者サロン「四つ葉」

開催形態	介護者サロン
運営主体	久喜介護者のつどい（久喜市登録ボランティア団体）
参加対象者	介護している人・介護していた人・介護に関心がある人
開催地域・範囲	久喜市内（参加者は市民と限定せず）
開催頻度	月１回、毎月第３木曜日
資金源	介護者サロン「四つ葉」 会費　１回100円（来訪者・スタッフが払う）、久喜市社協のサロン助成金　100円×サロン参加延べ人数、会場費＝「ふれあいセンター久喜登録団体」なので、会場費は免除。 《参考》久喜介護者のつどい 年会費1,000円 久喜市社協のボランティア団体助成金（令和6年度は４万円・研修会費用に充当）
周知方法	チラシ配布（市の施設の「市民活動コーナー」と地域包括支援センターに配置・手渡し）、市報にサロンのお誘いを掲載（年１回）、「社協だより」に紹介記事掲載（不定期）、社会福祉協議会HPにサロンのチラシ掲載、久喜市社会福祉協議会・地域包括支援センター（５カ所）・介護保険課・高齢者福祉課等で職員によるサロンの紹介
担い手	「久喜介護者のつどい」の会員
連絡先	久喜介護者のつどい 代表：杉原 電話番号：090-6539-8094

開催のきっかけや背景

● 平成26年3月にボランティア団体「介護者のつどい」を結成し、同年8月に第一回介護者サロン「四つ葉」を開催。「平成25年度介護者支援セミナーin久喜（テーマ：介護する人を支えたい）」の参加者15名でスタートした。（セミナーは全４回　主催：さいたまＮＰＯセンター・久喜市実行委員会）

具体的内容・テーマ

● **開催時間**：13：30～14：50
● **開催場所**：ふれあいセンター久喜（会議室または女性団体支援室）
● **内容等**：参加者の話（悩み・心配事・近況・その他なんでも）を傾聴し、気持ちに寄り添う。参加者の助けになる情報（市の制度・介護保険・医療に関すること等）を提供する。

事例 8

久喜市

介護者サロン「四つ葉」

開催時の留意点・工夫

- **留意点**：参加者の気持ちをそのまま受け入れ、気持ちに寄り添う。（否定はしない。アドバイスはしない＝提案はするが押し付けはしない）
  個人情報の保護に留意する。（サロンでの話の内容を他の所で話さない）
- **工夫**：花を飾り、お菓子を用意し、親しみやすく楽しい雰囲気にする。（コロナ前は飲み物を提供していたが、現在はお菓子のみ。食べるか持ち帰るかは、各自の自由）（花は来訪者に持ち帰っていただく）
  留意点をスタッフ全員が厳守する。

【参加者に届けたい思い】

- 大変でしたね。頑張って来られたのですね。泣いてもいいですよ。ここには仲間がいますよ。使える制度は何でも使いましょう。…など多種多様

埼玉県マスコット「さいたまっち」「コバトン」

事例
9

三芳町
介護者交流会

開催形態	介護者サロン
運営主体	地域包括支援センター埼玉セントラル
参加対象者	ケアラー、地域住民で興味のある方 年齢など制限はない
開催地域・範囲	三芳町内中心
開催頻度	年２回
資金源	参加費無料、地域包括支援センター委託費で運営
周知方法	チラシ配布（利用者、地域のサロンやラジオ体操など活動の場、介護サービス事業所、病院、薬局、商店、福祉新聞など）、町広報、包括のパンフレット、HPへの掲載など
担い手	地域包括支援センター職員、併設する母体病院の医療専門職など
連絡先	地域包括支援センター埼玉セントラル 電話番号：049-274-2080

開催のきっかけや背景

●平成28年4月の地域包括支援センター開設時より開催。
地域包括支援センターの委託事業の一環として、家族介護者の相互交流と意見交換の場や介護に関する知識等を学ぶ場の提供を目的に開催。

具体的内容・テーマ

●**開催時間**：13：30～15：00
●**開催場所**：地域の公民館
●**テーマ等**：「目指せ！頑張りすぎない介護～すぐできるリラックス体操～」、「臨床心理士と家族のこころについて語り合おう～介護と上手に向き合えていますか～」、「私のケアプランを作ってみよう～包括職員がお手伝いします～」

開催時の留意点・工夫

●**留意点**：参加者すべての方が話せるように配慮して司会・進行を務めている。
●**工夫**：介護者の悩み、抱える問題にも対応できるようにテーマを決めて、専門職をゲストに迎え、多くの方が参加しやすい会になるように企画している。

【参加者に届けたい思い】
●介護者相互のみならず、専門職が寄り添い、リフレッシュが出来て前向きな気持ちになって自宅に戻ってもらえるような場所でありたいと考えている。

事例
10

三芳町

家族のための認知症カフェ

（写真①）

開催のきっかけや背景

● 令和元年7月から開催。
認知症疾患や認知症介護に関する正しい知識の普及を目的とした「学びの場」であるとともに、介護者同士の「交流の場」を提供することを目的に開催。

具体的内容・テーマ

● **開催時間**：13：30〜15：00
● **開催場所**：初年度は病院内で開催していたがコロナ禍になり、令和5年度までは出張版として地域の公民館で開催。令和6年度より病院内で再開。
● **テーマ等**：「ファイナンシャルプランナーによる“老後のマネ活〜知っておこう！相続のい・ろ・は〜”」（写真①）、「看護のプロが伝授する“認知症の方への5つの簡単声がけテクニック”」、「脳と体を温める認知症予防体操〜冬を元気に乗り越えよう〜」（写真②）、「家族のこころ」（写真③）

開催形態	認知症カフェ
運営主体	埼玉セントラル病院
参加対象者	認知症の方の家族を中心に当事者や地域住民で興味のある方も対象 年代など制限なし
開催地域・範囲	三芳町内中心
開催頻度	年６回程度
資金源	参加費無料、町からの委託費
周知方法	チラシ配布（利用者、地域のサロンやラジオ体操など活動の場、介護サービス事業所、病院、薬局、商店、福祉新聞など）、町広報、地域包括支援センターのパンフレット、HPへの掲載など
担い手	院内の事務職員、地域包括支援センター職員、講師は各医療専門職
連絡先	地域包括支援センター埼玉セントラル 電話番号：049-274-2080

開催時の留意点・工夫

● **留意点**：当院に認知症の専門科がある特性を生かして、多様な専門職にそれぞれの専門分野を生かしたテーマで講師の依頼をしている。
● **工夫**：認知症の家族が参加しやすいように教育テーマを決めて病院の専門職による講話を実施。その中で、参加者同士の交流を中心に、グループに分かれて講師への直接質問やアドバイスがもらえるような時間を設けている。

事例
10

三芳町

家族のための認知症カフェ

（写真②）

（写真③）

【参加者に届けたい思い】

●認知症に特化した病院の専門職から介護のポイントを学び、相談できる関係性を構築してもらいたい。

事例 11

吉見町
ほっとすぺーす

開催形態	介護者サロン
運営主体	吉見町地域包括支援センター
参加対象者	介護をされている方、介護に興味がある方、介護を終了された方
開催地域・範囲	吉見町内（参加は町内在住に限らず可能）
開催頻度	原則毎月第３月曜日（お盆休みのため8月はなし）
資金源	地域支援事業交付金の活用
周知方法	ポスター、チラシ、広報、町ホームページ、SNS等
担い手	地域包括支援センター職員
連絡先	吉見町地域包括支援センター 電話番号：0493-53-0370

開催のきっかけや背景

●平成25年頃から地域包括支援センターで実施。
介護者をケアする取組が行われておらず、町民の声から立ち上げに至った。当初は志のある一般町民が進行役を務め、地域包括支援センターは場所の確保やチラシの作成等の後方支援をしていた。

具体的内容・テーマ

●**開催時間**：13：30～15：00
●**開催場所**：吉見町介護予防施設「悠友館」 会議室
●**テーマ等**：介護者同士の交流（フリートーク）、令和5年11月にはチームオレンジとのコラボ企画として、在宅介護の体験談と座談会を実施。

開催時の留意点・工夫

●**留意点**：この場で聞いたことはこの場限りで留めていただくことを約束している。
参加者全員に話が回るように話を振っている。
話したくない人には無理に話をしなくても大丈夫であることを伝えている。
●**工夫**：なるべく参加者同士の交流ができるように、職員は必要最低限の声かけに留めている。
周知のために、SNSで開催前のお知らせと開催後の報告を行っている。

【参加者に届けたい思い】
●ひとりで抱え込まないで。誰かに話をすると気持ちが楽になることもあるので、続けて参加して仲間を作って欲しい。

事例
12

熊谷市
家族介護教室

開催形態	家族介護教室
運営主体	社会福祉法人東雲会特別養護老人ホーム玉の緒
参加対象者	熊谷市民で、家庭で高齢者の介護にあたっている方、高齢者の介護に関心のある方、介護をする立場になる前にいろいろ知っておきたい方等
開催地域・範囲	熊谷市民
開催頻度	年１回
資金源	地域支援事業 任意事業 家族介護教室の業務委託料
周知方法	チラシ配布、市報、法人のHPへの掲載など
担い手	法人職員、福祉用具事業所　等
連絡先	地域包括支援センター玉の緒 電話番号：048-525-5621

開催のきっかけや背景

- 市からの委託事業を法人として受託

開催時の留意点・工夫

- **工夫**：講義に加え、テーマに合わせた福祉用具の体験や介護食の試食など実習や体験を実施している。

具体的内容・テーマ

- **開催時間**：午前または午後に２時間程度
- **開催場所**：特別養護老人ホーム玉の緒（２階会議室）
- **テーマ等**：歩行・移動を助ける介護、排せつに関する介護、食事介助等、年度ごとテーマを設定し開催

【参加者に届けたい思い】

- 教室をきっかけに相談先を知り、介護負担軽減や、適切な介護支援につながるよう、質問しやすい雰囲気づくりに努めている。

事例
13

新座市

家族介護教室～認知症編～

開催形態	家族介護教室
運営主体	新座市介護保険課
参加対象者	認知症の家族を介護している方 （市内在住）
開催地域・範囲	新座市内
開催頻度	年１回
資金源	地域支援事業交付金の活用
周知方法	チラシ配布、広報、市のHPの掲載
担い手	市職員、認知症地域支援推進員
連絡先	新座市介護保険課介護予防係 電話番号：048-424-5186

開催のきっかけや背景

●令和元年までは身体介護に特化した介護教室を実施していたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、休止したり、事業形態を変更したりして実施していた。令和5年度から事業を再開するにあたり、より身体接触が少ない、認知症の方への対応のポイントなどを学ぶ教室とした。

開催時の留意点・工夫

●**工夫**：埼玉県ケアラー月間に合わせ11月に実施。

具体的内容・テーマ

●**開催時間**： 9：30～11：30
●**開催場所**：新座市民会館
●**テーマ等**：認知症の方への接し方のコツなど

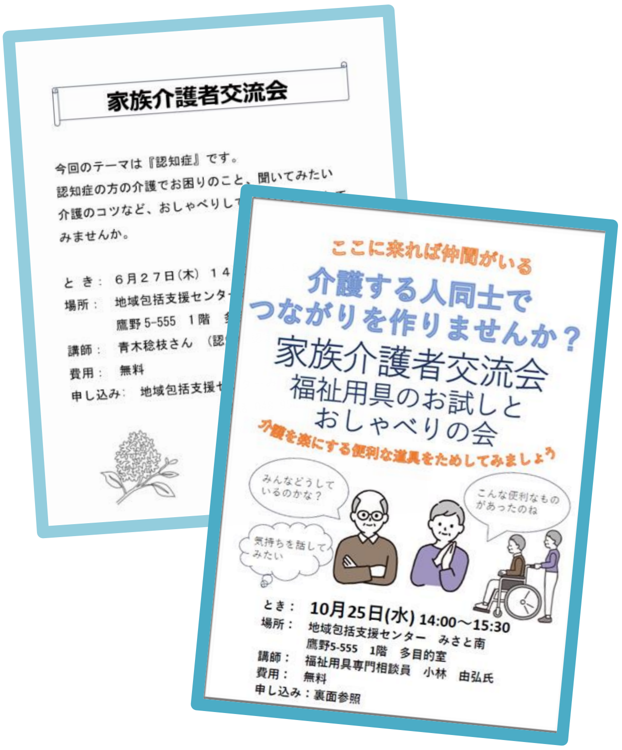
【参加者に届けたい思い】

●認知症の方を介護している家族の精神的負担軽減に繋がるように、公的サービスを取り入れることの重要性や、同じ境遇の方と気持ちを共有し合えるピアサポートの場として、今後に繋がる教室を目指している。

埼玉県マスコット 「コバトン」

事例
14

三郷市
家族介護者教室



開催形態	家族介護教室
運営主体	地域包括支援センター
参加対象者	家族介護者
開催地域・範囲	三郷市第５圏域
開催頻度	年３回
資金源	地域包括支援センター委託費、参加費はなし
周知方法	対象者･ケアマネジャーへチラシ配布をしている、チラシを町会の回覧版で回してもらう、市報へ掲載予定
担い手	地域包括支援センター職員、テーマに合わせ講師を依頼している
連絡先	地域包括支援センターみさと南 電話番号：048-956-8813

開催のきっかけや背景

- 令和5年7月から開催。
  令和6年度から家族介護者支援事業として介護者の孤立を防ぐ、介護者同士の交流の場として企画運営している。

開催時の留意点・工夫

- **工夫**：気候のよい時期を選んで開催するようにしている。
  要介護者のデイサービスの曜日によって参加できる・できないなどあるため、令和6年度は曜日を固定せず企画している。
  ケアマネジャーからモニタリング時に紹介してもらえるよう開催案内を事業所に送っている。

具体的内容・テーマ

- **開催時間**：14：00～15：30
- **開催場所**：地域包括支援センター内多目的室
- **テーマ等**：令和5年度：介護者の腰痛予防、便利な福祉用具、石鹸作り
  令和6年度：認知症について、足爪のケア(予定)

【参加者に届けたい思い】

- 介護者自身の心身の健康が大切であることを伝えるようにしている。

事例
15

日高市
おうち介護教室

開催形態	家族介護教室
運営主体	社会福祉法人日高市社会福祉協議会
参加対象者	日高市在住または在勤で、在宅での介護に関心のある方
開催地域・範囲	日高市内及び大川学園（飯能市）で開催
開催頻度	年４～６回
資金源	日高市からの業務委託費
周知方法	チラシ全戸配布
担い手	運営スタッフ：各地域包括支援センター職員、市内NPO法人居宅介護事業所、介護者サロン代表者、ヘルパー、歯科医師会など
連絡先	社会福祉法人日高市社会福祉協議会 担当：髙橋 電話番号：042-985-9100

開催のきっかけや背景

- 平成28年度から開催開始。
  平成28年に介護をしていたご主人を亡くした日高市民の女性から「介護の仕方などを学ぶ機会が無かった。これから介護に携わる家族のために介護教室をやってほしい。」ということで教室開催のための寄付をされたのがきっかけで平成29年度に社会福祉協議会で事業化した。
- 市内の小学校区６地区に設置された公民館にて開催をしているが、武蔵台公民館の代表的な地域「こま武蔵台地区」は、市の西部に位置し、令和6年時点で人口4,531人、高齢化率51.8％で、特に高齢者世帯と高齢者独居世帯が多いため、健康や介護、介助に関しての関心が高いことを予測し連続開催としたところ、ほぼ毎回の応募が定員超えとなっている。

具体的内容・テーマ

- **開催時間**：10：00～12：00
- **開催場所**：市内公民館など
- **テーマ等**：講座、実習の２回開催制とし、
  １回目は地域包括支援センター職員による座学「地域包括支援センター：どこに相談すればよいかを学ぶ」「介護保険制度：申請の方法から介護サービスの内容を学ぶ」
  ２回目は居宅介護施設職員による介助の心がまえ（講義）と介助体験「車いすと介護用ベッドの体験」（写真①②）※ともに介助する側される側の体験

事例 15

日高市

おうち介護教室

開催時の留意点・工夫

●**留意点**：講座は２時間程度（半日開催）が無理なく参加できると考え設定。
市内各地域の公民館で順番に開催し、市内の居住者がまんべんなく参加出来るようにする。

●**工夫**：曜日を揃えて開催することで印象付けて忘れにくくすること。（水曜日開催で実施）
講座、実習の２回開催制とし、参加者が気軽に参加できるように、１開催につき２～３地区、各地域公民館で２回講座を開催している。参加は講座もしくは実習のどちらか１回だけでも可、または異なる公民館の組み合わせでも可としている。どこで受講してもいいように、１回目と２回目の講義をほぼ同様の内容としている。
公民館地区の担当地域包括支援センター職員が講師となることで、参加者の地区に合わせた近しい関係が築ける。
申込例）１回目は武蔵台公民館の講座、２回目は高麗川公民館の実習に参加

車いすの体験（写真①）

介護用ベッドの体験（写真②）

【参加者に届けたい思い】

●介護が必要な方へ相談窓口としての地域包括支援センターと、その役割の周知。

●介護による不安と負担を軽減するための、介護保険制度とサービスの内容を知ってほしい。

埼玉県マスコット「コバトン」

事例 16

三芳町
介護教室

開催形態	家族介護教室
運営主体	地域包括支援センター埼玉セントラル
参加対象者	ケアラー、地域住民で興味のある方 年齢など制限はない
開催地域・範囲	三芳町内中心
開催頻度	年１回
資金源	参加費無料、地域包括支援センター委託費で運営
周知方法	チラシ配布（利用者、地域のサロンやラジオ体操など活動の場、介護サービス事業所、病院、薬局、商店、福祉新聞など）、町広報、地域包括支援センターのパンフレット、HPへの掲載など
担い手	地域包括支援センター職員、併設する母体病院専門職など
連絡先	地域包括支援センター埼玉セントラル 電話番号：049-274-2080

開催のきっかけや背景

●平成28年4月の地域包括支援センター開設時より開催。
地域包括支援センターの委託事業の一環として、介護に関する知識等を学ぶ場、及び家族介護者の相互交流と意見交換の場を目的に開催。

具体的内容・テーマ

●**開催時間**：13：30～15：30
●**開催場所**：地域の公民館
●**テーマ等**：「ベテラン薬剤師がノウハウを伝授“しっておくべきお薬の注意点”」、「理学療法士が教える“ポイント解説！移乗動作の介助方法”」、「管理栄養士によるフレイル予防クッキング教室～高血圧を上手にコントロールする調理のコツ～」

開催時の留意点・工夫

●**留意点**：介護に興味のある方は誰でも参加していただけるように、地域活動を通して周知を行っている。同時にテーマに該当する利用者家族に声がけをする。
●**工夫**：アンケートを実施して、参加者のニーズを踏まえたテーマ設定。併設する病院の医療専門職を講師として適切な介護知識を提供している。

【参加者に届けたい思い】
●地域のニーズに沿って介護に関する知識や情報を提供したい。

MEMO

彩の国 埼玉県

埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

令和６年度介護者サロン設置・運営支援事業（埼玉県）

介護者サロン等運営実践マニュアル

発行日　令和６年11月

発行者　埼玉県福祉部地域包括ケア課

制　作　SOMPOケア株式会社