

さんきゅうカフェ

11月
開催

がんと向き合うあなたへ、そっと寄り添う時間を

心の整え方

～自分らしく、穏やかに過ごすために～



がんとともに過ごす中で、
気持ちが揺れたり、つらくなったりすることは
ありませんか？

今回は、心理士の先生をお招きし、
心の整え方やリラックスのヒントについて
一緒に考える時間です。

がん患者さんと
ご家族の方が
安心して話せる場です
お気軽に
ご参加ください

日時

11月18日(水)
14:00～15:00

場所

市立釧路総合病院 精神科デイケアルーム

内容

- 心の整え方のヒント
- 気持ちを軽くするセルフケアの紹介
- リラックスする方法 など

講師

臨床心理士・公認心理師 後藤 薫

対象

がん患者さんご家族

参加費

無料

臨床心理士・公認心理師とは？

心の専門家として、
患者さんやご家族の
気持ちに寄り添い、
つらさや不安を和らげる
お手伝いをする
専門職です。



予約不要

当日直接会場にお越しください。

お問い合わせ

市立釧路総合病院 がん相談支援センター
電話 0154-41-6121



ひとりじゃないよ
一緒に、歩いていきましょう。

