

仕事での困りごと、話せる場合があります

「介護していることを職場に言えず、仕事を続けられるか不安」「介護に子育てもあって、仕事とどう両立すればよいか分からない」等、介護、子育て、病気治療等で仕事を続けられるか悩んだときは、お気軽にご相談ください。

【仕事と生活の両立支援相談窓口(埼玉県)】

受付 毎週月、水、金曜日 午前9時～午後4時30分

※年末年始、祝日除く

電話番号 048-830-4515

ホームページからの相談(電子申請)は、24時間受け付けています。



県ホームページ

相談先がわからない場合は

どこに相談すればいいかわからない場合は、下記へお気軽にお問合せください。

内容	名称	電話番号
子どものこと(ヤングケアラー)	子育て相談窓口	0495-74-0205
障害のこと	町民福祉課	0495-77-2112
高齢者のこと	地域包括支援センター	0495-74-1155
健康・障害のこと	保健センター	0495-77-4041

コラム 臨床心理士 菊池礼子先生より

介護は、初めての経験です。育児や初めて仕事に就いた時のことを思い出してみてください。

一人目のお子さんが生まれたとき、「お子さんが泣いたとき、お腹が空いたのか、オムツなのか」悩んだこともあると思います。初めて仕事をしたとき、「使うものがどこにあるのか。言われたことが分からなくて困ったり、不安に感じたこと」もあったでしょう。

そのようなとき、どのようにしてきたのでしょうか？ 誰かに聞いたり、時には愚痴を言ったりしたと思います。育児では、親や友人、先輩ママさん、医師や保健師など色々な方に話をしたことでしょう。仕事でも、上司や先輩、同僚にも聞いたり、習ったと思います。

介護も同じです。初めての経験なのです。そんな時は「まず声に出してみましょう」。話すことで、誰かに困りごとを預けることができます。

また、色々考えてしまうと眠れなくなってしまうことがあります。睡眠は健康の「バロメーター」です。眠れなくなったときは、知らずにストレスを感じているのかもしれない。そんなときも、声に出してみましょう。



菊池先生

【臨床心理士による相談】

臨床心理士の菊池先生は、町で行っている「介護の方法のアドバイスやケアラーの心の相談」事業にご協力いただいています。

開催日 奇数月の第3月曜日 午前10時～午後4時

場所 神川町総合福祉センター いこいの郷 問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155



【「ケアラー」に関する漫画の紹介】

埼玉県が作成した「ケアラー」に関する漫画があります。

右記二次元バーコードよりアクセスして、ぜひご覧ください。

または、検索エンジンにて「埼玉県 ケアラー」と検索してください。

埼玉県 ケアラー



介護者支援



ヤングケアラー

誰に話せばいいの？

家族や友人、地域の方へ話す

家族や友人、知人、民生委員さんや近所の方等の地域の方と話をしてみることも一つの方法です。そして、周囲の方も、声をかけたり、話を聞いてみてください。

介護者同士で話す

町には、「認知症介護者の集い」という集まりがあります。ここでは、ケアラー同士が、日々の出来事の話をしています。

下記はある日の「集い」の一場面です。

Aさん 「洗濯機が鳴って、洗濯機から出して、物干しまでいくんだけど、そのまま干さないで、置きっぱなしになっちゃうこともあって。干すのを忘れちゃうのか、干し方が分からなくなっちゃったんだか分からないんだけど…」

Bさん 「洗濯と言えば、うちも取り込んでくれるんだけど、たまにないで、そのまま山積みになっているんだよ」

Cさん 「洗濯物をたたんでおくと、いつも使うのは上から。同じものばかりで。まるで衣類を持ってないと思われているんじゃないかと…」

Dさん 「うちなんか、それ全部だよ…」

Aさん 「うちだけじゃなくて、みんなそうだったんですね。」

Cさん 「洗濯あるあるだよね」



上記のように、介護の現場で起こっていることや、介護者が工夫したことなどを話し合い、情報共有等を行っています。

また、町では「認知症介護者の集い」の他にも、ケアラー同士が交流する会を開催しています。

【認知症介護者の集い】

認知症の方を介護している方や家族の参加をお待ちしています。

開催日 奇数月の第4水曜日
午前10時30分～正午

場所 神川町総合福祉センター いこいの郷

問合せ 地域包括支援センター

☎0495-74-1155

【統合失調症家族の会】

統合失調症患者の家族の方の参加をお待ちしています。

開催日 偶数月の第1火曜日
午後1時30分～3時30分

場所 保健センター

問合せ 保健センター

☎0495-77-4041

専門家に話す

ケアラーを支える人は、周囲にたくさんいます。周囲の専門家に話をしてみませんか？

・病院
・医院(診療所)
・歯科医院



・ケアマネジャー
・障害の計画相談員
・介護の事業所・施設
・障害者事業所・施設



・役場
・地域包括支援センター
・保健センター

