

# ◆セルフマネジメントプログラム ワークショップ◆

## 日程

	開催日	時間
第1回	2016年 8月28日(日)	13:30~16:00
第2回	2016年 9月 4日(日)	13:30~16:00
第3回	2016年 9月11日(日)	13:30~16:00
第4回	2016年 9月18日(日)	13:30~16:00
第5回	2016年 9月25日(日)	13:30~16:00
第6回	2016年10月 2日(日)	13:30~16:00

- ◎毎週日曜日、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。



## 場所: 周南市新南陽総合福祉センター

(山口県周南市古川町1番17号)

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)

(医療関係者も二人まで参加可。ご希望の方は、お電話にてお問い合わせください)

定員: 16名 (先着順となりますので、お早めにお申し込みください)

申込締切日: **8月18日(木)**

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: NPO法人 日本慢性疾患セルフマネジメント協会



電話: 03-6804-6712 FAX: 03-6804-6786

Eメール: info@j-cdsm.org

主催: NPO 法人日本慢性疾患セルフマネジメント協会

後援: 周南市

## 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。

**周南市新南陽総合福祉センター ワークショップ**  
(8/28~10/2 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 <input type="checkbox"/> リピーター割 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 初めて <input type="checkbox"/> 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: 03-6804-6786

セルフマネジメントプログラムでは、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べます。日本では1,860名以上の人が受講しています。(2016年3月末現在)

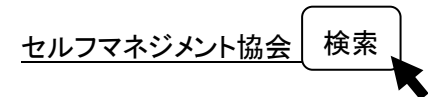
～こんなことを思っていたら参加してみませんか～

- 「楽しめることを見つけたい」
- 「自分に自信を持ちたい」
- 「リラックスする方法を知りたい」
- 「身近な人に分かってもらいたい」
- 「無理なく続けられる方法を知りたい」
- 「みんなの工夫を聞いてみたい」

～参加者から寄せられた感想～

- ◆ 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、病気に関して色々と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、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)

プログラムに関するいろいろな情報は  
協会ホームページでも詳しくご紹介しています。



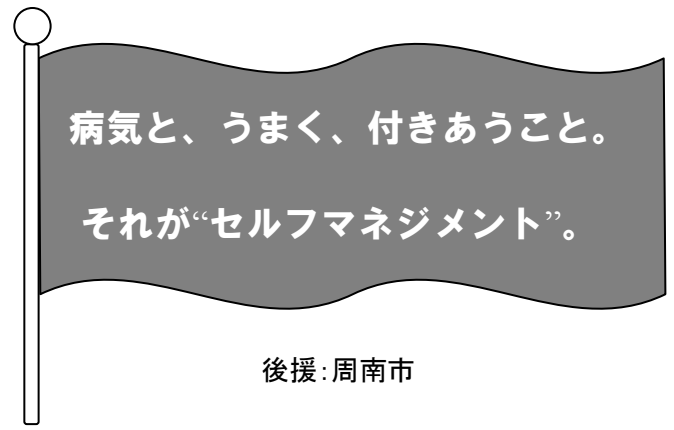
後援：周南市



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 info@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？



一緒に始めてみませんか？ 山口でも開催！  
「慢性疾患セルフマネジメントプログラム」