

2026年度

ACTの地域育て・自分育て講座

6/12▶11/20

全12回

- ✓ 興味のある講座を1講座から受講したい
- ✓ 地域福祉の担い手になりたい
- ✓ コミュニティ・福祉について総合的に学びたい



オンライン受講のみ








会場受講のみ



ハイブリッド開催

会場受講又はオンライン受講。オンライン受講は、ケアなどやむを得ない理由で来場できない方のみ限定5人。

<p>第1回 6/12(金) 10:00-12:30</p> 	<p>暮らしの中の 言葉にされないニーズを知る ～関係を深めるための話の聴き方～</p>	<p>保健師 檜谷 照子氏</p>
<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？ その人らしく暮ら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>		
<p>第2回 6/24(水) 14:00-16:30</p> 	<p>相談、支援のための コミュニケーション</p>	<p>公認心理師・一般社団法人メンタルヘルス協会代表理事 梅本 和比己氏</p>
<p>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。受容とは？ 共感とは？ 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>		
<p>第3回 6/30(火) 14:00-16:30</p> 	<p>コミュニティとは何かを問い直す ～これからの コミュニティづくりに向けて～</p>	<p>NPO 法人森づくりフォーラム代表理事 哲学者 内山 節氏</p>
<p>世界・日本の共同体の歴史。日本の共同体の性格、自然と人間、神仏との関係など哲学的・歴史的な視点からコミュニティの在り方を考えます。リピーター多数の人気講師による新たなテーマでの講義です。</p>		
<p>第4回 7/23(木) 14:00-16:30</p> 	<p>精神疾患の人への 理解と接し方</p>	<p>精神科医師・早稲田メンタルクリニック院長 YouTuber 益田 裕介氏</p>
<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。身近な病気、精神疾患について、2026年3月時点で登録者数70万人を超える人気YouTuberでもある益田裕介氏に詳しく伺います。</p>		
<p>第5回 7/28(火) 10:00-12:30</p> 	<p>デジタル機器と子どもの成長 ～支援者としての発信～</p>	<p>臨床心理士・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 永田 陽子氏</p>
<p>デジタル機器類にふれる年齢が低年齢化し感情コントロールや耐性、意欲など発達への影響も懸念されます。大人はどう対応すべきでしょうか？ 子どもの成長とデジタル機器やAI等の使用について臨床心理士でもある永田陽子氏の考えを伺います。</p>		
<p>第6回 8/26(水) 14:00-16:30</p> 	<p>ケアを長く続けるために</p>	<p>佛教大学保健医療技術学部・教授 末安 民生氏 労働者協同組合 ACT・人とまちづくり代表理事 香丸 真理子氏</p>
<p>ケアする人とケアされる人の信頼や関係性に着目。感情の摩擦や考えのずれにチームとしてどう対応するか。ケアの中でモヤモヤしたこと、気になっていることを募集、当日検討します。ACTのケア者、福祉関係者、福祉を学ぶ学生の方等、ぜひご受講ください。</p>		
<p>第7回 10/2(金) 10:00-12:30</p> 	<p>～家族介護にも役立つ～ 身体の機能と介護技術</p>	<p>(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 仙洞田 洋登氏</p>
<p>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。身近な人の介護にも役立つ内容です。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。</p>		

第8回 10/16(金) 10:30-12:30	 認知症本人と家族をささえる	NPO 法人アビリティクラブたすけあい SPSPD 研究会 香丸 真理子
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、できることを考えます。認知症と思われる人に出会った場合の対応についてグループで話し合います。		
第9回 10/30(金) 14:00-16:30	 認知症の病気の理解	精神科医師 浴風会病院認知症疾患医療センター長 古田 伸夫氏
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、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」。幅広い世代の方に受けていただきたい内容です。		
第10回 New! 11/2(月) 10:00-12:30	 大切な人を亡くした方が 悲しみとともに歩むために ～グリーフケアの基本～	公認心理師・米国臨床心理学修士 (MA) 一般社団法人 日本グリーフ専門士協会 代表理事 井手 敏郎氏 New!
多死社会を迎える中、誰もが当事者になる時代において、喪失体験をされた方への理解・配慮は必須となっています。ACTの活動にグリーフケアの学び・配慮を取り入れる第一歩としてのグリーフケアの基本を学びます。国内外でグリーフケアを学ばれ、実践的な学びを提供していらっしゃる井手敏郎氏がACTの講座に初めてのご登壇です。(「発達障がいの理解」も受講の方は生活クラブ館で受講可)		
第11回 日程変更 11/2(月) 15:00-17:30	 発達障がいの理解	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 星山 麻木氏
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。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。		
第12回 11/20(金) 13:30-15:30	 ホットできる居場所・ ほっとスペースをつくろう	まちの縁がわ東京
「まちの縁がわ」とは、2011年から東京都内13か所で活動している、「居場所」と「ほっとサービス」そして「気軽な相談」という3つの機能を持ち、だれでも利用できる地域の居場所です。講座では、まちの縁がわの活動の様子を交えながら、参加者同土地域の居場所づくりについて意見を交わします。		

※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

- 印 → 当日受講できない方は、ビデオ(録画)受講が選べます。質疑応答等一部編集・削除されます。(ビデオ(録画)の視聴期間は、申込フォームに記載。第3回のみ当日受講した方もビデオ(録画)視聴可。)

会場「生活クラブ館・経堂」

〒156-0051 東京都世田谷区宮坂 3-13-13

(会場受講のみの講座・ハイブリッド開催講座の会場受講はこちらで行なわれます。)

■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.jp/>



■定員：会場受講各講座 30名 (第6回のみ 20名) オンライン受講各講座 40名 (第6回のみ 5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。

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 お問合せフォーム <https://npoact.jp/contact>