

# がんを知って歩む会 参加のおさそい



主催：国立研究開発法人

国立がん研究センター中央病院看護部

# 《がんを知って歩む会》

がんになったことを知らされて、ご本人もご家族も色々と戸惑われたり悩まれたことと思います。治療による副作用や後遺症による不快や苦痛、あるいは不安な思いで過ごされている方も多いのではないのでしょうか。

『がんを知って歩む会』は、がんになられたことを知った患者さんとそのご家族が、2回の会合を通して、グループでの話し合いを中心に、ともに学び、気持ちを交流し、がんとの付き合い方を見つめ、がんを持ちながら前向きに生活していく力を強めることを目的とした会です。

また、がんを知ることは患者さんだけでなく、ご家族にも大きな影響を与えるものです。ご家族とぜひ一緒にご参加ください。

## 【プログラムの内容】

### 1日目：\*がんと治療による影響とよりよく生活する方法を考える

(主な内容)

- ・グループで自己紹介 ・がんや治療による生活への影響
- ・症状に対処する方法 ・軽い運動の体験
- ・医療者とのコミュニケーション ・活用できる情報源

### 2日目：\*がんと共に歩むプロセスで経験する心の問題と自分の気持ちを他の人に伝えることについて考える

#### \*各種の情報を得て、これからの生活のあり方考える

(主な内容)

- ・がんと共に歩むプロセスで経験する心の状態
- ・自分の心を見つめるために
- ・自分の気持ちを他の人に伝える：コミュニケーションスタイルの特徴
- ・私があなたに話せなかったこと
- ・心の緊張やストレスに対処する方法（リラクゼーション技法の体験）
- ・がんと共に歩むプロセスの中で活用できる各種の情報
- ・大切なことを整理して、それを伝えること
- ・「がんを知って歩む会」に参加して気づいたことや、今の自分の気持ち

※月曜日の13時30分～16時30分、約3時間の2日間のプログラムです。  
(受付時間は、13時からです。)

※日程は別紙をご覧ください。

※必ず事前に参加申し込みをお願いします。

## 【プログラムの進め方】

★テーマに沿ったグループでの話し合い

★説明や資料による情報提供

※話し合いのグループは同じ病名の方とは限りません。



## 【参加できる方】

☆がんと診断を受け、医師から病名を告げられている方とその家族または友人。

ご本人だけでなく、ご家族・ご友人とともに参加できます。

(小さいお子様の参加は、ご遠慮ください)

☆出来るだけ2回の会合全部に参加できる方。

☆つい最近がんと診断された方、すでに一通りの治療が終わっている方、どのような段階の方も参加できます。

☆病気の種類や症状、または治療の状態、年齢、性別などについて特に条件はありませんが、当院に通院または入院されている患者さんに限らせていただきます。

## 【会場】

東京都中央区築地5-1-1

国立研究開発法人 国立がん研究センター中央病院

## 【参加申し込み方法】

別紙の参加申し込み用紙に必要事項を記入し、8F患者サポート研究開発センターに申し込みください。引き換えにご案内状をお渡しいたします。

参加費は無料です。



問い合わせ先：国立研究開発法人

国立がん研究センター中央病院看護部

Tel：03-3542-2511 内線：2222

「がんを知って歩む会」事務局