



ゆい
がんサロン結 便り

「ストレスとの付き合い方」のお話

臨床心理士を講師に、「ストレスとの付き合い方」についてお話をしました。実際にエゴグラムという心理テストを行なっていただき、現在の気持ちの状態を知る機会にもなりました。

「がん」と診断されたとき ・ 治療を進めるとき ・ 慢性期に入ったとき…
身体だけでなく、ころにも大きな負担がかかります。

気持ちが落ち込んでつらいとき、不安な気持ちや思いを聞いてほしいとき、ぜひ、がん相談支援センターをご利用ください。



■□■ 2月 次回予定 ■□■

日時 : 2016年 2月 3日 (水)

テーマ : ぬり絵セラピー —マンダラぬり絵— ※材料費 300円 負担あり

講師 : ボランティア



お申込みは不要です。お気軽にご参加ください。