

患者も、家族も、医療者も・・・

自分らしく病気と付き合う！

治りにくかったり、完治しない病気をもつ人でも、自己管理の方法を学ぶことで病気が日常生活に与える悪い影響を少なくし、より良い毎日を送ることができるようになります。自分以外の、他の病気をもつ人も集まるワークショップ(勉強会)に参加して、お互いの話をしながら自己管理の方法を学んでみませんか？

こんな風に思ったら、ぜひワークショップへの参加をご検討下さい！

突然、病気になって
しまい、どうしたらいいのかわからない

制限ばかりの毎日
から抜け出したい



主治医に、聞きたいことをうまく伝えられるようになりたい

同じ悩みをもつ人と、話
をしてみたい

ワークショップとは??

慢性の病気をもつ人やその家族(日常生活をともにする人)など、8~16名程度が集まって、話し合いを中心に行われる勉強会です。

このワークショップは、勉強会とはいっても、堅苦しく先生の話聞くような集まりではありません。同じように慢性の病気をもつ2人のリーダーといっしょに、お互いの話をしながら、それぞれの自己管理について学び会えるような場です。

ワークショップは、毎週1回2時間半、全6回の講座になっています。興味がある方は、ぜひ裏面のワークショップ開催日程や、説明会のお知らせをご覧ください！



ワークショップの様子

さいたま市でワークショップが開催されます

日時：2008年9月4日(木)～10月9日(木) 要申し込み 定員16名(先着順)

	開催日	時間
第1回	2008年9月4日(木)	13:30～16:00
第2回	2008年9月11日(木)	13:30～16:00
第3回	2008年9月18日(木)	13:30～16:00
第4回	2008年9月25日(木)	13:30～16:00
第5回	2008年10月2日(木)	13:30～16:00
第6回	2008年10月9日(木)	13:30～16:00

受講料：3,000円

(参考書代込み)

毎週木曜日、2時間半ずつ、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：埼玉県さいたま市(JRさいたま新都心駅より徒歩25分/無料送迎バス7分(障害者優先))

参加者のプライバシー保護のため、会場の詳細は受講される方に直接お知らせします

対象：20歳以上の慢性の病気をお持ちの方とそのご家族(または生活を共にする人)

* 医療関係者の方も2名まで参加できます。参加の可否については事務局までお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせ先

特定非営利活動法人 **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

電話 / 03-5449-2317 FAX / 03-5449-2362

E-mail : info@j-cdsm.org URL : http://www.j-cdsm.org

お申し込み (こちらをFAX・Eメール・郵便でお送りください)

氏名		フリガナ
住所	〒	
電話番号		携帯番号
ワークショップ開場名		さいたま市
受講者区分(下から当てはまる番号を選んでください)		

区分

1. 慢性疾患をもつ人
2. 慢性疾患をもつ人と一緒に生活する人
3. 保健医療福祉分野で働く専門職、または非専門職
4. 患者会関係者
5. その他(具体的にご記入ください)