

がんの不安を
抱えながらも **自分らしい人生を送るためのヒント**
食べるマインドフルネスを体験してみよう！

9月21日(土) 14:00～16:00

講師 宮崎加奈子 さん

(臨床心理士・公認心理師・精神保健福祉士)

がんは様々な不安を伴う病気ですが、そのような不安と向き合う方法の一つとして注目されているのが「今に気づきをむけること=マインドフルネス」です。今回は毎日の生活に取り入れやすい「食べる」ときにできるマインドフルネスをご参加の皆様と一緒に体験していきます。

- ※ 使用する食べ物はこちらでご用意しますが、食事制限などある方は小さめの一口大の食べ物を 2、3個ご持参下さい。
- ※ 講座終了後はミニ交流会を行います。

会場 世田谷区立男女共同参画センターらぷらす

対象 乳がん・婦人科がん経験のある女性

定員 先着20人

保育 あり (5か月～就学前／要予約／先着順)

参加 無料

申込 8月1日(木)10:00から、電話、FAX、またはらぷらすのホームページから申込フォームで受付。
①講座名「からだとココロのケア講座」 ②氏名
③電話番号 ④保育の希望の有無（希望の場合は、住所、子どもの名前と年齢を明記）をらぷらすまでご連絡ください。

2024年度の「からだとココロのケア講座」は、日常生活の中でできるココロのケアとリンパ浮腫について学びます。リンパ浮腫については、12月の開催を予定しています。乳がん・婦人科がん経験者との出会い、情報や気持ちを分かち合うひと時をお過ごしください。

講師 宮崎加奈子 さん

(臨床心理士・公認心理師・精神保健福祉士)

2012年から2017年までがん研究会有明病院腫瘍精神科および緩和ケアチームにて、がんの患者様、ご家族、ご遺族の精神面のケアに携わる。

2018年にがんの患者様、ご家族、その他がんに関わるご相談を対象とした心理相談室「みやざきカウンセリングオフィス」を開業。

2019年より東京医科大学病院 緩和医療部 緩和ケアチームにも所属。

そのほか東京都スクールカウンセラー、和田秀樹カウンセリングルームのカウンセラーとして従事している。

本講座の進行役 SMashBEC / スマッシュベック (乳がん体験者コーディネーター)

認定NPO法人キャンサーネットジャパンによる『乳がん体験者コーディネーター (BEC)』の資格を持ったメンバーで2017年4月に発足。科学的な根拠に基づく信性の高い情報へのアクセスを支援し、乳がん患者や家族へのサポートを目的に様々なイベントを企画運営中。

★★参加者の声★★

先生の語り口が
明るく優しく
わかりやすく、
とてもリラックスして
学べた。

交流会では、
同じ経験をしたもの同士で、
情報共有ができ、
不安が軽くなった。

手術後、
動かさなかった所も
動かせることがわかり、
力づけられました。

「いま」の積み重ねが大切とい
うお話が、心にストンと
落ち着きました。
マインドフルネスは
無理せず、続けてみます。

お問合せ
世田谷区立男女共同参画センターらぶらす
開館時間9:00~22:00

〒154-0004

東京都世田谷区太子堂1-12-40グレート王寿ビル3~5階

電話 03-6450-8510 FAX 03-6450-8511

らぶらすHP <https://laplace-setagaya.net>

