



がん患者さんご家族の集う場所



オンライン

がんサロン「ハーモニー」

- ♪開催日 令和3年7月21日(水)
- ♪時間 午後2時～3時
- ♪開催場所 オンライン(WebEx)
- ♪テーマ コロナ禍におけるセルフケア
- ♪講師 神経科精神科 臨床心理士・公認心理士

一人で悩んで、一人で乗り切ろうとしないで、困った時は誰かに助けを求めてみましょう。



水上喜美子氏

コロナウイルス感染期に生じやすいストレス

- 生活、仕事の変化に対するストレス
- 周囲の人との関係に対するストレス
- 自分が感染する不安・周囲に感染させる不安
- ストレス対処法の制限
- 見通しが立たないことへのストレス
- 経済的な困窮
- 偏見によるストレス
- 社会的な役割の喪失



ストレス対処方法

- 電話・面談相談
 - ・県の相談窓口
 - 面談相談(予約制)
 - 電話相談
- 日本臨床心理士会
 - 電話相談



●精神科・心療内科への受診

外在化書き出してみよう!

- この1週間を振り返ってみましょう
- バランスの良い食事をしていますか
 - 睡眠時間を十分にとっていますか
 - 家族や友人に連絡をとっていますか
 - 家族や友人と十分に話していますか
 - 自然に触れる機会がありましたか
 - お風呂にゆっくりつかりましたか

セルフモニタリング

ストレスチェックなどで、自分の状態を把握する

セルフケア

ストレス対処やリラックス方法などを日常生活に取り入れる

専門家への相談

メンタルヘルスの専門家に相談できるようにしておく



散歩する・好きな香りをかぐなど

『自分で自分を上手に助ける方法』

- ①基本的ニーズを満たす
- ②行動を通して気持ちを軽くする
- ③自分をサポートしてくれる人間関係を確認する
- ④困った時には視野を広げる工夫をする
- ⑤リラクゼーション法を活用する

マインドフルネス 皆で3分間呼吸空間法も実践しました!

参加者の声

- ・精神面でのコロナやがんに対する考え方の説明とマインドフルネスの実技もあり大変有意義な時間でした
- ・みんな同じ想い、願い、希望を持っているという事が確かにあるんだという事がわかりました。
- ・少しずつでもがん患者さんの和が広がってほしいなと思います。

睡眠・食事取れていますか?

家族や親せき・友人・同じ境遇の人...



ミニレクチャー: コロナ禍におけるセルフケア
講師: 神経科精神科 心理士 水上喜美子 資料より引用

次回は...
「コロナ禍における人とのつながりの再確認」