



「ふれあい」だより



○1月の「ふれあい」を開催しました！

1月は特にテーマを設定せず、自由に話をしました。今回は、たまたま患者の家族としての参加が多く、家族の気持ちや体験についての話がテーマになりました。

「家族は第二の患者」という言葉がありますが、大事な人が闘病する姿を見守る家族も不安や辛い気持ちを抱えています。「ふれあい」では家族の気持ちを話したい、患者の気持ちを知りたい方にもご参加頂ければと思っています。



○2月は臨床心理士による冬のミニ講座です

次回は中村臨床心理士による冬のミニ講座「睡眠の話 ～眠りと上手につきあうために～」を実施します。「夜しっかり眠れない…」こんな悩みを持っている方、多いのではないのでしょうか？ 睡眠の質は生活の質につながります。眠りと上手につきあうための工夫について、一緒に考えてみましょう！

～2月の「ふれあい」開催のお知らせ～

日時：2/6（金）14：00～16：00

場所：第5会議室（この掲示板の裏側の部屋）



☆冬のミニ講座☆ 「睡眠の話 ～眠りと上手につきあうために～」

臨床心理士 中村 拓道 より