

下記の地方自治体にお住まいの方

- Hornsby
- Hunter's Hill
- Ku-ring-gai
- Lane Cove
- Manly
- Mosman
- North Sydney
- Pittwater
- Ryde
- Warringah
- Willoughby

皆さんの支援を行います!

NORTHERN SYDNEY COMMONWEALTH RESPITE & CARELINK CENTRE  
(ノーザン・シドニー・コモンウェルス・レスパイト&ケアリンク・センター)

**フリーコール 1800 052 222**

住所 PO Box 564 ST LEONARDS NSW 1590

電話 (02) 8405 4444 - 携帯電話からおかけの場合

ファックス (02) 8405 4455

電子メール [nscarers@nsforum.org.au](mailto:nscarers@nsforum.org.au)

**northside**  
community  
forum inc.

JAPANESE

# Take time out

(ちょっと一休みしませんか)

メンタルヘルス・レスパイト・プログラム

精神疾患、知的障害、自閉症の患者さんを介  
護している方が対象です。

### メンタルヘルス・レスパイト・プログラム

2007年オーストラリア政府は、特に精神疾患、知的障害、自閉症の方を介護している方を対象としたレスパイト・ケアに追加予算を投じ、新しいプログラムを開始することを発表しました。

### 介護者とは？

介護者とは、体の弱い高齢者、障害や慢性疾患、精神疾患をお持ちの家族や友人の世話をしている方のことをいいます。介護は心身を消耗する作業なので、介護者には一休みすることが必要です。

### レスパイトとは何ですか？

レスパイトとは、人の世話をする責務から一時的に離れて休息をとることをいいます。期間は、2, 3時間、1日、1夜、数週間に及ぶこともあります。

レスパイトは、介護者が受けるストレスを緩和する一つの方法です。介護者にとって自分だけの時間を作ることは、自身の健康と幸福にとって重要なことです。

### 場所は？

レスパイト・ケアは、介護者や支援を受けている方の状況に応じて様々な環境で行うことができます。

### どんなことが提供できますか？

ノーザン・シドニー・コモンウェルス・レスパイト&ケアリンク・センターでは、次の支援を提供することができます

- レスパイトのオプションに関する情報と助言
- 個々の介護者と共に取り組み、介護者と介護を受ける方のニーズを満たすレスパイトのオプションを計画する
- 緊急、短期間、計画的なレスパイト・ケアの準備の支援をする
- 必要な場合は、レスパイトにかかる費用に見合った援助を行う
- 介護者支援グループ、介護者の果たす介護の役割をサポートする他のサービスと提携する
- 介護を受けている方が、コミュニティによる支援、サービス、プログラム、情報資源が利用できるように支援する
- 危機、緊急時における24時間体制のレスパイト・サービスを行う