

## がんになった方への支援プログラム

# 「がんと共にゆったり生きる」

がんは慢性疾患の一つと考えられるようになりましたが、診断を受けた方はいろいろな不安や日常生活での困難に直面することも多いかと思えます。このプログラムは、ご自分の病気や対処法についてよく知り、ゆとりを持って日々を過ごせるように、**医療者による知識の提供と、同じような状況にある人が集まり、小グループで気持ちや情報を分かち合う**ことをめざしています。

### 開催日時

2019年 3月2日、9日、16日、23日  
毎回土曜日 午前 10:00~12:00



### プログラムの内容

- 1回目 「自分の病気について学ぼう」 がんの特徴、治療、免疫との関連 など
- 2回目 「毎日の健康を維持・回復する方法を学ぼう」 食事、支援体制 など
- 3回目 「自分の気持ちをわかり、心身の安定を保とう」 ストレスマネジメント など
- 4回目 「身近な人にがんを伝える」 親や子ども・周囲の人への伝え方 など

### 参加いただける方

- ✦ がんと診断されてから6週間以上経過している方
- ✦ 4回のプログラムにお一人で参加可能な方
- ✦ がんの部位や病状、治療の種類や状態、年齢、性別は問いません
- ✦ 当院にかかりつけでなくても構いません

### 参加費

全4回で5,000円(税込)

### 会場

聖路加国際病院 旧館2階 さわやか学習センター

### 申し込み方法

病院内に設置されているリーフレットまたはホームページの申し込み用紙にご記入の上、事務局あてに送ってください。  
締め切りは初日の1週間前まで、定員10名までとさせていただきます。

プログラム責任者：中村 めぐみ（がん看護専門看護師）  
問い合わせ先/送付先：相談支援センター がん相談支援室  
〒104-8560 中央区明石町9-1 聖路加国際病院

