

～自分の病気とうまく付き合う方法を学ぶ～

## セルフマネジメントプログラムワークショップの日程

	開催日	時間
第1回	2013年10月19日(土)	13:30～16:00
第2回	2013年10月26日(土)	13:30～16:00
第3回	2013年11月2日(土)	13:30～16:00
第4回	2013年11月16日(土)	13:30～16:00
第5回	2013年11月23日(土)	13:30～16:00
第6回	2013年11月30日(土)	13:30～16:00

※要申し込み

定員16名(先着順)

○毎週土曜日、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。

※11月9日(土)は休みです。

申込〆切日：10月7日(月)

## 場所：高知県立大学 永国寺キャンパス 内

〒780-8515 高知市永国寺町5-15 (高知城・ひろめ市場から徒歩約5分)

受講料：3,000円(全6回)

※参考書を購入希望の場合は、参考書代3,402円と合わせて6,402円となります。

※ワークショップ期間中、ご希望の方に参考書の貸し出しも行います。(先着5名)

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)

(医療関係者の参加は2名までとなります。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：お電話、FAX、Eメールなどでお申し込みください。

お申し込み・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：03-5449-2317 FAX：03-5449-2362 Eメール：[info2009@j-cdsm.org](mailto:info2009@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

共催：高知県立大学健康長寿センター、高知医療センター

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」



## ワークショップ参加希望連絡用紙

こちらをFAX・Eメールでお送りください。お電話でも承ります。後日、日本慢性疾患セルフマネジメント協会より正式なお申込書類一式を郵送いたします。

高知県立大学 永国寺キャンパス ワークショップ

(10/19～11/30 開催分) 参加希望

フリガナ	
氏名	
年齢	
住所	〒
電話番号	
携帯番号	
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) ( )
参考書	どちらかに○をつけてください。 貸し出しを 希望する ・ 希望しない

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：03-5449-2362

き  
り  
と  
り  
線

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、16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、400名以上の人が受講しています。(2013年5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)
- ◆ 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るそうです。(関節リウマチ 40代女性)
- ◆ 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)
- ◆ 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。

セルフマネジメント協会

検索



資料の請求、ワークショップのお申込/お問合せは  
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

〒108-0074

東京都港区高輪3-22-12

全社連研修センターオフィス2階

TEL 03-5449-2317(平日10時~17時)

FAX 03-5449-2362(24時間受付)

Eメール info2009@j-cdsm.org(24時間受付)

ホームページ <http://www.j-cdsm.org>

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？ 高知市内でも開催！

「慢性疾患セルフマネジメントプログラム」