

がん患者さんのための グループ療法(その6)参加者募集

海外では以前よりがん患者さんの心理的ストレスに対する心理的介入をグループで行う「グループ療法」が研究され、生存期間やQOLの向上に影響を与えるということが言われています。

しかし、我が国では自助グループは少しずつ増えているものの、グループ療法はほとんど広まっていないのが現状です。ご存じのようにがんは身体的な疾患ではあるものの、患者さんの心理的・社会的、そしてスピリチュアルな側面にも大きな変化をもたらします。それ故に、身体的な治療のみならず、心理的・全人的（ホリスティック）なケアが必要とされています。

この度私たちは、平成21年から始めたグループ療法を発展させ、がん患者さんのQOL向上だけに留まらず、自己治癒力を引き出すことを目的とした「がん患者さんのためのグループ療法」を下記の通り行います。

目的・がん患者同士が心の痛みや不安を分かち合ったり、情報を共有したりする。

- ・リラクゼーションやイメージ療法を積極的に取り入れ、感情の安定を図るとともに自己治癒力を高める。
- ・様々な困難に対するコーピング・スキル（ストレスに対する効果的な対処法）を身につける。

参加資格・・・・がん経験者（治療中、サバイバー問わず）

日時・・・・全5回シリーズ 水曜日午前

平成22年4月14日(水)、4月21日(水)、4月28日(水)

5月12日(水)、5月26日(水)

いずれも 午前10時30分～午後12時

(毎回セッション内容が異なります)

プログラム内容（抜粋）

自己紹介 / リラクゼーション(漸進性筋弛緩法、簡易式自律訓練法、腹式呼吸法など) / イメージ療法 / 教育的介入など

参加費・各セッション2,500円（×5回参加=12,500円）

(ただし、初参加時の事前個人カウンセリング料は3,000円)

場所・・・・西宮グループ療法研究会事務局

(心と身体のケアセンターひかり内)

西宮市神楽町5-31-503 (第3七耀マンション5F)

JRさくら夙川駅より南へ徒歩1分

国道2号線「神楽町」交差点・モービルGS西側

ファシリテーター（グループの司会進行者）紹介

・城谷昌彦（しろたに・まさひこ）

内科医。城谷医院（兵庫県福崎町）院長。日本消化器病学会専門医

・城谷ひとみ（しろたに・ひとみ）

臨床心理士。大学院生時代よりがんサポートグループに参加。現在、周産期や子育て世代の女性支援活動や小児発達相談に関わる。スクールカウンセラー。

参加申し込み・お問い合わせ

西宮グループ療法研究会・城谷ひとみまで

電話 090-1905-1121

または E-メール h-shirohani@ezweb.ne.jp

備考・初めて参加される方には、事前に医師または臨床心理士によるカウンセリングを行います（費用3,000円。日程はお申し込み時に調整）。カウンセリングの内容次第では、個人的なカウンセリングをお勧めする場合がございます。

・グループ療法の効果を最大限期待するためにグループの人数を8人までと限定させていただきます。参加希望人数が2人に満たない場合は中止されることがありますのでご了承ください。

・このプログラムは、がんの患者会ではありません。積極的にQOL向上を目指した構造化されたプログラムです。
(月1回 今までに参加された方の為の「患者会」も開催しております。詳しくはお問い合わせください)

・グループに参加できない方のための個人カウンセリングもっております。気軽にご相談ください。

~~~~~

**主催**：西宮グループ療法研究会

共催：城谷医院(兵庫県福崎町)・心と身体のケアセンターひかり