

■ グループワーク「こころのセルフケア」■

がん患者は、不安にこころを奪われ、ストレスが多いと思います。「こころのセルフケア」は自ら自分を癒し、自分のこころに向き合うグループワークです。

私たちは、がん患者の「こころのセルフケア」をテーマにがん患者のセルフヘルプグループのアクションリサーチと位置づけ、がん患者向けのサポートプログラムとしてのグループワークに取り組んでいます。

■ グループワークに参加するひと ■

自ら何かを学ぼうとするひと・・・
自分を大切にしたいひと・・・
自分のこころを癒したいひと・・・
こころを開放しストレスを軽減したいひと・・・
他者とわかちあいたいひと・・・
不安をポジティブに変容したいひと・・・
夢と希望に向けリセットしたいひとに・・・

■ キーワード ■

自己成長、セルフケア、セルフコントロール
自己実現、マイビジョン、自己問題解決
新しい「私」発見、新しい「希望」
癒し、ヒーリング

■ 参加について ■

私たちの開催する well being プログラム「こころのセルフケア」に参加された方の延べ総数は2006年9月から2010年8月の時点で、900名を超えました。どなたでも参加できます。

■ 参加希望者 ■

お問い合わせは、事務局にお電話するか、Eメールを送ってください。

右にある申込記載事項を書いて、FAX送信または、郵送してください。Eメールにて右記載事項の内容を書いて送ってくださってもよいです。

参加申込書

年 月 日

申込ワーク			
ゆめかな			
氏名			
性別	男	19	年 月 日生
生年月日	女	()	歳
自宅住所	〒 _____		
連絡先	電話 ()	—	
	FAX ()	—	
	Eメール:	_____@_____	
領収書	要 ・ 不要		
参加の動機			
あてはまる () に○を書いてください () がん患者 () 医療従事者 () がん患者支援に関わる仕事をしている () その他 _____			

●このページは、コピーしてお使いください。

申し込みは、Email か郵送でお願いします。

Email : wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp

郵送 : 〒448-0804

刈谷市半城土町荒井畑95-706

NPO 法人びあサポートわかば会 : 寺田佐代子

●お申し込みはお早めに！！

先着順・定員になり次第締め切りになります。

2011年度

Well being program

こころのセルフケアワーク

私が ...

私らしく...

生きるために...

主催 : NPO 法人びあサポートわかば会

<http://www.npowakabakai.com>

Sayoko Terada is endorsed to present this

Program by The Gawler Foundation Inc



The Gawler Foundation

An integrated approach to health
healing and wellbeing