



## 家族ががんになったとき…

わたしは  
どうしたらいいの？

何と言葉をかけたらいいの？

自分がしっかりしなければ…。

いつも不安で食欲もなく  
夜も眠れません…。

混乱して、どうしていいか  
分かりません…。

誰に相談すれば  
いいの？



## \* 患者さんとあなたを支える3つのヒント \*

### ヒント1

#### あなたがそばにいてくれることが支えになります。

手探りでもお互いの不安や気持ちを正直に出し合うことで、少しずつ理解し合えるようになることが多いです。

「うまくサポートできるか」と過度に不安にならずに、一步一步進んでいきましょう。

### ヒント2

#### 情報とうまく付き合しましょう

患者さんだけではなく、あなた自身が適切な情報を得て病気や治療の理解を深めることは、不安を減らし、現実的な見通しを立てる事に役立ちます。

「がん情報サービス」や「がん相談支援センター」を活用することがお勧めです。

### ヒント3

#### 自分自身も大切にしましょう

あなた自身の気持ちや体をいたわり、生活を大切にすることが、ご本人の支えにもなります。自分の一番ホッとできる時間を大切にしましょう。

周囲の力を借りる事も大切です。一人で悩まず、私たち「がん相談支援センター」にご相談ください。

※国立がんセンター がん情報サービス「家族ががんになったとき」参照



\* 大崎市民病院 がんサロンは、患者さんにご家族が、  
● 気軽にご利用いただける ● 安心して話せる ● 必要な情報収集が出来る場所です。

# 大崎市民病院 がんサロン 令和8年3月の予定表

【開設曜日・時間のお知らせ】  
★月…10:00～14:00  
★水・金…10:00～15:30



日	月	火	水	木	金	土
1	2 ●がん相談員の看護師さんとお話ができる日 10時～14時 ●ウィッグ相談会10時～12時	3	4 ●DVD上映会「脱毛ケアとネイルケア」10時～11時	5	6 ●ウィッグ・カバーメイク・ネイル相談会 10時半～12時半	7
8	9 ●がん相談員の看護師さんとお話ができる日 10時～14時	10	11 ●DVD上映会「ゲノムを学ぶ がんと遺伝」10時～11時 ●精製用パッド作り講習会 13時半～15時 ※要予約3名まで	12	13 ●DVD上映会「がん遺伝子パネル検査」10時～11時 ●ウィッグ・カバーメイク・ネイル相談会10時半～12時半	14
15	16 ●ウィッグ相談会10時～12時 ●手作りケア帽子の日(予約不要) 13時半～15時 ※不要になったシャツ、または百貨均手ぬぐいをご持参ください。 ※開設時間は10:00～15:30です。	17	18 ●ウィッグ・カバーメイク・ネイル相談会10時半～12時半 ●おしゃべりサロン(予約不要) 14時～15時30分 【管理栄養士さんによるミニ講話&情報交換会】	19	20 春分の日(休)	21
22	23 ●がん相談員の看護師さんとお話ができる日 10時～14時	24	25 ●DVD上映会「口腔ケアと食事の工夫」10時～11時 ●ウィッグ・カバーメイク・ネイル相談会 11時～13時	26	27 ●ウィッグ・カバーメイク・ネイル相談会 10時半～12時半	28
29	30 ●がん相談員の看護師さんとお話ができる日10時～14時	31	※🌸🌸🌸 → ピアサポーター(がん体験者・職員)が在室しています。			

「臨床心理士による相談会」は、ご希望がありましたら、随時、おつなぎすることも可能です。  
※ 予定日以外の日に「ウィッグを試着してみたい」「購入したい」などのご希望がある方は、日程や場所のセッティング調整が可能です。  
※ サロン開設日以外に下着情報が入力し、試着希望等の方も対応可能です。 ※ 希望される方は1階がん相談支援センターにお声がけください。

●「おしゃべりサロン」→18(水)14時～15時30分(予約不要)～(患者さんやご家族がサロンに集まって一緒にお話ができる日)～今年度は、医療スタッフのご協力を頂き、様々な職種の方々ミニ講話とその後交流・情報交換会のサポートに入ってください。今月は【管理栄養士さんによるミニ講話と情報交換会】です。



# 大崎市民病院 がんサロン 令和8年4月の予定表

【開設曜日・時間のお知らせ】  
★月…10:00～14:00  
★水・金…10:00～15:30

日	月	火	水	木	金	土
			1 ●DVD上映会「脱毛ケアとネイルケア」10時～11時	2	3 ●ウィッグ・カバーメイク・ネイル相談会10時半～12時半	4
5	6 ●がん相談員の看護師さんとお話ができる日 10時～14時 ●ウィッグ相談会 10時～12時	7	8 ●DVD上映会「がん遺伝子パネル検査」10時～11時	9	10 ●ウィッグ・カバーメイク・ネイル相談会10時半～12時半	11
12	13 ●がん相談員の看護師さんとお話ができる日 10時～14時	14	15 ●DVD上映会「口腔ケアと食事の工夫」10時～11時	16	17 ●ウィッグ・カバーメイク・ネイル相談会 10時半～12時半	18
19	20 ●がん相談員の看護師さんとお話ができる日 10時～14時 ●ウィッグ相談会 10時～12時	21	22 ●ウィッグ・カバーメイク・ネイル相談会 11時～13時	23	24 ●ウィッグ・カバーメイク・ネイル相談会10時半～12時半	25
26	27 ●がん相談員の看護師さんとお話ができる日 10時～14時	28	29 ●DVD上映会「ゲノムを学ぶ がんと遺伝」10時～11時	30	31 ●手作りケア帽子の日 (予約不要) 13時半～15時 ※不要になったシャツまたは百貨均手ぬぐいをご持参ください。	

「臨床心理士による相談会」は、ご希望がありましたら、随時、おつなぎすることも可能です。  
※ 予定日以外の日に「ウィッグを試着してみたい」「購入したい」などのご希望がある方は、日程や場所のセッティング調整が可能です。  
※ サロン開設日以外に下着情報が入力し、試着希望等の方も対応可能です。 ※ 希望される方は1階がん相談支援センターにお声がけください。

●「おしゃべりサロン」～(患者さんやご家族がサロンに集まって一緒にお話ができる日)～昨年度に引き続き、今年度も医療スタッフのご協力を頂き、様々な職種の方々ミニ講話とその後交流・情報交換会のサポートに入ってください。 ※5月から開始予定



## ＜がんサロン案内図＞

### 【開設時間】

●(月)10時～14時 ●(水)・(金)10時～15時半  
※(水)・(金)はがん体験者(職員🌸🌸🌸)が在室しています。

★ 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。

大崎市民病院: 0229-23-3311(代)  
がんサロン(内6852) 担当 万城目・高橋

