

令和7年度介護者サロン設置・運営支援研修

基礎研修

令和 7 年度介護者サロン設置・運営支援研修 基礎研修

table of contents

- ① 介護者サロンの基本概念と役割
- ② ピアサポートの重要性
- ③ 介護者サロン設置のためのステップ
- ④ 介護者サロンの運営と継続のポイント

self- introduction

鈴木 貴彦

神奈川県内の地域包括支援センターに従事

介護業界歴：28年

講師歴：家族介護者やボランティアへのセミナー、
ケアマネジャー・介護職向け研修、
社会福祉士/介護福祉士国家試験対策講座 等

資 格：社会福祉士/主任介護支援専門員/介護福祉士
活 動：（一社）かまくら認知症ネットワーク理事
（認知症支援団体）

①介護者サロンの基本概念と役割



1

介護者の現状と
支援の必要性

2

介護者サロンの
社会的意義と
その効果

1.介護者の現状と支援の必要性

家族介護の負担増・介護者の孤立について

項目	主な内容
負担の種類	身体・精神・経済
リスク連鎖	負担過多 → 孤立 → 介護うつ・家族崩壊など
介護継続難度	健康・生活・人間関係・経済を含む全体に悪影響

2.介護者サロンの社会的意義とその効果

精神的な支援、交流の場の提供、地域コミュニティの強化、
介護者の健康管理、地域づくりと持続可能な支援

i) 精神的支援と交流の場の提供

目的：介護者が日常の負担から解放され、リフレッシュできる場を提供する。

効果：介護者同士の交流により、孤立感やストレスが軽減され、心理的な負担が軽くなる。

事例：鳩山町「介護者交流サロン 友遊」
介護している人や介護経験者が親睦を通じて心を軽くする場として開催されている。

2.介護者サロンの社会的意義とその効果

精神的な支援、交流の場の提供、地域コミュニティの強化、
介護者の健康管理、地域づくりと持続可能な支援

ii) 地域コミュニティの強化と支え合い

目的：地域コミュニティの強化を図り、介護者同士や地域住民とのつながりを深める。

効果：地域住民との交流を通じて、認知症への理解が深まり、受け入れられやすい地域社会が育まれる。

事例：三郷市「オレンジカフェ」

認知症の方やその家族、地域住民が集い、交流する場として開催されています。お茶を飲みながら、日々の悩みを相談したり、顔なじみの関係を築くことができる。

2.介護者サロンの社会的意義とその効果

精神的な支援、交流の場の提供、地域コミュニティの強化、
介護者の健康管理、地域づくりと持続可能な支援

iii) 介護者の健康管理

目的：介護者自身の健康維持を促進

効果：運動プログラムや健康教育を通じて、介護者自身の健康が維持・促進される。

事例：地域生活支援事業では、地域住民が参加できる運動プログラムや健康教育を提供している。

2.介護者サロンの社会的意義とその効果

精神的な支援、交流の場の提供、地域コミュニティの強化、
介護者の健康管理、地域づくりと持続可能な支援

iv) 地域づくりと持続可能な支援

目的：地域づくりの観点から、介護者サロンを持続可能な支援の拠点とする

効果：地域全体での支え合いの輪を広げ、持続可能な支援体制が構築される。

事例：地域包括支援センターは、地域の支援ニーズとサービス提供主体の活動をマッチングし、支援体制の強化を図っている。

②ピアサポートの重要性

1

ピアサポート
とは何か

2

介護者同士の
交流がもたらす
心理的効果

1. ピアサポートとは何か

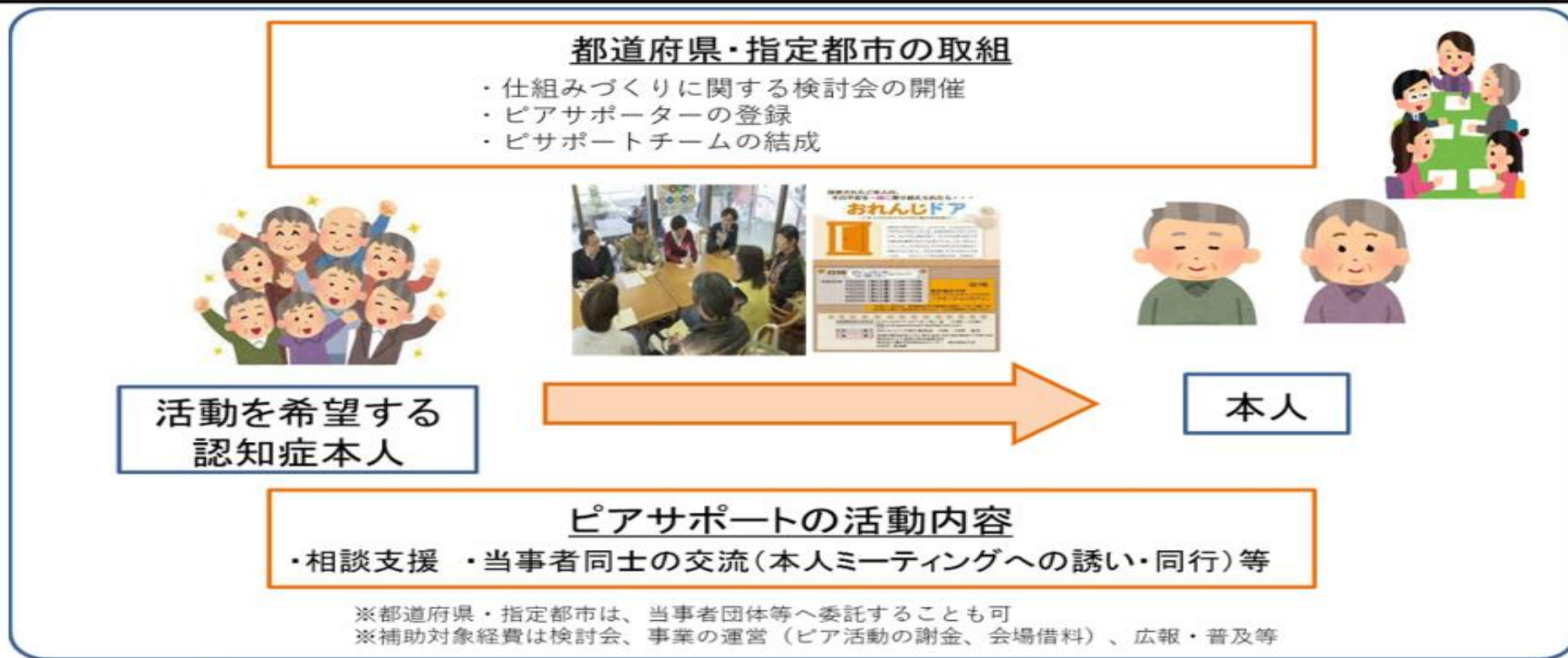
定義： 同じ立場や経験を持つ人同士が、互いに支え合い、情報や感情を共有する活動

特徴： 対等な関係性に基づく支援。専門家による支援ではなく、当事者同士の共感と理解に重きを置く

介護者が抱える孤独感や情報不足といった課題に対処するため、同じ立場や経験を持つ人々が集い、互いに支え合う仕組みが各地で展開されている。これらの取り組みは、共感の共有、情報交換、そして心の安らぎを提供する場として機能している。

ピアサポーターによる本人支援の推進

- 認知症の方やその家族は、診断直後等は認知症の受容や今後の見通しなど大きな不安を抱えているため、前向きな一歩を踏み出せるよう、心理面、生活面の早期からの支援として、認知症の方の悩みや家族の身近な生活支援ニーズ等を把握し、認知症の方による相談支援（ピアサポート活動支援事業）を実施。
- 認知症の人の心理的な負担の軽減を図るとともに、認知症の人が地域を支える一員として活躍し、社会参加することを後押ししていく。



【事業名】 ピアサポート活動支援事業 （認知症総合戦略推進事業）

【目 標】 2025（令和7）年

・ 全都道府県においてピアサポーターによる本人支援を実施

2. 介護者同士の交流がもたらす心理的効果

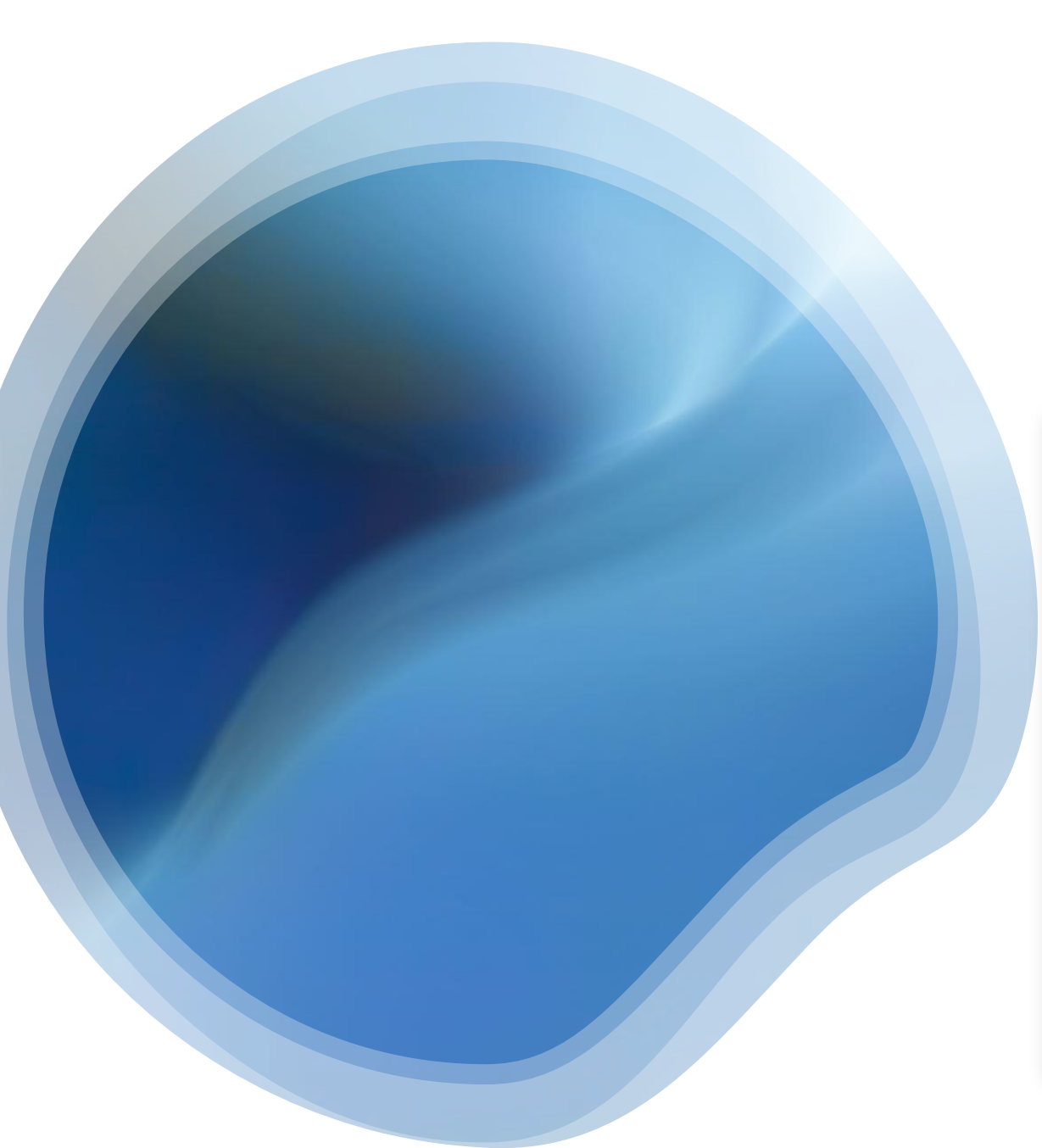
- i) 耳寄りな情報と共感のある人の輪が得られ、
介護者の「こころ」「知識」「つながり」を
豊かにする。

2. 介護者同士の交流がもたらす心理的効果

ii) 介護を一人で抱え込まず、場を活用することで日常が少し楽になり、長期的な支えの基盤ができている。

家族介護者が気軽に集まり、悩みや情報、工夫を共有できる場所が提供されており、この場では一人で抱えがちな悩みやストレスを共感することで和らげることができる。

さらに、他人の経験や具体的な知恵を通じて実践的な解決策やアイディアを得ることが多い。その結果、精神的に支えられて気持ちが軽くなり、介護に対して余裕を持って向き合えるようになる。



③介護者サロン設置 のためのステップ

1

設置計画の立案

2

資源の活用、サロ
ンの場所や運営ス
タッフの確保

1. 設置計画の立案

目的の明確化、対象者の設定、開催頻度と時間帯、予算の確保

目的の明確化	主な目的 ：介護者の精神的・社会的孤立の防止・介護に関する情報や経験の共有
対象者の設定	主な対象 ：在宅で高齢者を介護している家族や親族（配偶者、子、兄弟姉妹など）・介護経験者やこれから介護を始める予定の方
開催頻度と時間帯	推奨設定 ：月1回の定期開催（例：第2土曜日の午後） 平日開催の場合は、介護サービス利用時間帯（例：平日10:00～12:00）を活用
予算の確保と資源活用	活用可能な資源 ：地域包括支援センターの補助金等

2. 地域資源の活用、 サロンの場所や運営スタッフの確保

地域資源の活用、運営スタッフの確保、広報活動

地域資源の活用	地域包括支援センターや社会福祉協議会との連携
運営スタッフの確保	地域包括支援センターの職員や社会福祉協議会のスタッフを中心に配置等
広報活動	地域の広報誌や掲示板、SNSを活用して参加者を募集

④介護者サロンの運営 と継続のポイント

1

**参加者の募集と
広報手法**

2

**活動プログラムの
企画と実施**

3

**課題と解決策
(事例紹介)**

1. 参加者の募集と広報手法

ターゲット層の明確化

在宅で高齢者を介護している家族や親族。介護に関心のある地域住民

広報手法

地域の広報誌や掲示板を活用して情報発信等

2. 活動プログラムの企画と実施

プログラム内容の例

介護に関する情報提供セミナー、ストレスマネジメントやリラクゼーションのワークショップ、家族介護教室を実施。

加えて、参加者（介護者）同士の交流する時間を組み合わせることで、ピアカウンセリングの要素が加わり、参加者の満足度が高まる。

実施方法

対面形式とオンライン形式の併用。

地域の集会所や公民館を会場として活用。

地域包括支援センターや社会福祉協議会との連携。

3. 課題と解決策（事例紹介）

課題1: 参加者の継続的な参加が難しい。

解決策: プログラム内容の多様化や参加者のニーズに合わせた柔軟な対応。

課題2: 男性の参加が少ない。

解決策: 男性向けのプログラムや広報活動の強化。

課題1: 参加者の継続的な参加が難しい。

解決策: プログラム内容の多様化や参加者のニーズに合わせた柔軟な対応。

i) 参加者のニーズに応じた多様なプログラムの導入

リラクゼーション活動	ハンドセラピーや簡単な体操など、心身のリフレッシュを促す活動。
情報提供セッション	介護保険制度や地域の支援サービスに関する情報を提供する講座。
交流の場	参加者同士が自由に話し合える時間を設け、経験や悩みを共有する機会を提供。
専門職による相談	ケアマネジャーや地域包括支援センターの職員が参加し、個別の相談に応じる体制を整える。

これらのプログラムは、参加者のニーズを把握し、柔軟に組み合わせることで、より効果的な支援が可能となる。

課題1: 参加者の継続的な参加が難しい。

解決策: プログラム内容の多様化や参加者のニーズに合わせた柔軟な対応。

ii) 参加しやすい環境の整備

介護者が気軽に参加できるよう、以下のような環境づくりが重要。

予約不要・ 出入り自由	事前の申し込みを不要とし、都合の良い時間に参加できるようにする。
アクセスの 良い会場	自宅から近い場所や公共交通機関で行きやすい場所を選定する。
安心できる 雰囲気づくり	花を飾ったり、お菓子を用意するなど、リラックスできる空間を提供する。

これにより、介護者が日常の負担を一時的に忘れ、心身のリフレッシュを図ることができる。

課題1: 参加者の継続的な参加が難しい。

解決策: プログラム内容の多様化や参加者のニーズに合わせた柔軟な対応。

iii) 継続的なプログラムの見直しと改善

参加者の声を反映し、プログラムの内容や運営方法を定期的に見直す

アンケートの実施	参加者からのフィードバックを収集し、ニーズの変化を把握する。
運営スタッフの研修	傾聴技術や介護に関する知識を深め、より質の高い支援を提供する。
地域資源との連携	地域のNPOやボランティア団体と協力し、多様なプログラムを展開する。

これらの取り組みにより、介護者サロンは参加者にとって有意義な場となり、介護者の負担軽減や孤立防止に寄与する。

一般社団法人 かまくら 認知症 ネットワーク

一般社団法人

かまくら認知症ネットワーク

トップページ	当会について	活動のご案内	会報のダウンロード
------------------------	------------------------	------------------------	---------------------------

25

課題1: 参加者の継続的な参加が難しい。

解決策: プログラム内容の多様化や参加者のニーズに合わせた柔軟な対応。

○相談部会

「若年性認知症ほっとサロン」(かまくら散歩同時開催)

若年性認知症ほっとサロンは若年性認知症の人と家族が気軽につどい、相談をしたり楽しくおしゃべりをしながら、医療、介護、年金、就労などの情報も得られるサロン。介護者が情報や思いを共有することで、お互いの理解と協力が深まり、介護者の孤立感やストレスが軽減が図れる。

○支援部会

歩く認知症カフェ「かまくら散歩」

認知症の本人、家族、専門職、市民、中高生が交流しながら散策を楽しむ活動。

「本人カフェ」(かまくら散歩と同日開催)

認知症の診断を受けた方が同じ当事者と語らい、主体的に活動する。

「本人カフェ」はそんな場所である。

課題1: 参加者の継続的な参加が難しい。

解決策: プログラム内容の多様化や参加者のニーズに合わせた柔軟な対応。

○研修部会

「認知症家族勉強会」

認知症の基礎的理解を深めながら他の家族の介護の経験談も交えて学ぶ。

「認知症本人講演会」

認知症の本人から学ぶ講演会。

「認知症介護講座」

認知症の医学的な支援困難ケースの対応力向上を目的とする講座。

課題2: 男性の参加が少ない。

解決策: 男性向けのプログラムや広報活動の強化。

i) 目的やテーマの明確化

男性は「ただ集まって話す」ことに抵抗を感じる傾向がある。そのため、介護技術の習得や健康づくりなど、具体的な目的やテーマを設定することで、参加の動機づけになる。例えば、「介護技術講座」や「健康体操教室」など、明確な内容を掲げると効果的である。

ii) 役割の提供と参加意欲の向上

男性は役割を持つことで参加意欲が高まる傾向がある。サロン内での進行役や準備係など、何らかの役割を提供することで、居場所としての意識が芽生え、継続的な参加につながる。

課題2: 男性の参加が少ない。

解決策: 男性向けのプログラムや広報活動の強化。

iii) 個別参加への配慮

「1人でも気軽に参加できる」雰囲気づくりが重要。

初めての参加者が孤立しないよう、スタッフや他の参加者が積極的に声をかけるなどの配慮が求められる。

iv) 開催時間と場所の工夫

就労中の男性介護者が参加しやすいよう、平日夜間や週末の開催を検討。また、アクセスの良い場所やオンラインでの開催も、参加のハードルを下げる要因となる。

課題2: 男性の参加が少ない。

解決策: 男性向けのプログラムや広報活動の強化。

v) 参加の心理的ハードルを下げる

既に参加している男性介護者から、新しい仲間へ「一緒に来ませんか？」と声をかけることは、同じ立場の者同士という安心感を与え、心理的な参加のハードルを自然と下げる効果がある。

vi) 継続的な評価と改善

参加者の声を定期的に収集し、サロンの内容や運営方法を柔軟に見直すことが重要。男性介護者のニーズに応じたプログラムの提供を心がける。

課題2: 男性の参加が少ない。

解決策: 男性向けのプログラムや広報活動の強化。

1.男性介護者限定サロン「お茶メン」（入間市）

料理を通じた交流。栄養価の高い簡単な料理を学び、調理後に参加者同士で食事をしながら介護の悩みや不安を共有する。

2.介護者サロン・夢うらわ（さいたま市浦和区）

介護者が自由に話し合い、情報交換を行うことができる。スタッフは全員が介護経験者や介護中の方々に構成されており、参加者の話に共感しながらサポートを提供する。特に男性介護者の参加を促進するため、男性スタッフも配置される。

3.発表者活動事例

ラジオ体操実施、カフェ教室開催（予定）、スマートフォン教室を開催して操作を学び、お孫さん等の連絡ツールとして活用される。