

セルフマネジメントプログラムワークショップの日程 ※要申し込み

定員16名(先着順)

	開催日	時間
第1回	2015年 9月 8日(火)	13:30~16:00
第2回	2015年 9月 15日(火)	13:30~16:00
第3回	2015年 9月 29日(火)	13:30~16:00
第4回	2015年 10月 6日(火)	13:30~16:00
第5回	2015年 10月 13日(火)	13:30~16:00
第6回	2015年 10月 20日(火)	13:30~16:00

◎毎週火曜日、2時間半、
全6回の講座です。

◎1回のみや、回を選んでの
受講はできません。

申込〆切日
8月31日(月)

※ 9月22日(火)はお休み

独立行政法人国立病院機構

場所: **熊本再春荘病院** (熊本県合志市須屋 2659)

受講料: 3,000円(全6回)

【リピーター割(2回目以降の参加の場合は1,000円)、家族割(一緒に参加すると二人で3,000円)】

対象: 慢性の病気をおもちの20歳以上の方と、そのご家族(または生活を共にする人)

(医療関係者も2名まで参加可。ご希望の方は、お電話にてお問い合わせください)

お申し込み方法: 協会ホームページ、Eメール、FAXなどでお申し込みください。お電話でも承ります。

お申込 & お問合せ先: **熊本県難病相談・支援センター** (田上・堀田・吉田)

住所 〒862-0901 熊本県熊本市東区東町4丁目11番1号

TEL: 050-3531-9823 E-mail: nanbyo-0555@extra.ocn.ne.jp



ワークショップでは、6つのテーマを学びます。

- 「自分の感情に対処するために」
- 「日常的に運動するために」
- 「家族や医師とのコミュニケーションのために」
- 「適切な食生活のために」
- 「くすりの適正使用のために」
- 「治療についてよく理解するために」

このワークショップは、

NPO 法人日本慢性疾患セルフマネジメント協会と NPO 法人熊本県難病支援ネットワークとの協働事業として開催いたします。

ワークショップ参加希望連絡用紙

こちらをFAX・Eメールなどでお送りください。お電話でも承ります。ご連絡頂いた方には、後日正式なお申込書類一式を郵送いたします。

熊本再春荘病院 ワorkshop
(9/8~10/20 開催分) 参加希望

フリガナ	
氏名	
年齢	
住所	〒
電話番号	日中に連絡の取りやすい番号
割引制度	希望のある方は✓をつけてください ☐ リピーター割 ☐ 家族割
受講者区分	番号に○をつけてください。(複数可) 1. 慢性疾患をもつ人 2. 患者家族(または生活を共にする人) 3. 医療・福祉関係者 4. その他(具体的にご記入ください) ()
受講回数	どちらかに✓をつけてください 本会のワークショップ受講は ☐ 初めて ☐ 2回目以上

上記にご記入いただいた個人情報は、ご本人の承諾なしに第三者に開示・提供することは一切ございません。

申込先 FAX: 096-369-3080

セルフマネジメントプログラムは、慢性の病気をもつ人が、病気とうまく付き合いながら、日々を快適に過ごす方法を学ぶプログラムです。米国スタンフォード大学医学部患者教育研究センターで開発され、世界20ヶ国以上で実施されています。日本では、21 の都道府県の病院や大学、難病相談・支援センターなどで開催され、1,800名以上の人々が受講しています。(2015年6月現在)

～参加者から寄せられた感想～

- ◆ 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)
- ◆ 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)
- ◆ これから先、病気に関して色々気持ちや行動がぶれた時にワークショップで知った事、学んだ事に立ち返って冷静になれそうです。(関節リウマチ 40代女性)
- ◆ 今までは、病気で「出来ないこと」を数えていたと思いますが、これからは「出来ること」を見つけていきたいという気持ちになりました。(全身性エリテマトーデス 40代女性)

地域別お問合せ先

特定非営利活動法人
熊本県難病相談ネットワーク

Tel : 050-3531-9823

Fax : 096-369-3080

担当：田上・堀田・吉田



資料の請求、ワークショップのお申込/お問合わせは
上記地域別お問合せ先もしくは、下記協会事務局へ。

NPO法人日本慢性疾患セルフマネジメント協会

〒107-0052

東京都港区赤坂8-10-22 ニュー新坂ビル2階

TEL 03-6804-6712(平日10時～17時)

FAX 03-6804-6786(24時間受付)

Eメール info2009@j-cdsm.org (24時間受付)

病気になってから、

ひとりで、

ずっと、考えこんでない？

病気と、うまく、付き合うこと。

それが“セルフマネジメント”。

一緒に始めてみませんか？ 熊本でも開催！

「慢性疾患セルフマネジメントプログラム」