

# ほっとサロン虫Ⅰ にじ

通信

2019. 4. 19

がん患者さんやご家族の皆様が病気や暮らしなど気になること、相談したいことなど、お話ができる場です。

今回のテーマ

## 『がんと上手に向き合うための心のケア』

～ 自己分析とリラクゼーション体験 ～

講師：岩国医療センター 心理療法士 芥川 亘

記：医師事務作業補助者 河本 百合子



今回は、当院の芥川亘心理療法士が「がんと上手に向き合うための心のケア」というテーマでお話しました。

こころの健康を保つためには、ストレスを正しく理解し、ストレスに早めに気づき対処することが大切です。ストレスが溜まると、頭痛、耳鳴り、肩こりなどの身体症状、落ち込みややる気がでないなどのこころの反応、飲酒や喫煙の増加など生活にストレス反応として現れます。今回、自分の性格傾向を知った上で、現在の自分のストレス度をチェックしてみました。

ストレスへの対処方法は各自で違ってきますが、ひとつだけでなく複数あるほうがいずれかに対応できるのでいくつか考えておくと良いそうです。がん患者さんへ具体的なストレス対処方法もいくつか紹介し、正しい情報を集めることや自分を責めないこと、物事に優先順位をつけて断る勇気を持つことなどが大事ということでした。

最後に、リラクゼーションとして腹式呼吸法を参加者全員で体験しました。体験後はリラックスし、なごやかな茶話会になりました。サロンのことをご存じなかった方が今回初めて参加され、「もっと早くこんな会があることを知りたかった。」「がんの告知のときに教えて貰いたかった。」など貴重なご意見を頂きました。



## 腹式呼吸法

<導入> 姿勢を整え、呼吸に意識をむける

<吸う> (4秒)

鼻から吸う、お腹を膨らませるように

時間は目安

<止める> (2秒)

いったん息をとめる

長く吐くことを意識

<吐く> (8秒)

口をすぼめて細く長く、下腹をへこませるように

余裕があれば、  
良いイメージを加えて

これからも皆さまのご意見を元に工夫し、「参加して良かった。」と笑顔で帰っていただけるサロンにしていきたいと思えます。



独立行政法人 国立病院機構  
岩国医療センター

【お問合せ先】 地域医療連携室 0827-35-5645