

がんサポートセミナー通信

9月20日（土） 第10回目のがんサポートセミナーを開催しました。
今回の講師の先生は、当院で精神科（入院患者のみ）診療を行って下さっている
勝井丈美先生に「心健やかに暮らすヒント」をテーマにお話しをしていただきました。

＜マイナス感情との向き合い方＞

- マイナス感情と一言で言っても、
恐怖・怒り・孤独・不安・・・様々な感情があります。
どんな人にも死や痛みに対する恐怖心はあり、
どんな人にも消せないものです。
- 「恐怖」という感情は対象がはっきりしていますが、
「不安」は漠然とした、心が落ちつかない感情です。
病気、特にがんは不確定な要素（治療が効くか、どれだけ元気で過ごせるか等）が多いため、がん患者さんは不安を持ちやすいと言われています。
- プラスの感情もマイナスの感情も両方あって良い。マイナスの感情を認めて、それを何とかしようと思わない事も大切です。
- 気持ちを客観視する事も大切。闘病日誌などを書くことで、物事の本質に気が付くこともあります。
- 「今、ここで」に集中する事も大切。海を眺める、ろうそくの火を見つめる、編み物など作業に没頭する・・・など、自分にあった方法を見つけてみませんか？



呼吸法をみんなで行ってみました！

先生は、ヨガインストラクターの資格をお持ちで、インストラクターとしてもご活躍されています。呼吸法を一つご紹介します。

お腹・胸・肩を使った完全呼吸法

鼻から息を吸って酸素を体中に巡らせるイメージで行います。

- ① お腹を膨らませて腹式呼吸
- ② 胸を膨らませて胸式呼吸
- ③ 肩を上げるイメージで肩呼吸
- ④ 鼻からゆっくりと息を吐き切ります

参加された皆さんで語り合いを行いました

2～3人に分かれての語り合いを行いました。初対面同士の方がほとんどでしたが、皆さん語り合いに花が咲き、あっという間の時間でした。

当院の医療ソーシャル
ワーカーが担当します！

＜次回セミナーのご案内＞

11月15日（土）10時～11時30分
「身近に利用できる制度を知っとこ」
皆様の参加をお待ちしております！