

第26回 西多摩がんサロン

ハローライフ カフェ

参加費
無料
事前申し込み
必要

がん患者さん同士でお話しませんか？

「ハローライフカフェ」は、がん患者さん・ご家族の交流の場です
同じ経験をしている方々で語り合い共有することで、
気持ちが少しでも楽になれる場所になればと考えています
皆さんでゆっくりお話ししましょう

お申込みはこちらから



<https://halo-life.org>

ハローライフ 青梅 検索

ミニ講座：

「不安」に向き合う、向き合わない方法

講師：ハローライフ 細野健（精神保健福祉士・公認心理師）

「失敗したらどうしよう」「うまくいかなかったら…」こんな気持ちは誰にでもあると思います。この「不安」な気持ちは「これから何か悪いことが起こるのでは」という、まだ起きていない事に心がとらわれている状態と言えます。「不安」は危険を予測して自分を守る機能を持っています。でもそれに大きくとらわれてしまうと、心身にとって大きなストレスになります。そんな不安との向き合い方、逆に向き合いすぎない方法をみんなで考えてみましょう

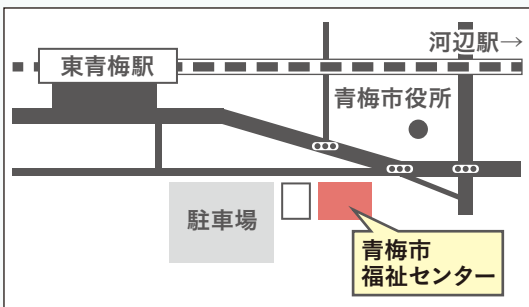
2023年

12/2 (土)

14:00~16:30 (途中入退出可)

前半30分ミニ講座、後半1時間30分サロンタイム

会場：青梅市福祉センター第5集会室



東京都青梅市東青梅1-177-3 (JR東青梅駅 徒歩約5分)
※ 駐車場あり (無料) 駐車券をお持ち下さい

- 対象：がん患者さん、そのご家族 (定員：20名程度)
これから治療する方、再発をご心配されている方、家族が心配な方など、がんでお悩みの方なら誰でもご参加いただけます。
- 受付：電話・メールまたはホームページから、「お名前」「電話番号」をお知らせ下さい。
定員に達した場合、事前に締切場合がございます。



NPO法人ハローライフ (東京都青梅市富岡)
東京都西多摩地区において、がん患者さん・ご家族の、生活面や精神面のサポートを行っています。
代表：細野健 (精神保健福祉士・公認心理師)

※特定の治療法・薬・健康食品などの推薦は行いません。また宗教・政治活動等への勧誘も行いません。
お申込みでお預かりする個人情報、ハローライフの活動の連絡のみに使用させていただきます。
またサロン内でお話される個人的な内容は他言致しません。

ハローライフサポーター：Masahiro Okino, Kaz Tanaka, Kyoko Yokoyama, Coffee shop ROOTS, Kaoru Yamasaki, Yoshiki Wakatsuki, SHAFT

ハローライフ ホームページ <https://halo-life.org>

お申込み・お問い合わせ：Tel.090-8846-2817 (担当：細野) メール：halolife@halo-life.org