

予約
不要

がん患者さんとご家族の集う場所

出入り
自由

がんサロン「ハーモニー」

講師：神経科精神科
内藤暢茂 医師

♪開催日 平成30年3月20日(火)

♪時間 午後2時～3時半

♪場所 病棟10階デイルーム

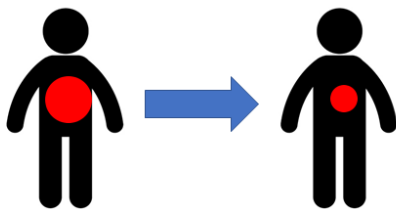
♪テーマ 『つらい時の心の置き方』

♪参加者 48名



しばらく考えて
答えが出ない時は
さけていいんです。

【つらい心を小さくする】



ストレス

人間関係

病気・怪我

仕事・お金

相手の言葉や態度
のわけを知る

遠慮せず伝える

相談する

【つらい心から離れてみる】

考えない時間をつくる
つらい心が小さくなったらその分
離れやすくなる



【つらい心を傍に置いておく】



名前を付けてそばに置いておく

後悔さん

自責君

比較ちゃん

次回は・・・
肺がんの遺伝子検査に基づいた
新しい治療について
～スクラムジャパンの取り組み～

ミニレクチャー：『つらい時の心の置き方』

講師：神経科精神科 内藤暢茂 医師 資料より引用

がん相談支援センター作成