



がん患者さん同士でお話しませんか？

「ハローライフカフェ」は、がん患者さん・ご家族の交流の場です。同じ経験をしている方々で語らい共有することで、気持ちがあふれでも楽になれる場所になればと考えています。皆さんでゆっくりお話ししましょう。

第39回 西多摩がんサロン

ハローライフ カフェ

ミニ講座

「気を遣いすぎる」

あなたへ贈る心理学

参加費
無料

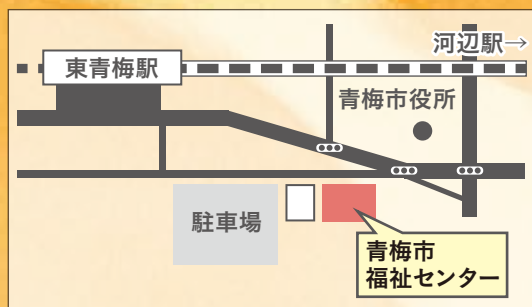
事前申し込み
必要

● ミニ講座：

“気を遣いすぎる”あなたへ贈る心理学

ハローライフ 細野健（精神保健福祉士、公認心理師）

今回は「気を遣いすぎる心」について一緒に考えてみましょう。治療が終わったあとも、人に迷惑をかけたくない思いや、弱さを見せられず本音を抑えてしまうことがあります。そうした心の動きをていねいに整理し、日々の負担を少し軽くするヒントや、自分をやさしく整えるセルフケアの方法について、みんなで考えてみましょう。



東京都青梅市東青梅1-177-3（JR東青梅駅 徒歩約5分）

※ 駐車場あり（無料） 駐車券をお持ち下さい

2026年 1/10（土）

14:00～16:30（途中入退出可）

前半30分ミニ講座、後半1時間30分サロンのタイム

会場：青梅市福祉センター第3集会室

● 対 象：がん患者さん、そのご家族（定員：20名程度）

これから治療する方、再発をご心配されている方、家族が心配な方など、がんでお悩みの方なら誰でもご参加いただけます。

● 受 付：電話・メールまたはホームページから、
「お名前」「電話番号」をお知らせ下さい。

定員に達した場合、事前に締切場合がございます。



NPO法人ハローライフ（東京都青梅市富岡）

東京都西多摩地区において、がん患者さん・ご家族の、生活面や精神面のサポートを行っています。

代表：細野健（精神保健福祉士・公認心理師）

※特定の治療法・薬・健康食品などの推薦は行いません。

また宗教・政治活動等への勧誘も行いません。

お申込みでお預かりする個人情報は、ハローライフの活動の連絡のみに使用させていただきます。

またサロン内でお話される個人的な内容は他言致しません。

● 活動を続けるために「支援のお願い」

ハローライフの活動費用は、現在すべてスタッフの自費にて運営されています。しかし会場費や印刷費、講師謝礼、運営費等、活動を続けるための費用は年々増えており、このままでは活動の継続が困難になることが予想できます。この「患者さんの居場所」を未来に繋ぐために、皆さまの力をお貸しください。詳細はウェブサイトにてご覧頂けます。よろしくお願いします。

