

慢性疾患 セルフマネジメント プログラム CDSMP

「病気とうまくつきあうこと」それがセルフマネジメント
Chronic Disease Self-Management Program

病気があっても大丈夫

病気があると、痛みやだるさ等の症状だけではなく、仕事や友人関係の悩み、イライラや不安等、様々困難に直面します。治療だけでは解決できない問題がたくさんあって、一人で立ち向かうのは大変なことです。

CDSMPのワークショップでは、病気とともに生きる上で役に立つ様々なワザをお伝えします。現段階で病気を治すことはできなくても、病気で困ることは減らすことができます。世界20か国以上で実施され日本では2,000人以上が参加したCDSMPのワークショップ。一緒に参加してみませんか？

CDSMPワークショップの特徴

- ・毎週1回、2時間半の集まりで全6回
- ・参加者は12名までの少人数
- ・進行は、本会の研修を修了した病気をもつ人が主に務めます
- ・話を聞くだけではなく、お互いにいろいろな話をしながら進めます
- ・話をしたくない人は、聞いているだけでも大丈夫
- ・自分にあわないと思うことはやらなくても良い



2022年度オンラインツール zoom での開催です。

◇オンライン第1回

開催日時：2022年3月27日、4月3日、10日、17日、24日、5月8日
毎週日曜日 13:30~16:00 (5月1日は休み)

- ❖ オンラインミーティングツール zoom を使った講座となります。
- ❖ 参加資格：20才以上の①病気をおもちの方②一緒に生活する方(ご家族など)
③医療・福祉関係者(医療・福祉関係者のご参加は2名までとさせていただきます。
先着順になりますのでメールにてお問い合わせください。)
- ❖ 定員：12名(先着順)
- ❖ 参加費：3,246円(全6回)
イベントツール Peatix を通じてのお支払い、または郵便振り込みとなります。
詳しくはウェブサイトをご覧ください。

お申込み、詳細については協会ホームページをご覧ください。

■NPO 法人 日本慢性疾患セルフマネジメント協会 事務局
電話：070-6481-3643 Eメール：info@j-cdsm.org
ホームページ <http://www.j-cdsm.org>

