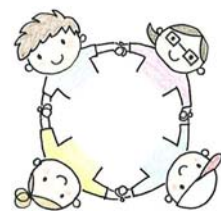


一緒にはじめてみませんか？



慢性の病気によって生じる問題には、一時(いつか)の治療だけでは解決できないことがたくさんあって、1人でがんばり続けるのはとても大変な事です。

「慢性疾患セルフマネジメントプログラム」では、同じ病気の人だけではなく、さまざまな病気を抱える人達が集まって、日常生活の中で経験する病気によって困っていることを解決する方法を学びます。

千葉県千葉市 エキニア千葉 2 階イベントスペース会場

開催日時: 2013 年 5 月 25 日、6 月 1 日、8 日、22 日、29 日、7 月 6 日

毎週土曜日 13:30~16:00 申込×切日 5 月 10 日(金)

※6 月 15 日(土)お休みです

受講料: 3,000 円(全 6 回)

*参考書を購入希望の場合、参考書代 3,402 円と合わせて 6,402 円となります。

対 象: 慢性の病気をおもちの 20 歳以上の方と、そのご家族

定 員: 8 名~16 名

*申込者が 8 名を満たさない場合、ワークショップ開催を中止とさせていただくことがあります。

申込方法: 協会ウェブサイトの「オンライン申し込みフォーム」をご利用いただくか、下記お問い合わせ先まで①お名前 ②ご住所 ③参加希望会場 ④ご連絡先電話番号をお知らせください。

■お申込 & お問合せ先

特定非営利活動法人 日本慢性疾患セルフマネジメント協会 事務局

〒108-0074 東京都港区高輪 3-22-12 全社連研修センターオフィス 2 階

Tel 03-5449-2317 Fax 03-5449-2362 Eメール info@j-cdsm.org

ホームページ <http://www.j-cdsm.org>



慢性疾患セルフマネジメントプログラムは、ワークショップ形式で学びます。ワークショップは 8~16 名で開催され、リーダーと呼ばれる進行役が 2 人で進めますが、そのうち 1 人は必ず慢性の病気をもっています。病気をもつ人同士、気兼ねなく話をしながら、病気があっても自分なりに楽しく生活していけるような工夫を考えていきます。

慢性疾患セルフマネジメントプログラムでは6つの課題を学びます



- * 自分の感情に対処する
- * くすりを正しく使う
- * 適切な食生活をする

- * 日常的に運動する
- * 周りの人とよい関係を作る
- * 治療についてよく理解する

慢性疾患セルフマネジメントプログラム
参加者から寄せられた体験談



- 何でも良いから目標を立てて行動するようになりました。また、他人も自分と同じような事を考えているのだと思いました。
(脊髄性筋萎縮症 50代男性)
- 楽しく参加できたので6週間が短く感じました。ちょうどいい期間だと思います。周りの人に症状をわかってもらえず、悩んでいましたが、分かってくれる人たちがいるということを知りました。
(多系統萎縮症 50代男性)
- 今までと同じ病気の交流会しか出てなかったのですが、最初はなんとなく戸惑いもありましたが、それは最初だけで逆にまだまだ困っている病気の人をたくさん知ることができてよかったです。
(線維筋痛症 40代女性)
- 自分の病気を他人に説明するのが辛かったけれど、同じように病気をもっている方々に対しては説明できた。これを足がかりに、健康な人にも説明できるようになった。
(間脳下垂体機能障害 30代女性)
- 家に閉じこもってテレビばかり見て、リハビリ以外、外出しなかったのが、少し外出するようになりました。
(多発性硬化症 60代男性)
- アクションプランで目標を立て挑戦することで、いろいろなことを計画的に取り組めるようになったと思います。日常的な運動を続けることができるようになりました。食事制限に取り組むようになりました。また、瞑想やリラクゼーションの活用で気持ちを落ち着けたり、肯定的な考えで落ち込みを軽くできるようになってきたと思います。
(SLE、腎機能低下 20代女性)
- つい家に引きこもりがちでしたが、ワークショップ参加が自信になり、外に出ることが楽しくなってきました。自分の内側に向いていたものが、外に向き始めた感じがします。
(皮膚筋炎 40代女性)
- 今までには医者との関わり方が下手で、こちらの症状等をうまく話せませんでした。ワークショップで習った方法ならなんとかなるのではないかと、先日受診の際、薬のことで早速試してみました。先生がこちらの言い分を聞いてくれました。
(パーキンソン病 60代男性)
- 6週間を通じて、「病気とともに生きる自信」ができました。ワークショップに参加すると比べて、「昨日よりは調子がいいな」など、明らかに前向きな言葉が増えました。
(シルバー・ラッセル症候群 2型糖尿病 20代男性)

特定非営利活動法人 日本慢性疾患セルフマネジメント協会について

当協会は2005年10月に設立され、翌2006年4月にNPO法人格を取得しました。

慢性の病気をもつ人や、そのご家族を支援するために「慢性疾患セルフマネジメントプログラム」のワークショップや、ワークショップを開催するリーダー育成のための各種研修などを実施しています。

所在地&連絡先 特定非営利活動法人 日本慢性疾患セルフマネジメント協会

〒108-0074 東京都港区高輪3-22-12 全社連研修センターオフィス2階

Tel:03-5449-2317(受付は平日10時~17時) Fax:03-5449-2362 Eメール: info@j-cdsm.org