

＼ 慢性疾患や障がいのある家族の介護者のための ／

# ケアラーをオンライン上で 支援するプロジェクト

只今  
無料期間中!  
是非この機会に  
ご利用ください

家族のエンパワメントを促進  
2025年度  
**リモートケア  
システムの  
ご案内**



ご家族が 自分たちの生活を調整し 力をつけるための 4つのオンラインプログラム

家族エンパワメントプログラム	おしゃべりピアサロン	オンライン個別相談	ZOOMによるウェビナー
自分たちの現状を振り返り、どうしたら より良い生活を送れるかを考える	同じ立場の仲間との 情報交換の場	気になる事を専門家に 相談できる	専門家や経験者による 多種多様なテーマの講演



REMOTE CARE SYSTEM

# 家族エンパワメントプログラム

- 対象者：慢性疾患や障がい（種別は問いません）をお持ちのお子さんを子育て中の保護者の方  
(原則2~18歳のお子様を育てている保護者の方、それ以外の方はお問い合わせください)
- 活動：週1回（2時間）／全4回のZOOMを使ったグループワークプログラム
- 開催中は、お子さまのケアによる途中退室や画面オフ等自由にできます。

## 家族エンパワメントプログラムとは？

専門家（ファシリテーター）がついてグループワークを行うプログラムです。

- グループワークを行い、ご自身や家族の環境を整理し、負担を減らすためにどのような支援が必要か考えます。
- 参加者同士の情報交換、及び専門家（ファシリテーター）によるプログラムの統括などにより、様々なサポート制度の活用方法を学ぶことができます。
- 総計60名以上の養育者による効果測定の結果  
エビデンスの保証されたプログラムです。

## EVENT SCHEDULE

2025年度  
**家族エンパワメント  
プログラム  
開催日程**

令和7年8月開催 週1回／全4回	令和7年8月8日(金)・18日(月)・22日(金)・29日(金) 10:00～12:00
令和7年11月開催 週1回／全4回	令和7年11月8日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土) 10:00～12:00
令和8年2月開催 週1回／全4回	令和8年2月7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土) 14:00～16:00

## 参加者の声

最初は戸惑いましたが、家族との関係を客観的に書いていく作業をしていくうちに  
負担の大きさが見えて、自分自身を振り返る良いきっかけとなりました。  
(40代母親)

様々な親の意見や現状を知ることが出来て良かったです。  
重症心身障害児、医療的ケア児といった子どもを育てる親としては、  
リモートは大変助かります。（30代父親）



# 参加費 無料

プログラムでは実際どんなことをするのでしょうか?  
毎週1回(2時間)、合計4回のプログラムで、  
内容は下記のとおりです。

## お子さんとご家族をとりまく現状を知る

自宅でご自身・お子様・ご家族の1週間の生活を記録してみましょう。

### 第1回

■ 参加者同士自己紹介。

■ エコマップの作成・共有を通じて、自分とお子さんと家族の現状を振り返ってみましょう。

## お子さんとご家族の実際の生活を振り返り、希望する生活を明らかにする

希望する生活のための目標を立ててみましょう。

### 第2回

■ 参加者同士でご家族の1週間の生活を共有します。

■ 現在の生活での課題・希望する生活を考えてみましょう。

## お子さんとご家族の希望する生活に向けて目標を立てる

立てた目標に向けて実行し、自己評価をしてみましょう。

### 第3回

■ 参加者同士で希望する生活に向けての目標を共有します。

■ 前向きで具体的な目標を立ててみましょう。

## これまでのグループワークを振り返る

### 第4回

■ 参加者同士で目標に向けての実際の行動と生活上の変化、自己評価を共有します。

■ 現在の生活での課題・希望する生活を知ってみましょう。

## Q&A

### Q：どのような方が参加していますか？

A：母親、父親など30代～60代までさまざまな世代の方が参加しています。

### Q：サービスの利用に料金はかかりますか。

A：いいえ、かかりません。

以下の年度期間で国や公益法人から研究助成を受けて本システムを運用しているため、現在、すべてのサービスは無料でご利用いただけます。

国の科学研究費助成事業：基盤研究A 家族のエンパワメントを促進するリモートケアシステムの構築（2022-2026）

公益財団法人 助成元：三菱財団（2023-2025）、マツダ財団（2025）、斎藤茂昭記念財団（2025）

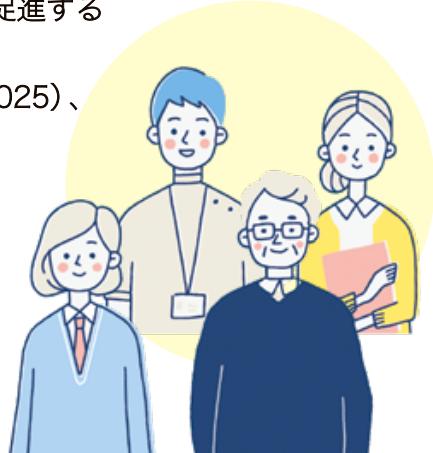
### Q：約束事などありますか？

A：研究の一環のためプログラムの事前事後のアンケートへ必ず回答おねがいします。

### Q：プログラム参加など周囲に知られないでしょうか？

A：プログラムで知り得た個人情報は秘密厳守です。

また参加時には本名の提示はなくニックネームで呼び合います。



# おしゃべりピアサロン

参加費  
無料

- 対象者：慢性疾患や障がいによって支援を必要とするご家族がいる方や、  
そのご家族を実際にケア、サポートしている方
- 活動：ZOOMを用いた2時間程度のグループ対話
- 開催中は、お子さまのケアによる途中退室や画面オフ等自由にできます。

## おしゃべりピアサロンとは？

- これまでの経験や感じてきたこと、現在感じていることや悩み、将来への不安等、同じ立場の方々と気持ちや悩みの共有をしたり、情報交換を行います。
- 専門職者が進行役として参加し、コミュニケーションを支援いたします。
- **同じ立場の方と出会いたい、話してみたい、だれに話していいかわからない、身近でない人に聞いてもらいたい方々のご参加をお待ちしています。**

### EVENT SCHEDULE

#### 2025年度 ピアサロン 開催日程

日曜日 14:00～16:00  
(但し、9月5日を除く)

日 程			グ ル ー プ 種 別
令和7年	5月11日	(日) 14:00～16:00	母親クラス①
	6月 8日		父親クラス①
	7月 6日		きょうだいクラス (30代以上) ①
	8月10日		きょうだいクラス (19歳 (高校卒業後) ~20代) ①
	9月 5日	(金) 10:00～12:00	母親クラス②
	10月 5日		きょうだいクラス (12~18歳 (高校生まで) ) ①
	11月 2日		母親クラス③
	12月 7日		きょうだいクラス (12~18歳 (高校生まで) ) ②
令和8年	1月25日	(日) 14:00～16:00	きょうだいクラス (19歳 (高校卒業後) ~20代) ②
	2月 8日		きょうだいクラス (30代以上) ②
	3月 8日		きょうだいクラス (12~18歳 (高校生まで) ) ③

★ クラスの対象が変更になる場合もありますのでHPでご確認ください。

### 参加者の声

- ✍ 参加した後から親（特に母親）にきょうだいについて、困ることを短く伝えられるようになったと思います。  
(10代男性)
- ✍ 自分の気持ちを話す中で、気持ちを整理することができ現在の悩みや課題などが明確になった。こういった会に参加することが、社会的なつながりの一つになることもあり気持ちが楽になった気がします。  
(30代女性)
- ✍ 同じような立場の人の気持ちを聞けて、こういう考え方もあるんだと思って友達に話すよりも話しやすかったです。  
(10代女性)
- ✍ 今後のきょうだいとの関わり方について考えが深まった。  
(20代男性)
- ✍ 家族としての接し方や、家庭でのサポートの仕方を見つめ直していくたいと思うようになった。  
(20代女性)
- ✍ すぐに変化することはないけど、色々なことを話せて、聞いて…少し考え方や捉え方が変化した気がした。  
(10代女性)

# オンライン個別相談

ご利用は  
無料です

## 自分だけの「私的」な空間からオンラインで 直接専門家につながる安心

オンライン個別相談では、私的な空間から、あなたが今、気になることをいつでもオンライン上で相談できます。回答はLINE、ZOOM、メッセージ（メール）がご利用いただけます。

子どものこと、ご自身のこと、家族のこと、将来のこと、どんなことでも構いません。誰かに相談し、少しでも心が軽くなるように一緒に考えていきたいと思います。皆様からの相談をお待ちしています。



## オンライン個別相談の専門家とは？

- 小児科医、小児専門看護師、家族支援専門看護師、臨床心理士、ソーシャルワーカー等の専門職が個別相談に応じます。

### 内容

LINE（トーク機能）、ZOOM（ビデオ通話）、メッセージ（メール）を用いたオンライン個別相談。LINEやメッセージなど文書でのご相談は、担当者・専門職者が回答を話し合い、約2週間でご返答いたします。ZOOMでのご相談は、一ヶ月を目安に日程を調整し、ZOOMにて対面でご対応いたします。画面をオフにしてのご利用も可能です。

### 留意事項

- ・返答までにお時間をいただきます。
- ・LINEの「トーク」による返答は原則一回とさせていただきます。
- ・治療に関する事や医療相談には応じることができません。

### 利用者の声

- ✍ 話を傾聴していただけるのはもちろんですが、かなり具体的なご助言をいただけ大変満足しています。  
病児を育てる上で悩みや不安を相談できる窓口としてもっといろんな人に教えてくださいました。（40代女性）
- ✍ お話を聞いていただけて本当によかったです。自宅でリモートでというスタイルが今の自分には、あっている。（40代女性）
- ✍ 何かあった時、気軽に吐き出せるから助かりました。（30代女性）

ZOOM ウェビナー

# ケアラーのための オンラインセミナー

参加費無料  
毎月 1回

セミナーテーマ

## 多種多様なテーマの講演

ヤングケアラー、重症心身障害、きょうだい児支援、成人移行支援、性の多様性、発達障害の子どもの家族支援、就学や進学などの重要なテーマで専門家や経験者による講座を開催しています。

2025年度 ウェブセミナー講演予定 ※予定は変更になることもあります。

### 【障がいのある人を支えるケアラー支援（社会サービスの視点から）】

- ・障害をもつ子どもと家族へのサービス拡充に向けた取り組み（2025年4月）
- ・山間地域や島しょ地域で働く保健師による地域に根ざしたケアラー支援（2025年7月）
- ・保育所における医療的ケア児の保育（2025年8月）

### 【システムコンテンツの紹介】

- ・ピアサロンについて（2025年5月）
- ・個別相談について（2025年6月）

### 【障がいのある子どもと家族のライフステージや生活に応じた支援】

- ・ヤングケアラーについて（2025年10月）
- ・自律的意思決定が困難な患者の成人移行期支援（2025年11月）
- ・幼児期にある障害のある子どもと家族への支援（2026年1月）
- ・障がいのある子どもの就学に関連した支援（2026年2月）
- ・慢性疾患や障がいのある人のきょうだいへの支援（仮）（2026年3月）

## 過去の講演テーマ

- ・成人移行支援1－成人移行支援とは？
- ・最重度の医療的ケア児の通所事業の開設を実現して
- ・ヤングケアラー・若者ケアラーの人生を考える  
－生涯発達心理学の視点から－
- ・きょうだいの経験と想い
- ・重症心身障害児の社会的サポートを含めた療育支援

- ・ケアマネジメントの理論と家族支援について
- ・性の多様性（1）：LGBTQ+について

過去の講演は『かぞくのケアカフェ FAMILY CARE CAFE チャンネル』にて  
オンデマンド配信中です。是非ご覧ください ➔



お申込み  
お問合せ

各回の申し込みは開催月の約1か月前より開始します。

[https://www.remotecare.jp/webinar/ ➔](https://www.remotecare.jp/webinar/)

視聴したい回の参加申込ボタンより申し込みをしてください。



# REMOTE CARE SYSTEM メンバー紹介

(敬称略 五十音順)

\* 2025年4月現在

リモートケアシステムは国や公益法人から研究助成を受けて運用しています。(詳細は2ページ)

私たちがこれまで、**家族エンパワメントの尺度開発、実態調査、ニーズ調査、学習プログラム開発**を行ってきましたが、その中で家族内で協力し、サービス資源を上手に活用しながら、行政と交渉し、家族の生活をやりくりする力が高いほど、ケアラーの**QOL(生活における身体的・精神的健康度)**が高いということが分かっています。

コロナ禍を経て、現在ではサービスシステムの利用やピアコミュニティーの機会があり、さまざまなイベントが再開されている状況ではございますが、子どもの世話や看護で外出がままならないケアラー様やきょうだい児を連れての外出が難しいケアラー様に向け、当リモートケアシステムでは、**すべてのイベントをオンラインにて開催しております。**



海野 潔美

茨城キリスト教大学／講師  
小児看護専門看護師



大黒 春夏

茨城県立医療大学附属病院  
小児科・リハビリテーション科医師  
茨城県立医療大学／講師



河野 穎之

筑波大学／助教  
臨床心理士・公認心理師



窪田 満

国立研究開発法人  
国立成育医療研究センター  
総合診療部統括部長・小児科医師



佐藤 伊織

東京科学大学／教授  
小児・家族発達看護学



滝島 真優

成蹊大学／研究員  
社会福祉士・保育士・公認心理師



田中 陽子

畿央大学／准教授  
公衆衛生看護学  
保健師



辻 京子

四国大学／教授  
公衆衛生看護学



永田 智子

慶應義塾大学／教授  
在宅看護学



西垣 佳織

聖路加国際大学／准教授  
小児看護学・家族看護学



藤岡 寛

茨城県立医療大学／教授  
小児看護学・家族看護学



松澤 明美

北海道大学／准教授  
小児看護学・家族看護学  
一般社団法人日本ケアラー連盟理事



森田 久美子

立正大学／教授  
社会福祉学・精神保健福祉士



涌水 理恵

筑波大学／准教授  
リモートケアシステム代表  
発達支援看護学・小児看護学・  
家族看護学



渡邊 照美

佛教大学／准教授  
生涯発達心理学・教育学

# REMOTE CARE SYSTEM

リモートケアシステムは国や公益法人から研究助成を受けて運用しています。(詳細は2ページ)

## モニター登録



対象者▶慢性疾患や障がい(種別は問いません)をお持ちの家族のいる方

<ご利用ステップ>

Step 1 ✓

### アカウント登録

メールアドレスとパスワードを設定し、アカウントを作成します。  
初回ログイン時にお名前、ご連絡先等を入力します。

Step 2 ✓

### アンケート回答

初回のベースラインアンケートにご協力お願ひいたします。  
現在のご状況等をお伺いします。

Step 3 ✓

### 登録完了・サービスの利用開始

アンケートへのご回答後より、アカウントページがご利用いただけます。  
アカウントページからサービスのお申込みが可能です。

## サポーター登録



対象者▶医療職・介護職・教育職・行政の福祉担当者など専門職の方

かつてケアラーだった、サポート活動に興味がある方など一般の方  
※18歳以上の方

<活動内容>

#### ●家族エンパワメントプログラム・おしゃべりピアサロン：

定期的にオブザーバーや副ファシリテーターのための説明会を開催しており、実際に  
プログラムに参加していただいております。

#### ●オンライン個別相談：助言やアドバイスのご協力をお願いします。

## リモートケアシステム 下記の4つを柱に活動しています。



### 家族エンパワメント プログラム

週1回開催 全4回の、  
ZOOMを使ったオンラインワークショップです。



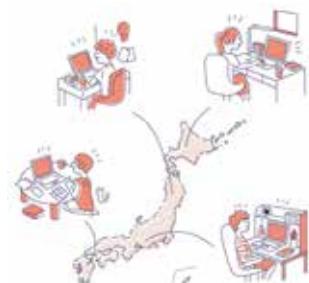
### おしゃべり ピアサロン

同じ立場のケアラー同士が、オンライン上で繋がり、  
定期的におしゃべりを楽しむ会です。



### オンライン 個別相談

ケアラーの気がかりを、医療・教育・社会福祉の専門職・ケアラー経験者・支援者などに、相談できます。



### WEBセミナー

毎月ケアラー支援のためのウェブセミナーを開催しています。

**日本中のケアラーのエンパワメント  
(自分たちの生活を調整し、力をつけること) を  
応援できる社会を目指して**

代表者：筑波大学 涌水理恵

ホームページ

<https://www.remotecare.jp/>

★詳しい申し込み方法  
HPはこちらから→

