

2025 年度

ACT の

# 地域育て・自分育て講座内容



NPO法人 アビリティクラブたすけあい(アクト)  
生活クラブ生協・東京「生活クラブの学校」企画 共催



6/3 ▶ 1/27  
全 14 回

オンライン参加のみ

会場参加のみ






<b>第1回</b> 6/3(火) 14:00-16:30 	<b>コミュニティアクトと ACT安心ネットワーク構想</b>	NPO 法人アビリティクラブたすけあい 理事長 <b>豊泉 惣子</b>
<p>コミュニティアクトとは？ ACT の安心ネットワーク構想とは？ 生活クラブ組合員同士のたすけあいから地域のたすけあいへと広がっていったアビリティクラブたすけあい。「誰もが尊厳と生きる喜びをもてる社会」「安心して暮らし続けられるまちづくり」を目指す ACT の取組みを紹介します。「こんなとき、あなただったら、誰に SOS を出しますか？」あなたが困ったとき、誰かの助けになりたいとき、自分や相手をどこにどうつなげたらよいのか。経験豊富な ACT 理事長がみなさんと一緒に考えます。</p>		
<b>第2回</b> 6/24(火) 14:00-16:30 	<b>暮らしの中の 言葉にされないニーズを知る</b> ～関係を深めるための話の聴き方～	保健師 <b>檜谷 照子氏</b>
<p>暮らししていく上で必要とされる生活上のニーズとは、どのようなものでしょうか。どのように関係を築き関わっていったらよいのでしょうか。ケアや相談の際「〇〇してほしい」などの依頼があります。その依頼がその人が生活していくうえでの本当のニーズなのか？ を考えます。私たちは、その人らしく暮らししていくために何が必要か、その人と一緒に考え、どのように関係を築いていったらよいのか？ を学びます。ケアや相談に限らず職場や家族、地域社会にも生かせる内容です。</p>		
<b>第3回</b> 7/14(月) 14:00-16:30 	<b>相談、支援のための コミュニケーション</b>	一般社団法人メンタルヘルス協会 代表理事 <b>梅本 和比己氏</b>
<p>相談の基本姿勢と自己への気づき、相談支援とコミュニケーションスキルが講座の全体像。相談に生かすカウンセリングマインド。受容とは？ 共感とは？ 自己理解を深め、グループワークを通して相談、支援のためのコミュニケーションを学びます。心理の専門家として多数のご著書を持つ梅本和比己氏による講座は、気づきの連続。相談、支援に当たる人だけではなく、コミュニケーションを考えるすべての方に受けていただきたい講座です。</p>		
<b>第4回</b> 8/1(金) 14:00-16:30 	<b>精神疾患の人への 理解と接し方</b>	精神科医師 早稲田メンタルクリニック院長 <b>益田 裕介氏</b>
<p>精神疾患に関する基本的な知識やコミュニケーション上の配慮を学びます。YouTube で精神医学について幅広く分かりやすく解説している益田裕介氏の活動をご存じの方も多はず。2025 年 4 月時点でチャンネル登録者数 65 万人を超える人気 YouTuber でもある益田氏が ACT の講座に今年もご登壇くださいます。主治医はいても定期受診できていない方、服薬管理が上手くない方への対応、また、ケア会議出席の際に求められる病気の知識を得るために。そして、当事者やその家族、ご友人など……。身近な病気、精神疾患について、益田氏の豊富なご経験やお考えに直接触れられる貴重な機会です。</p>		
<b>第5回</b> 8/27(水) 9:30~12:00 	<b>困難を抱えている 親や子どもへの対応</b>	NPO 法人子ども家庭リソースセンター副理事長 北区子ども家庭支援センター専門相談員 <b>永田 陽子氏</b>
<p>虐待の問題、ヤングケアラーの問題、親や子を取り巻く環境に問題意識をお持ちの方も多いかと思います。子どもが安心して話せる場を提供するため、子どもの様子から家庭や子どもの問題に気付くため、また、困難を抱えている親や子どもを支援につなげるためのスキルを身に付けたい方にお勧めの講座です。講師は、NPO法人 子ども家庭リソースセンター 副代表、臨床心理士、東京都北区子ども家庭支援センター専門相談員の永田陽子氏。子どもや親と接する機会の多い方、子育て中の方、お孫さんの成長を見守る方、子どもの尊厳を守る活動に関心のある方など、幅広い皆さまに受講していただきたい講座です。</p>		





福祉やコミュニティ  
について  
総合的に学びたい



地域福祉の  
担い手になりたい

興味のある講座を  
1講座から受講したい

<b>第6回</b> <b>9/8(月)</b> 14:30-17:00 	<b>認知症の病気の理解</b>	精神科医師 浴風会病院認知症疾患医療センター長 <b>古田 伸夫氏</b>
<p>治癒が困難であったとしても、早期に気づき、治療・対応することで進行を遅らせることが可能な病気として、認知症に関するさまざまな相談を受けながら診療をされている古田伸夫氏。「進行を遅らせることで、本人・家族の生活を保つ」、「どのような症状・病気でも、人それぞれの気持ちを尊重する」、「家族だけで苦しまずに、家族以外の力を借りる」などケア者としても当事者や家族としても大切にしたい大事な考え方に触れられます。「認知症であっても、その人らしさは大切に」という ACT の理念にも通じる古田氏の講座は、幅広い世代の方に受けていただきたい内容です。</p>		
<b>第7回</b> <b>9/18(木)</b> 14:00-16:30 	<b>コミュニティの大切さ</b> ~支え合う結びあう人たち~	NPO 法人森づくりフォーラム代表理事 哲学者 <b>内山 節氏</b>
<p>哲学者の内山節氏から「コミュニティの大切さ」、「支え合い結びあう、人の力」について学びます。現代社会の私たちの常識を根底から考え直させてくれる講座です。自然や人々と共存していこうと考え、自然には神々が宿ると信仰してきた昔の人々と、個人の目的を考え、自分を大切にしている現代人。その違いを受け入れたうえで今後どうするべきか。マッキーヴァーのコミュニティ論をはじめとして、哲学的・歴史的な視点からコミュニティの在り方を考えます。何度受講しても新しい発見があり、再受講される方も多くいらっしゃいます。</p>		
<b>第8回</b> <b>10/7(火)</b> 14:00-16:00 	<b>認知症本人と家族をささえる</b>	NPO 法人アビリティクラブたすけあい SPSPD 研究会 <b>香丸 真理子</b>
<p>ACT では 2001 年より、認知症高齢者研究・研修東京センターの研究主幹永田久美子氏との連携で、認知症模擬演技者 (SPSPD) の養成に取り組み、認知症介護の人材育成に SPSPD を取り入れた研修を行なっています。認知症になっても生きがいを持って生活するために地域でささえあい、できることを考えてみるのが、本講座の目的。これまでの古い考え方「他人事・問題重視・疎外・絶望」から新しい考え方「自分事・可能性重視・参加・希望」へ。できなくなったことより、できること、やりたいことを大切にすること、味方になってくれる人たちを身近なまぢで見つけ一緒に歩いていくこと。街で認知症と思われる人に出会った場合の対応について、動画をもとにグループで話し合います。</p>		
<b>第9回</b> <b>10/31(金)</b> 14:00-16:30 	<b>ケアを長く続けるために</b>	佛敎大学保健医療技術学部・教授 <b>末安 民生氏</b> NPO 法人 ACT・人とまぢづくり理事長 <b>香丸 真理子氏</b>
<p>現場の事例をもとにケアを長く続けるために必要なことを学び、考える講座。ケアに当たっている受講者からは、「受講後、気持ちが楽になった」などの声が寄せられます。困難な事例に対してケア者はどう対応すればよいのか？ ケア者のメンタルを保つためには？ ケア者同士・関係各所でどう連携していけばよいのか？ 精神看護学を中心に指導に当たってこられた末安民生氏、ケアマネジャーとして福祉の現場をよく知る香丸真理子氏とともに学びを進めます。ケア者・福祉に携わる方はもちろん、それ以外の方にケアについて知っていただく機会にも。家族介護などにも生かしていただきたい内容です。</p>		
<b>第10回</b> <b>11/12(水)</b> 10:30-12:30 	<b>まぢの機能</b> <b>ほっとスペース構想</b>	<b>まぢの縁がわ東京</b>
<p>「まぢの縁がわ」とは、2011 年から東京都内 12 か所で活動している、だれでも利用できる地域の居場所です。カフェや相談、ちょっとした暮らしの困りごとのサポートをしています。「居場所」と「ほっとサービス」そして「気軽な相談」という3つの機能をもった、誰でも気軽に立ち寄れる地域の居場所です。講座では、まぢの縁がわの活動の様子を交えながらお話をしていきます。参加者同士意見を交わし合うことで、地域におけるたすけあい拠点づくりの情報交換の場にもなっています。</p>		

<b>第11回</b> <b>12/1(月)</b> <b>10:00-12:30</b> 	～家族介護にも役立つ～ <b>身体の機能と介護技術</b>	(一社)JWC リハビリテーションマネジメント協会代表理事 理学療法士 <b>仙洞田 洋登氏</b>
中国など海外でも活躍されている一般社団法人JWCリハビリテーションマネジメント協会代表理事の仙洞田洋登氏による理学療法の実践的・実務的な講座。ご家族など身近な人の介護にも役立つ内容です。身体の仕組みから、「どこに圧が掛かっているのか?」、「どんな補助枕が適切か?」など実務的な視点の置き方まで詳しく解説いただきます。自分自身の身体の準備としてのストレッチ、介護の際の手の添え方など参加者同士実際に身体を動かしながら身体の機能、介護技術を学びます。		
<b>第12回</b> <b>12/15(月)</b> <b>14:30-17:00</b> 	<b>発達障がいの理解</b>	明星大学教育学部教授 保健学博士 (一社)こども家族早期発達支援学会会長 <b>星山 麻木氏</b>
ひとはそれぞれ違います。だからこそ、温かな人との繋がりをつくること、学び合うことが大切です。特性を理解し、場面に応じて、誰かを当たり前支援できることを目指す講座です。支援をするのであれば、まず自分を理解することが大切。自分が虹色だとしたら、どんな配色でしょうか? さまざまなワークを通じて自分を理解し、支援方法の基本を学びます。長年支援に携わり、多くの場で後進の育成に当たってこられた星山麻木氏のお話を直接お聴きします。メディアにも多くご出演される星山氏による講座は、心に残る貴重な時間です。		
<b>第13回</b> <b>1/13(火)</b> <b>14:00-16:00</b> 	<b>援助計画の立て方 高齢者編</b>	NPO 法人アビリティクラブたすけあい 理事長 <b>豊泉 惣子</b>
<b>第14回</b> <b>1/27(火)</b> <b>14:00-16:00</b> 	<b>援助計画の立て方 子ども編</b>	
コーディネーターが初回訪問時やコーディネート時に利用者や家族の意向を確認し、その利用者に合わせて作成する個別の計画書、「援助計画」。その人らしく暮らし続けるための必要な支援を行なうことを目的に、生活する上で必要な支援内容は何かを表すものです。利用者を真ん中に考え、心に寄り添いながらも客観的に作成することが求められます。高齢者編、子ども編の各事例に基づいて、グループに別れ援助計画を作成します。ACTのケアを知っていただくために、家族介護の参考としていただくために、福祉に携わる方以外の方もぜひご受講ください。		

※全講座を受講された方には修了証書を発行します

申込期限 各講座 1週間前

## 会場

1 講座からお申込みいただけます  
 全国どなたでも受講できます  
 ご相談は、電話で承ります



→オンライン参加のみ:Zoom



→会場参加のみ:生活クラブ館(経堂)

〒156-0051 東京都世田谷区宮坂 3-13-13 小田急線・経堂駅より徒歩3分

## ■主催：NPO法人 アビリティクラブたすけあい

詳細・お申込は ACT ホームページから <https://npoact.org/>



■定員：会場参加各講座 30 名 オンライン参加各講座 40 名

■参加費：アビリティクラブたすけあい (ACT) 会員：無料(年会費 3,000 円) ACT 会員以外の方：3,000 円/1 講座

※2 講座以上受講の場合は、ACT に加入されるとお得です

※加入には 3,000 円の年会費が必要です

※加入方法はお問合せください。

NPO 法人アビリティクラブたすけあい(ACT)は、赤ちゃんからお年寄りまで、障がいがあってもなくても、誰もが地域で自分らしく暮らせるように、市民が中心となりたすけあいのまちづくりを行なっています。都内に約5,000人の会員がいます。

講座に関するお問い合わせ・ACT への加入に関するお問い合わせ

TEL: 03-5302-0393 Fax: 03-5302-0394

(受付時間 10:00~17:00 土・日・祝日、年末年始を除く)

HP お問い合わせフォーム <https://npoact.org/contact>