



# TMDU がんレクチャー



がんについて ともに学び ともに考える

『がん』に関する様々な情報を、がん医療に携わる専門スタッフがテーマに基づいてお話しします。

ともに学び ともに考える時間をぜひ一緒に過ごしませんか。

『がん』という言葉は、がん患者さんやご家族の心に大きなストレスをもたらします。心と体は一体ですから、ストレスを抱えたつらい状態が長く続くと、心だけではなく体にも大きな負担になります。

今回は、心と体がリラックスできる簡単なリラクゼーションを体験していただきながら、日々の生活にも取り入れていただけるようなストレス対処について楽しく学びたいと思います。

無料

## テーマ ストレスとのつき合い方

講師：山下 礼（臨床心理士）

日時 2015年11月10日(火)

13:30～14:30（13:15 受付開始）

場所 B棟5階 症例検討室

- 事前の申し込みは不要です。
- がんに関心のある方は  
どなたでもお越しください。
- お気軽にお問い合わせください。

問合せ先：腫瘍センター がん相談支援部門  
TEL03-5803-4008(直)

### 今後の予定

- 5月26日 がんと口腔ケア
- 7月14日 主治医とのつき合い方
- 8月25日 がんの化学療法と副作用対策
- 9月8日 がんと栄養
- 11月10日 ストレスとのつき合い方(がんと心)
- 1月12日 がんとしごと、社会との関わり
- 3月10日 がんの緩和ケア

※変更の場合は、ホームページ等でお知らせします。