



# がんサロン結 便り 2月

## ストレスとの付き合い方

がんなどの病気は心身の両面に大きなストレスをもたらし、がんと疑われたとき、診断や病状の説明、治療の経過、再発など、様々な場面でストレスを感じます。

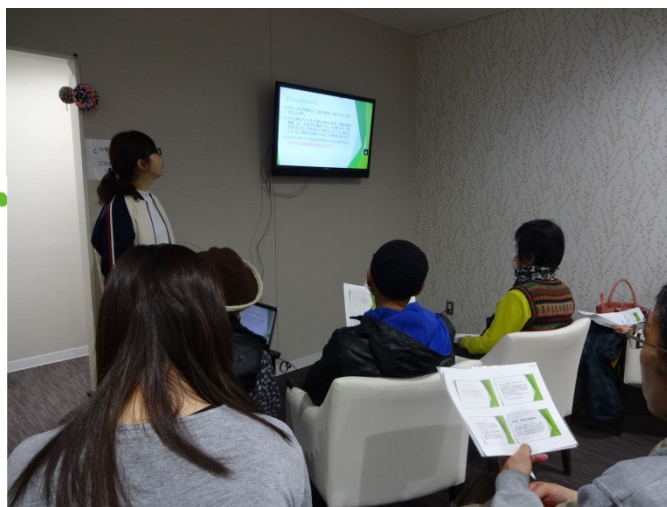
気持ちが不安定になったり、落ち込んだり…という気持ちの変化・ストレスへの反応は特別なものではありません。

今回のがんサロン結では、「ストレスとの付き合い方-こころの持ち方-」をテーマに、臨床心理士からお話いたしました。

こころのプロセスを踏まえ、こころのケアの重要性をお伝えし、こころをリラックスさせる方法を参加者の皆さんと一緒に実践しました。

今回のがんサロン結でも、多くの方々にご参加いただきました。

ありがとうございました。



## ● 次回予定 ●

日時：3月1日(水)

テーマ：「家庭でできる手軽なエクササイズ」

講師：理学療法士

場所：緩和ケアサロン（がん診療・緩和ケアセンター内）