

タクティール®ケア体験講座 ～スウェーデン発祥 手から伝わる癒やしケア～

タクティール®とは、ラテン語に由来する言葉で「触れる」という意味があります。
背中や手足をやわらかく包み込むように触れて「幸せホルモン」（オキシトシン）の分泌を促し、
安心感や穏やかさを得る。それがタクティール®ケアです。タッチケアを体感し、リラックスしませんか？



人が好き、自然が好き、鳥が好き！
触れること、触れられること、
そしてスウェーデンが大好きです！



講師：原 智代 氏

タクティール®ケアインストラクター、ニルスヘンメット共同代表

日時	2021年12月5日（日）14時～16時		
定員	10名	開催方法	オンライン（ZOOM）
対象	セルフケアも含め、誰かのケアをしている方、ケアの支援職についていて、タクティール®ケアに興味がある方 ※川崎市在住・在勤・在学の方優先 ※性別は問いません		
準備物	水分、筆記用具、フェイスタオル、クッション（もしくは枕やどなたかの背中） ※デモンストレーションでは背中のタクティール®を行うので、ご家族やご友人（ペットも可）等の背中をお借り出来ると、よりリアルに体感いただけと思います。		
申し込み開始	11月10日（水）9:00～（定員に達した時点で締め切ります）		
予約方法	ダブルケアかわさき事務局のメールアドレス ✉ info@dcare-kawasaki.net まで 以下を明記の上ご連絡ください。1週間以内にお返事いたします。 ①お名前 ②メールアドレス ③お住まい ④参加のきっかけ ⑤電話番号（緊急時にお電話をさせていただく場合がありますので、当日連絡がつく番号をご入力ください）		

ダブルケアとは

ダブルケアとは、**育児と親族などの介護を同時に担う状態**のことです。一つ一つも大変なのに、同時に複数の責任や負担がかかることで、求められることをこなせないといった苦痛や葛藤を感じているケースが少なくありません。問題が複合的になってきたときの相談相手がいないこともよくあります。

なお育児や介護に限らず、**多様なケアの重なりは、広義では全て、ダブルケアと言えます。**

今は、共働きでないと家族が養えない家計状況で働く人が増え、その一方で少子化、晩産化、高齢化により親族・地域関係の変化が起きています。

私たちは、重なり合うケアの大変さや困りごとを地域のたくさんの人に知ってもらい、ダブルケアという課題群があることを社会に広めることで、人間らしい働き方・生き方が可能な社会をつくり未来世代につなげていく必要があると考えています。

ダブルケアかわさき

2018年12月に、すくらむ21（川崎市男女共同参画センター）で開催された勉強会「**ダブルケアー育児と介護の同時進行の現実と支援の今を見つめるー**」に参加したメンバーを中心に、結成しました。

ケアを取り巻く現状を社会やまちに発信し続けたい、また私たち自身（ダブルケア当事者）の声を発信することが必要だと考えて、活動を開始しました。

自分たちはケアの専門家ではないけれど、だからこそフラットな目線でケアについて考え、仲間たちとつながり続けたいと思っています。

私たちが目指しているのは、
助け合いの輪がある地域や暮らし。
助け合いの輪を広げていくこと。

みんながケアのことを語れる場を作り続けます。

ダブルケアかわさき
ホームページ
<https://dcare-kawasaki.net/>

お問合せ

メールでのお申し込みがうまくいかない場合などは以下までご連絡ください

川崎市男女共同参画センター
（愛称：すくらむ21）

TEL: 044-813-0808 FAX: 044-813-0864

URL: <http://www.scrum21.or.jp/>

すくらむ21

すくらむ21

検索