
私たちは ～女性の乳房の健康を応援します～
NPO法人 女性医療ネットワーク プレストケア部会

マンマチアー(Mamma Cheer)委員会 第 104 回チアー活動のご案内

.....

朝の日差しが明るくなり、やっと温かくなってきたと思うと同時に花粉の季節に突入しました。みなさん、花粉症は大丈夫ですか？ 今年の飛散量は今年の 5 倍ともいわれ、マスクや薬が手放せない人も多いのでは…。花粉症の方は早め早めの対策で乗り切りましょう！

NPO法人女性医療ネットワーク「マンマチアー(Mamma Cheer)委員会」主催、
2019 年 3 月 20 日(水) 第 104 回“チアー活動”のお知らせです。

今回は、これまで多くのがん患者や家族の心のケアを研究、実践してきた心理療法士の栗原幸江さんをお迎えし、～患者と家族ががんと向き合うために～ 『レジリエンス(復活力・回復力)を育むためのヒント』をテーマにお話しいただきます。

【内容】

がんと疑われてから、告知、治療、ときとして再発、終末期から別れまで、その「キャンサー・ジャーニー」の道のりには、患者にも家族にも大小さまざまな「傷つき体験」があるでしょう。不安や焦り、悲しみにがんじがらめになり動けなくなってしまう人もいるかもしれません。そんな人たちに寄り添い、気持ちや考えの整理をサポートする心理療法士の栗原幸江さん。

緩和ケアの先進国アメリカのニューヨークで 10 年以上も学び、臨床経験をつんだ後、帰国。緩和ケアの領域で心のケアのスペシャリストとして活躍を続ける栗原さんは、「試練の時、自分の気持ちと向き合ったり、つらさと折り合いをつける工夫を見出したりするなかで、自分のたくましさや力に気づく方がたくさんいらっしゃいます」とおっしゃいます。

「気持ちの整理」や「自分にできる対処法の試み」などによって、心のしなやかさ(レジリエンス: 復活力・回復力)が育まれていく、というプロセスがあるようです。

今回はアメリカや日本での経験を交え、心理学的な視点から、レジリエンスを育むためのヒントを教えてください。ご自身や大切な人が苦境に立たされたとき、そこから自分の力に気づけるように、レジリエンスのプロセスと一緒に学びましょう。

【栗原幸江さんご略歴】

コロンビア大学大学院修士課程修了、ニューヨーク州認定臨床ソーシャルワーカーの資格を取得。終末期がん専門病院のカルヴァリー・ホスピタル等に勤務し、患者と家族・遺族のケア(グリーフケア)、スタッフケアに携わる。心理療法・家族療法に加えて、マッサージセラピーなどのホリスティックアプローチの実践も積み、2002 年の静岡県立がんセンター開設を機に帰国。患者と家族の心のつらさの緩和、医療者の教育やメンタルサポート、緩和ケアのネットワークづくりに尽力。現在は都立駒込病院の緩和ケア病棟とマギーズ東京に軸足を置きながら日々心のケアと教育、プログラム企画運営に携わる。

★“チア活動”は乳がんを体験した、していないにかかわらず、どなたでも参加できます。男性の参加、応援も大歓迎です。

★参加費無料。申込み不要。開始時間を過ぎて途中からの参加も OK です。

■ 第 104 回 マンマチア（Mamma Cheer）“チア活動”

日 時：2019 年 3 月 20 日（水）開始 18 時半～20 時 20 分 終了

場 所：対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座 のスタジオ。

住 所：東京都中央区銀座 2-6-5 銀座トreshyasビル7F（別紙、会場地図をご参照ください）

<http://w-wellness.com/ginza/>

テーマ：～患者と家族ががんと向き合うために～

『レジリエンス(復活力・回復力)を育むためのヒント』

スピーカー：栗原幸江さん

（心理療法士／東京都立駒込病院緩和ケア科がん・感染症センター、マギーズ東京）

★この会は運営費として、株式会社 SONOKO 様 にご協賛をいただいています。

★小規模な会なので、直接皆様といろいろなお話ができます。お気軽にご参加ください。

●「マンマチア（Mamma Cheer）委員会」について

NPO 法人女性医療ネットワーク「マンマチア（Mamma Cheer）委員会」は、乳がんを体験し、NPO 法人 CNJ 認定乳がん体験者コーディネーターである美容ジャーナリスト・山崎多賀子、女性医療ジャーナリスト・増田美加が主宰・企画しさまざまな活動を行っています。アドバイザーとして対馬ルリ子（対馬ルリ子女性ライフクリニック院長）、片岡明美（乳腺外科医）、2 人の医師も加わっています。

●マンマチア委員会では活動費として企業様、個人の方へ御協賛金のお願いをさせていただいております。詳しくはマンマチア委員会、山崎多賀子、増田美加にお問い合わせください。

●この会は、NPO 法人女性医療ネットワーク「ジョイラボ」の講座のひとつにもなっています。

■今後の予定／2019 年（予定は変わることもございます。念のため毎月の案内をご確認ください。）

4 月 17 日（水）18 時半～20 時 20 分

5 月 15 日（水）18 時半～20 時 20 分

6 月 19 日（水）18 時半～20 時 20 分

●会場片付けのため、会が終了しましたら速やかな退出にご協力をよろしくお願いいたします。

★日時や場所、内容は、事情により突然変更することがあります。毎回送付するご案内メールを参照ください。

●事務局／NPO 法人女性医療ネットワーク <http://www.cnet.gr.jp/>

〒113-0033 東京都文京区本郷 4-1-5 石渡ビル 5F 株式会社アクセライト内

TEL:03-6801-6193 / FAX:03-6801-6091 / メール:info@cnet.gr.jp

■会場地図

「対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座」

東京都中央区銀座2-6-5 銀座トレシャスビル7F ☎03-3535-2995

(入口は中央通りと、ガス灯通りの2方向にあります)

