事業名	ケアする人が、ケアされる時間 区民提案

セールスポイント	・日常的にケアをする側・支える側のケアラーが、自身の状況や悩みを共有し、疲労感や孤独感を解消する場としての「語りの場」を開催する ・「語りの場」に参加したケアラーには、日常のケアから離れ、自由な時間を過ごしてもらうために、保険外サービスの一部費用を助成する

事業の内容

1. 事業実施に至った経緯、背景など

・豊島区では、区で実現してほしい事業の提案を、区民の皆さまから募集する「区民による事業提案制度」を実施しており、令和7年度区民提案事業として、「ケアする人が、ケアされる時間」が採択された。

・事業実施に向け、福祉部内に検討チームを組織し、介護を行っている当事者、事業者、学識経験者などへのヒアリングを実施し、事業内容を検討した。

2. 目的

・ケアをする側・支える側のケアラーが、自身の置かれている状況や悩みを共有することで、安心感を得て日々のケアに取り組むとともに、一時的に日常のケアから離れ自由な時間を過ごしてもらうことで、疲労感や孤独感を溜め込む前のリフレッシュにつなげる。

3. 内容

・区民および区内事業者として、日常的に障害者や要介護者などのケアを行っているケアラーを対象に、カウンセラーによるセルフケアのための講演会を開催。講演後は、参加者の介護等の状況に応じたグループに分かれ、自身の状況を語り合う「語りの場」を実施。

・講演会は、年4回の開催を予定しており、1回あたり2時間程度。としまエコミューゼタウン2階にあるタニタ食堂を活用するため、定員は1回当たり50名程度。在宅介護などをされていて、講演会参加に当たり、介護等が必要な場合は、この時間にかかる在宅ヘルパーの利用費用を一部助成(1回あたり上限1万円)。

・講演会に参加したケアラーには、参加特典として、ケアラー自身の休息などのために保険外サービスを利用した際の費用について、1人1万円(全参加で合計4万円)を上限とする助成を行う。

・参加特典の対象は、ケアをしている区民で、事業者は対象外。

・その他、セルフケアのための情報誌を作成し、発行する。

4. 今後のスケジュール

・令和8年6月・8月・10月・令和9年1月　　講演会開催予定
・令和9年2月　　セルフケア情報誌発行

事 業 費	490 万 6 千円	うち新拡分事業費	490 万 6 千円