

2023年度 ヤングケアラー・ピアサポーター養成研修カリキュラム

【1日目】

時間	主な内容	
9:00～		開場・受付
9:30～ 9:40	10	事務連絡 ・オリエンテーション
9:40～10:40	60	講義①「総論・子どもの理解」 ・ヤングケアラーの理解 ・子ども（児童）の権利、制度
10:40～11:05	25	演習① ・自己紹介1 ・講師への質問
11:05～11:15		(休憩 10分)
11:15～11:45	30	講義②「ピアサポートの理解」 ・ピアサポートとは
11:45～12:05	20	講義③「ピアサポート経験談1」 ・ピアサポートによる効果
12:05～12:30	25	演習② ・自己紹介2 ・講師への質問
12:30～13:30		(昼休憩 60分)
13:30～14:40	70	講義④「相談援助の基本」 ・傾聴、共感 ・相談援助者の倫理、守秘義務
14:40～15:00	20	演習③ ・講義内容の振り返り ・講師への質問
15:00～15:10		(休憩 10分)
15:10～16:25	75	演習④ ・傾聴の練習
16:25～16:30	5	事務連絡 ・2日目に関する連絡

【2日目】

9:00～		開場・受付
9:15～ 9:20	5	事務連絡 ・オリエンテーション
9:20～10:15	55	講義⑤「ケアを必要とする家族の理解」 ・高齢、障害などケア対象者の理解
10:15～10:25	10	演習⑤ ・講義内容の振り返り、講師への質問
10:25～10:35		(休憩 10分)
10:35～10:55	20	講義⑥「ピアサポート経験談2」 ・精神的な負担と、対処方法 ・相手との距離感
10:55～11:35	40	講義⑦「メンタルヘルス」 ・メンタルヘルスとは ・ストレスマネジメント
11:35～11:50	15	演習⑥ ・自分のストレス対処法（個人ワーク） ・講師への質問
11:50～12:50		(昼休憩 60分)
12:50～14:35	105	演習⑦ ※ 途中休憩あり ・これまでのケア経験、出来事、考えていたことの整理と共有
14:35～14:55	20	講義⑧「ピアサポート経験談3」 ・ピアサポート活動の上で大切にしていること
14:55～15:05	10	演習⑧ ・講義内容の振り返り、講師への質問
15:05～15:15		(休憩 10分)
15:15～16:10	55	講義⑨「セーフティネット ～相談窓口を知る～」 ・介護保険、医療保険、障害福祉サービス、就労支援、重層的支援など
16:10～16:20	10	演習⑨ ・講義内容の振り返り、講師への質問
16:20～16:30	10	事務連絡 ・修了証書の交付 ・サポーター登録案内

(講義 370分、演習 295分、事務連絡 30分、合計 695分)