

# 慢性疾患セルフマネジメント (自己管理)講演会

～自分らしく病気と付き合うために～

突然、大変な病気になってしまうと、これまで普通にできていたことができなくなったり、不安な気持ちになったり・・・病気を受け入れて、病気と付き合っていくことはとても大変なことです。

でも、病気があっても、「セルフマネジメント(自己管理)」しながら病気と上手に付き合いながら楽しく生活している人もいます。

そんな人の体験談を聞いてみませんか？

病気と上手に付き合うヒントになるかもしれません。

慢性疾患を持つ方、ご家族、支援者のみなさん、

みんな大歓迎です！



●講演

## 「病気とともに、より良く生きる」

NPO法人 日本慢性疾患セルフマネジメント協会

事務局長 <sup>たけだ ひろき</sup> 武田 飛呂城氏

セルフマネジメントを通じて、病気を受け入れ、生きる力が湧いた自らの体験談や、セルフマネジメントの考え方についてお話しします。

●体験を語る

50代 女性(大動脈炎症候群)

●報告

## 「たくさんの参加者から寄せられる

## 声について」

熊本県難病相談・支援センター

所長 田上 和子氏

平成25年 **12月19日**(木)

**13:30 ~ 15:00**

場所:天草地域振興局

**2階大会議室**

(天草市今釜新町3530)



■ <sup>たけだ ひろき</sup> 武田 飛呂城氏

NPO法人 日本慢性疾患セルフマネジメント協会 事務局長

1978年東京都生まれ。80年に血友病と診断されて非加熱血液製剤を使用し、HIVやB型、C型肝炎に感染。フリーライターとしての活動を経て、現職。

**参加無料**

◎ お申込み方法、お問い合わせ先は裏面をご覧ください。

# 慢性疾患セルフマネジメント (自己管理)講演会

～自分らしく病気と付き合うために～

## ◆セルフマネジメントプログラムが「目指すこと」

「セルフマネジメントプログラムの主な目的は、その人の現在の問題を解決してあげるのではなく、その人がセルフマネジメントプログラムで得たスキルを元に、人生の様々な問題に対して自分で問題解決をしながら生きていける人になれるよう支援することである」(K.Lorig/ケイト・ローリック)



## ■お申込み・お問い合わせ先

**天草保健所 保健予防課 担当:下山、兵藤**

**電話☎ : 0969-23-0172 F A X : 0969-22-0455**

**e-mail : amahohoken25@pref. kumamoto. lg. jp**

**事前申込締切 12月12日(木)**

※ 資料等の準備がございますので、なるべく事前申込みをお願いします。

## 《参加申込書》

◎ 個人情報保護法に基づき適正に管理いたします。

氏名	年齢	該当するものに○をつけてください。 ※患者、家族の方は差し支えなければ疾患名をご記入ください。
	歳	患者(疾患: ) 家族(患者の疾患: ) 医療関係者(職種: )・その他( )
	歳	患者(疾患: ) 家族(患者の疾患: ) 医療関係者(職種: )・その他( )
	歳	患者(疾患: ) 家族(患者の疾患: ) 医療関係者(職種: )・その他( )

《連絡先》 所属: \_\_\_\_\_

TEL: \_\_\_\_\_

住所: \_\_\_\_\_