

介護と自分の生活を 両立するためのコツ

介護する人も、される人も
がんばりすぎないために、今から知っておきたいこと

親のためなら、
自分の生活は
後回しにするべき？

介護は家族だけで
担うもの？

介護休暇やテレワークで
乗り切れる？

働きながら親の介護に関わっている方、これから介護に備えたい方にもおすすめです。
困る前に、地域の相談先「ケア24」につながるタイミングもお伝えします。



講師 NPO法人 となりのかいご

かわうち じゅん

代表理事 川内 潤氏

〈プロフィール〉

1980 年生まれ。上智大学文学部社会福祉学科卒業。老人ホーム紹介事業、外資系コンサル会社、社会福祉法人一廣会かないばら苑（川崎市麻生区）などでの在宅・施設介護職員を経て、2008 年に市民団体「となりのかいご」設立。2014 年に「となりのかいご」を NPO 法人化、代表理事に就任。厚労省「令和2年度仕事と介護の両立支援カリキュラム事業」委員、育児・介護休業法改正では国会に参考人として出席。

日時

令和8年

11月14日(土)

午後 2時30分～4時30分

〔開場：午後2時〕

会場

セッション杉並 3階
第8・9・10集会室

〔所在地：杉並区梅里1-22-32〕

〈対象・定員〉 区内在住・在勤・在学の方
90名(先着順)

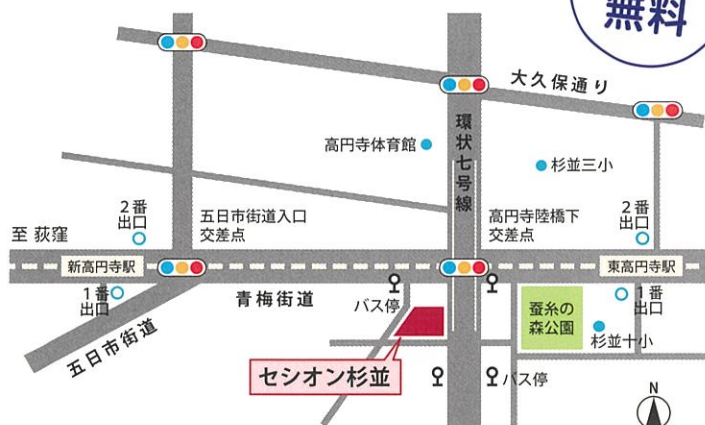
〈申込方法〉 裏面の二次元コードまたは電話

〈受付期間〉 令和8年10月5日～11月6日
(定員になり次第締切)

*手話通訳をつけることができます。

ご希望の方は申込フォーム入力時に選択してください。

参加費
無料



〈アクセス〉

- 東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」下車徒歩5分または「新高円寺駅」下車徒歩7分
- 関東バス（中野駅・五日市街道営業所・吉祥寺駅間）「杉並車庫前」下車徒歩5分
- 都営・京王バス（阿佐ヶ谷駅・渋谷駅間）「セッション杉並前」下車徒歩2分
- 関東バス・京王バス（永福町・高円寺駅間）「新高円寺駅」下車徒歩7分

※車での来場はご遠慮ください。

問合せ先

杉並区在宅医療・生活支援センター 包括的支援係

電話：03-5335-7316

午前9時～午後5時

申 込 み

10月5日(月)より受付開始 ※定員になり次第締め切ります

◎ インターネット

下記URLの申込みフォームから、お申込みください。

※複数名のお申込みの場合、お手数ですが、1名ずつのお申込みをお願いします。

URL <https://logoform.jp/form/Y4gR/1638115>

◎ 電話

杉並区在宅医療・生活支援センター

03-5335-7316 (平日 午前9時～午後5時)



▲申込みフォーム

※ 会場へ直接のお問い合わせはご遠慮ください。

※ 11月14日講演会当日のキャンセルと遅刻の連絡は不要です。

※ 咳エチケット等、基本的な感染対策にご協力をお願いします。

悩みを抱え込まないために

ポイント①

専門機関に相談



夫婦・親子・家族の問題、生き方などの悩みや気になることは、ひとりで悩まずに相談しましょう。

※相談の秘密は守られます。

ポイント②

周囲の協力



あなたの周りに「心配だな」と思う人はいませんか？

相談されたり、気づいたときは、専門機関に相談できるよう、その人を支えてください。

不安を感じたら、早めにご相談・ご連絡を

★高齢者や介護者の様々なご相談は、各高齢者総合相談窓口 ケア24 (地域包括支援センター) へ

★子どもと家庭に関する総合相談は、各子ども家庭支援センターへ

★心と体の病気や悩みのご相談は、各保健センターへ

★ひきこもり、家計の相談は、くらしのサポートステーションへ