

■ グループワーク「こころのセルフケア」■

がん患者は、不安にこころを奪われ、ストレスが多いと思います。「こころのセルフケア」は自ら自分を癒し、自分のこころに向き合うグループワークです。

私たちは、がん患者の「こころのセルフケア」をテーマにがん患者のセルフヘルプグループのアクションリサーチと位置づけ、がん患者向けのサポートプログラムとしてのグループワークに取り組んでいます。

■ グループワークに参加するひと ■

- 自ら何かを学ぼうとするひと・・・
- 自分を大切にしたいひと・・・
- 自分のこころを癒したいひと・・・
- こころを開放しストレスを軽減したいひと・・・
- 他者とわかちあいたいひと・・・
- 不安をポジティブに変容したいひと・・・
- 夢と希望に向けリセットしたいひとに・・・

■ キーワード ■

自己成長、セルフケア、セルフコントロール
自己実現、マイビジョン、自己問題解決
新しい「私」発見、新しい「希望」
癒し、ヒーリング、

■ 参加について ■

私たちの開催するがん患者のサポートプログラム「こころのセルフケア」に参加された方の延べ総数は2006年9月から2008年9月の時点で、800名を超えました。がん患者ならどなたでも参加できます。ご家族、医療者も参加できます。

■ 参加希望者 ■

お問い合わせは、事務局にお電話するか、Eメールを送ってください。
右にある申込記載事項を書いて、FAX送信または、郵送してください。Eメールにて右記載事項の内容を書いて送ってくださってもよいです。

参加申込書

年 月 日

申込ワーク			
ふりがな			
氏名			
性別	男	19	年 月 日生
生年月日	女	()	歳
自宅住所	〒 _____		
連絡先	電話 () -		
	FAX () -		
	Eメール:	_____@_____	
領収書	要 ・ 不要		
参加の動機			
あてはまる () にOを書いてください () がん患者 () 医療従事者 () がん患者支援に関わる仕事をしている () その他 _____			

- このページは、コピーしてお使いください。
申し込みは、Emailか郵送をお願いします。
Email: wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp
郵送: 〒448-0804
刈谷市半城土町荒井畑95-706
NPO法人ぴあサポートわかば会: 寺田佐代子
- お申し込みはお早めに!!
先着順・定員になり次第締め切りになります。

2010年度
がん患者サポートプログラム

どのようにがんと向き合って生きて
いったらよいのでしょうか?
こころとからだへの癒し
がん患者の生きる道しるべ

～ あなたへのメッセージ ～
「Yesterday is History
Tomorrow is Mystery
Today is Gift」

主催: NPO法人ぴあサポートわかば会
<http://www.npowakabakai.com>

後援: 愛知県
(財)愛知県健康づくり振興事業団

Sayoko Terada is endorsed to present this
Program by The Gawler Foundation Inc



●2010年度 6回シリーズ●
 ～がん患者のためのグループワーク～
 「こころのセルフケア」
 2010年年度のプログラム 12個のテーマ
 毎回、13時受付開始、13時半から15時

●開催日と内容

第1回 5月8日(土)

- 1) ストレスへの対処、リラクゼーション
- 2) ポジティブに生きるには？

第2回 6月12日(土)

- 3) セルフケア、自己問題解決法を学ぼう
- 4) 死生観をわかちあおう

第3回 7月10日(土)

- 5) 癒しと健康、こころとからだの癒し
- 6) 自己探求、私をよく知る「セルフクエスト」

第4回 9月11日(土)

- 7) リラクゼーションの方法「Qi・gong」
- 8) 「私を伝える」自己表現トレーニング

第5回 10月9日(土)

- 9) 「希望」に生きる道さがし
- 10) 私への気づき、ライフサークル

第6回 11月13日

- 11) 感受性開発
- 12) 非言語コミュニケーション

●参加費：資料代のみ 300円

●定員：20名まで（参加希望者は事前連絡要）

●会場：あいち健康プラザ宿泊館会議室

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町源吾山1-1

Tel: 0562-82-0222

JR 東海道本線大府駅下車、バスで10分程度

<http://www.yadovice.jp/hp/aichi-kenkou-plaza/>

●主催：NPO 法人ぴあサポートわかば会

●ファシリテーター：寺田佐代子

●「こころ」と「からだ」●

耳を澄まして、こころ静かに
 「私」をみつめてみよう。
 わたしさがしの旅
 自己成長のために
 あなたが、「未知のあなた」に
 出会うために…

●ファシリテーター：てらださよこより

あいち健康プラザにて実施中のがん患者のためのサポートプログラムのファシリテーターを務める私は、オーストラリアでセルフヘルプグループとしてがん患者サポートプログラムを実施して25年余りの歴史のあるゴウラー財団主催のプログラムに参加しました。

2006年5月、Life & Living, 10days Residential for Cancer（がん患者向けのサポートプログラム、10泊の合宿型）、2007年9月、Educational and self help program “Health, Healing Wellbeing”（サポートプログラムのリーダーになるためのトレーニング）に参加して、ゴウラー財団からがん患者サポートプログラムを実施するリーダーとして認証を得ました。更に、2009年8月には、スキルアップのために Weekend Meditation Retreat と Living well Endorsed leaders in service training に参加しました。

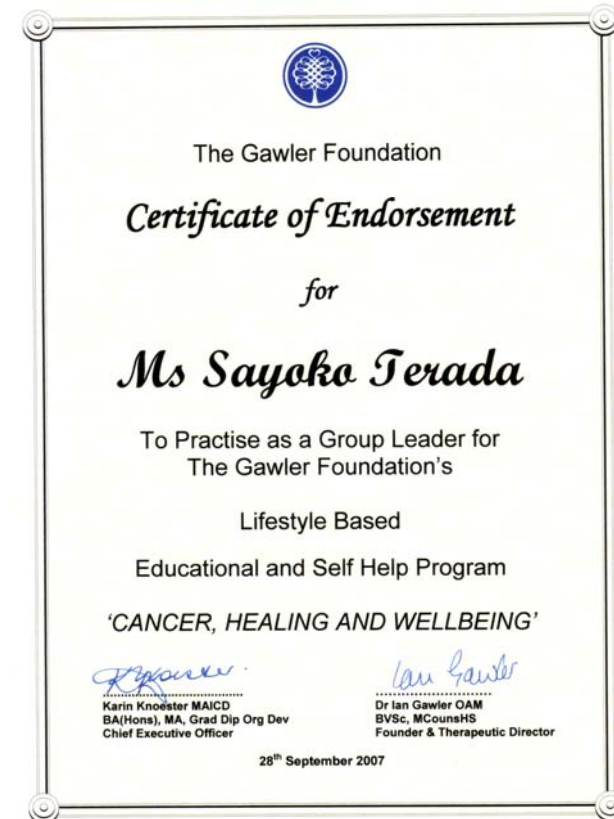
あいち健康プラザで実施しているがん患者のセルフケアのためのグループワークは、ゴウラー財団のプログラムで体験した内容をてらださよこが日本バージョンにアレンジして実施しています。

2006年9月から始めたグループワークへの参加者総数は2009年9月時点において800名を超えました。

多くの参加者が、がんとともに生きる道しるべを自ら得て、ポジティブに変容していくのをまのあたりにみてきました。このがん患者向けのサポートプログラムが、がん患者にとって有意義であると確信を持てるようになりました。

どうぞ、がん患者さん！悩む人！
 参加して体験してみてください！！

ゴウラー財団からのリーダー認証



会場周辺マップ

