

# なごみだより ~第5号~

平成28年3月発行

がん相談支援センターより、  
\*がんサロン「なごみ」の様子  
\*治療・療養に関するフキ情報  
などをお届けしていきます♪

がんサロン「なごみ」は、  
がん患者さんやそのご家族が  
交流できるホッとする場所として、  
平成27年7月に開設されました。

情報を集めたり、不安や悩みを話したり、  
気楽な会話を楽しむ  
サロンです😊

第5回の様子



3月18日(金)13:30~当院周産期センター  
講堂にて、5回目のがんサロンを開催しま  
した。通院中・入院中の患者さんやご家族  
が13名参加されました。スタッフも会話の  
中に入らせていただき、実りのある時間を  
過ごしました。

今後も、ホッと安らぐ和み(なごみ)の場所  
を提供していきたいと思っています。

## <参加者の声>

「みなさんとお話できて良かったです」  
「お話を聞いたり、聞いていただいたりで、大変  
気分が軽くなり、笑いが多くなりました」  
「元気で頑張っている同じ病気の仲間がいるので  
励まされます」

## 臨床心理士さんに聞きました!

~ストレスと上手に付き合うには~

「ストレス」とは、「心身に負荷がかかった状態」を指します。

【ストレスに気づくポイント】

こころのサイン：気分が落ち込む・やる気が起きない・イライラする・急に泣けてくる など

からだのサイン：体がだるい・疲れがとれない・食欲が極端に減る/増える・夜眠れない など

【ストレスと上手く付き合うポイント】

- ①疲れたなと思ったら、**適度な休息**をとる
- ②**ひと呼吸**おいてみる
- ③他の面からとらえることができないか、  
**さまざまな方向から考えてみる**よう心がける
- ④自分が信用できる人に**悩みを打ち明ける**ことで、  
心の中のモヤモヤを早めに解消する
- ⑤自分なりの楽しみ方を見つけて**毎日少しの間でも**  
**リラックス**する時間を持つ

ストレスと上手く付き合うことで、からだやこころの  
健康が保たれ、いきいき自分らしく生きることにつながります。

『ミニ勉強会』で  
お話した内容です

## 次回サロンのお知らせ

日時：平成28年5月20日(金)

13:30~15:30

場所：周産期センター講堂

ミニ勉強会：

「血液検査結果票をもらった  
けど…どう見たらいいの?」

