

心身の活力を養い、自分らしく日々を過ごすために

がん治療後の「セルフサポート」講座

【コーディネータ】愛知県がんセンター名誉総長
大野竜三先生

●講座の概要 (5 回シリーズ) ●定員 25 名

期日: 7/26(土) 2)8/30(土) 3)9/13(土) 4)10/18(土) 5)11/8(土)

対象: がんを体験された方 (一定の治療を終了あるいは治療継続中の方)

時間: 13:30~16:00

会場: NPO 法人ミーネット・セミナールーム (名古屋市中区大須4-11-36)

受講費 全5回 ミーネット会員 5,000 円 一般 7,000 円



私と一緒に
学びましょう!!

※5 回で一つの講座です。(毎回、飲み物・小菓子つき)

【がん治療後の新たな一歩～QOL を高める】

クオリティ・オブ・ライフ (Quality Of Life、略してQOL) は、

「生活の質」「生命の質」などと訳され、患者さんのからだや心、そして社会的活動を含めた総合的な活力を高めようという意味があります。

がん治療後の QOL をよりよいものにするためには、

自分自身のがんを正しく知り、健康づくりの基本的な知識を身につけて、適切な自己管理(セルフサポート)に取り組むことが大切です。

この講座では、がん専門医から「がんの正しい知識」と療養に関するアドバイスを

がんを乗り越えたピアサポーター(がん体験者)から「がんと向き合う知恵と工夫」を学びます。

講義だけではなく、グループでの意見交換や茶話会、ピアサポート(同じ立場での相談支援)を受ける機会も設けてあります。

あなたの、がん治療後の新しい一歩を、このセミナーからぜひ踏み出してください。

1) 7 月 26 日(土) 「がん体験に学ぶ～がんの乗り越え方・向き合い方」

腎細胞がんを患って 19 年。再発、再々発を「医師は信頼すれどお任せにはしない」を信条として乗り越えてきた、ピアサポーターの伊藤和直さんからの発表と提案をもとに、グループに分かれ「がんとの向き合い方」について意見交換を行います。

2) 8 月 30 日(土) 「知っておきたい自分のがんのこと」

医師とよりよくコミュニケーションをはかり、主体的に治療に取り組むためには、自分自身のがんの状況を正しく理解する必要があります。基本的な「がん用語」を学び、大野先生のアドバイスにより【私のがん・パーソナルシート】を作成します。

3) 9 月 13 日(土) 「食事と栄養・サプリメントについて学ぶ」

日常の食事が活力の源となります。「がんと食事・サプリメント」について、メディアに溢れている情報を整理し、よりよい食生活や健康補助食品の取入れ方を考えます。

4) 10 月 18 日(土) 「ストレスを知り、自分に合った解消法を見つける」

ストレスとは何か。ストレスが心身にもたらす作用を知り、様々な事例や体験発表をもとに、大野先生のアドバイスを受けながら自分に合った解消法を考えます。

5) 11 月 8 日(土) 「がんマニフェスト」をつくろう

1) から 4) までの学びを生かし、がんと向き合い乗り越えるための各人の指針となる「私のがんマニフェスト」を策定し、大野先生から講評をいただきます。

●お申し込み方法は、裏面をご覧ください。

心身の活力を養い、自分らしく日々を過ごすために
がん治療後の「セルフサポート」講座

お申込み・お問い合わせは

NPO 法人ミーネット

名古屋市中区大須 4-11-39 川本ビル 2F

●電話：052-252-7277 ファクス 052-252-7278

●受付時間：月曜日から金曜日/午前 10 時から午後 4 時まで

メールでのお申込みはホームページから

<http://me-net.org/>

締め切り／7 月 10 日（木）※ただし定員になり次第、締め切りとします。

FAX 参加申込書

FAX (052) 252-7278

お名前

参加人数

名

ご住所 〒

電話番号

E-mail

会場地図

NPO 法人ミーネット
名古屋市中区大須 4-11-39
川本ビル 2F

[最寄り駅]

地下鉄：名城線・鶴舞線「上前津」下車
10 番出口 東へ 15 メートル
＊1 階に百五銀行があるビルの 2 階

