

がんサロン通信 vol.55

がんサロン催し物とスタッフのご紹介(その1)

心のケアも大切に・・・

がんという言葉は、がん患者さんの心に
大きな変化をもたらします

<がんと言われた時の心の変化>

- 認めたくない気持ち ... 『まさか自分のがんのはずがない』『何かの間違いに決まっている』 など
- 怒りの気持ち ... 『なぜ、自分だけがこんな目に遭わなければならないのか』 など
- 自分を責める気持ち ... 『食生活が悪かったのではないか』『仕事のストレスのせいだ』 など



不安・落ち込み・つらさ
これって私だけ？

がんと言われた患者さんが不安で落ち込むのは、むしろ自然なことです。治療が始まる前、治療中、治療が終わった後など、時期を問わず不安を感じたり、気持ちが不安定になったり、落ち込んだりします。不安や落ち込みは、ある程度通常の反応です。そうなったからといって、すぐに問題になるわけではありません。



『心の病気ではないから』
『(心の) 専門家に相談するほどではない』
『まだ今は大丈夫』・・・などと、心の専門家の支援を受けることに抵抗を感じる人もいるかもしれません。しかし、心のつらさを少なくすることは、がんの治療と同じように大切なことです。気持ちのことを医療スタッフに相談することは決して恥ずかしいことはありません。

・・・ただし、つらい気持ちを家族や友人にさえ打ち明けられない、不安や落ち込みが続いている、眠れない、食欲がないなど、精神的、身体的につらいときは、心のケアの専門家に相談することをお勧めします。患者さんにはもちろん、ご家族にも専門家による心のケアの支援が役立ちます。

出典：国立がん研究センター がん情報サービス

「臨床心理士による相談会」を開催しています

ストレス解消法やリフレッシュの仕方、病気との付き合い方などのご相談に応じます。

ご家族の方もご利用可能です。もやもやした気持ちがなかなか晴れない方、臨床心理士さんとお話してみたい方は是非お気軽にサロンにお越しください。予約不要です。



わたなべ ひろ み
渡邊 裕美

わたなべ ち え
渡邊 智絵

わだ あや
和田 彩

毎月第2・4火曜日
10:00~11:00

みなさんにひとこと

お話することで、整理できることや気持ちが楽になれる場合がたくさんあります。ぜひお気軽にご相談ください。

出身地は？	埼玉県	岩手県	宮城県
好きな食べ物？	ポテトチップ	おはぎ	食パン
趣味は？	ドライブ	音楽を聴くこと	キャンプ、マンガ





日	月	火	水	木	金	土
<p>※今月は、都合により9:30~12:30の開設となります。 ※開設時間以外にご用のある方は1階がん相談支援センターにご連絡(内線:1215) または、お越し下さい。</p>				<p>1 DVD上映会 「口腔ケアと食事の工夫」 10時~11時</p>	<p>2 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時半~12時半</p>	<p>3</p>
4	<p>5 専門・認定看護師によるがん相談会 10時~12時半 (14時まで個別相談可)</p>	<p>6 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時半~12時半</p>	<p>7 ウィッグ・ケア相談会 10時~12時</p>	<p>8 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時半~12時半</p>	<p>9 DVD上映会 「脱毛ケアとネイルケア」 10時~11時</p>	<p>10</p>
11	<p>12 専門・認定看護師によるがん相談会 10時~12時半 (14時まで個別相談可)</p>	<p>13 臨床心理士による相談会 10時~11時</p>	<p>14</p>	<p>15 DVD上映会 「がんゲノム医療について」 10時~11時</p>	<p>16 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時半~12時半</p>	<p>17</p>
18	<p>19 専門・認定看護師によるがん相談会 10時~12時半 (14時まで個別相談可)</p>	<p>20 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時半~12時半</p>	<p>21 ウィッグ・ケア相談会 10時~12時</p>	<p>22 海の日</p>	<p>23 スポーツの日</p>	<p>24</p>
25	<p>26 専門・認定看護師によるがん相談会 10時~12時半 (14時まで個別相談可)</p>	<p>27 臨床心理士による相談会 10時~11時</p>	<p>28 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 11時~12時半</p>	<p>29 手作りタオル帽子の日 ※予約不要 13時半~15時</p>	<p>30 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時半~12時半</p>	<p>31</p>

※ウィッグのメンテナンスに関しては、負担金が発生することもありますので、スタッフにお尋ねください。
 ※Tシャツ帽子はTシャツをご持参いただければ予約なしでもお作りいただけます。

令和3年 **8月の予定表** 大崎市民病院 がん相談支援センター がんサロン <開設時間> 平日9:30~15:30

日	月	火	水	木	金	土
1	<p>2 専門・認定看護師によるがん相談会 10時~14時</p>	<p>3 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時半~12時半</p>	<p>4 ウィッグ・ケア相談会 10時~12時</p>	<p>5 DVD上映会 「口腔ケアと食事の工夫」 10時~11時</p>	<p>6 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 11時~13時</p>	<p>7</p>
8	<p>9 振替休日</p>	<p>10 臨床心理士による相談会 10時~11時</p>	<p>11</p>	<p>12 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時半~12時半</p>	<p>13 DVD上映会 「脱毛ケアとネイルケア」 10時~11時</p>	<p>14</p>
15	<p>16 専門・認定看護師によるがん相談会 10時~14時</p>	<p>17 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時~12時半</p>	<p>18 ウィッグ・ケア相談会 10時~12時 補整用パッド作り講習会(乳がん患者様用) (要予約)13時~15時</p>	<p>19 DVD上映会 「がんゲノム医療について」10時~11時</p>	<p>20 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 11時~13時</p>	<p>21</p>
22	<p>23 Tシャツをリメイク！ 手作りケア帽子の日 13時半~15時 専門・認定看護師によるがん相談会 10時~14時</p>	<p>24 臨床心理士による相談会 10時~11時</p>	<p>25 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 11時~13時</p>	<p>26 手作りタオル帽子の日 ※予約不要 13時半~15時</p>	<p>27 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時半~12時半</p>	<p>28</p>
29	<p>30</p>	<p>31</p>				



- ・開設時間や催し物を変更する場合がありますので、何卒ご了承ください。
- ・🌻🌻🌻は「体験者(職員)在室日」です。
- ・開設時間以外にご用のある方は1階がん相談支援センターにご連絡(内線:1215) または、お越し下さい。
- ・コロナ感染防止対策のため、入室時はマスクの着用、手指の消毒にご協力ください。
- ・予定は変更になる場合がございます。最新の情報は別紙予定表でご確認ください。

大崎市民病院がんサロン (内2214)

開設時間 平日 9:30~15:30

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、当面の間開設時間を変更しております

TEL: 0229-23-3311(代)

担当 菅原・平井・片倉・高橋

