

4月
新講座

がんと向き合う、乗り越える がんサバイバーとして生きる



講師・コーディネーター：花井美紀

- 講師 名古屋市がん相談情報サロン・ピアネット所長 花井美紀
NPO 法人ミーネット スーパーバイザー 伊藤和直 ほか
- 講座コーディネーター NPO 法人ミーネット理事長 花井美紀
- 開講日 第4日曜日 10:00~12:00
- 受講料 4カ月(4回)分 9,200円+税

がんになっても自分らしくイキイキと暮らすことは、がんを体験したすべての人の理想であり課題です。「がんサバイバー」とは、がんと向き合いながら自分らしく生きていこうとする人たち、あるいはその生き方を示す言葉。自分のがんを正しく知り、治療や自己管理への対応力を身に付け、がんも一つの貴重な経験値として「がん治療後をいかに生きるか」を、がんのピアサポーター(※)と共に考えます。

【(※)がんのピアサポーター】「ピア」=仲間・同じ立場 ここでは、自身のがん体験を生かして、がんの悩みを抱える人と同じ立場で支援する、約1年間のトレーニングを受けたサバイバー(NPO 法人ミーネット所属)を指します。4月から始まる4カ月講座です。●対象：がん体験者やその家族

第1回(4月23日) がん体験に学ぶ

講師：がんのピアサポーター(がんサバイバー)、NPO 法人ミーネット がんのピアトレーナー

- 1) 体験紹介「がんと向き合い方~私の場合」①患者として ②家族として
- 2) グループディスカッション「がん治療後をどう生きる」

がん告知から現在まで、どのようにがんの悩みや不安を乗り越え、がんと向き合っていけばいいのでしょうか。「人それぞれ」だからこそ、他者の体験に学ぶ意義があります。患者としての立場、家族としての立場から考えます。

第2回(5月28日) がんのセルフマネジメントを学ぶ

講師：豊橋創造大学 看護学科准教授 大野裕美

- 1) 自分らしくがんと向き合うためのセルフマネジメント理論を学ぶ
- 2) セルフマネジメント・プログラムの実施計画をつくる

がんは「こころ・からだ」の両面において、セルフマネジメントが大切であるといわれます。自分自身のあるべき姿を方向付け、そこに至るまでのプロセスを描き、どのように実行していけばいいのかを考えましょう。

第3回(6月25日) 「がん体験」を役立てるために

講師：名古屋市がん相談情報サロン・ピアネット所長 花井美紀、NPO 法人ミーネット がんのピアトレーナー

- 1) がん体験を糧として生きること
- 2) 「がんサバイバー・ノート」私が伝えていけること

がん告知から現在まで、どんな出来事がありましたか。失くしたものは? 与えられたものは? かつての自分と同じ状況にある人たちに、あなたはどんなことが伝えられるかをシートに記入して、そこから新たな一歩を踏み出しましょう。

第4回(7月23日) 「がんのピアサポート」を学ぶ

講師：NPO 法人ミーネット スーパーバイザー 伊藤和直、NPO 法人ミーネット がんのピアトレーナー

- 1) がんのピアサポートの心得
- 2) がんのピアサポートを体験してみよう

つらく苦しいことも多々あったと思います。でも、がんを体験したあなただからこそできることがあります。ピアサポートを学び、あなたの体験を、あなたやあなたの大切な人ががんになったとき、ぜひ役立ててください。

詳細は右記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※内容・日程は変更になる場合がございますご了承ください。

※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。

※お申し込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ初めてご入会される方は、別途入会金(3,500円+税)が必要です。



名古屋・栄 中日文化センター

Culture & Communication 中日新聞

フリーダイヤル

☎0120-53-8164 10:00~19:00
日曜日は17:00まで

〒460-0008 名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4F