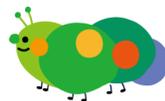


がん患者サロン ろーずまりー通信

第15回 勉強会を開催しました！ テーマ「椅子ヨガを体験してみませんか」



3月19日 がん患者サロン「ろーずまりー」にて、勉強会を開催しました。
第15回目となる今回は、心理士による「椅子ヨガ」をみなさんと体験しました。

目次

- ストレス
メカニズムと対処行動（コーピング）
- 予防
ストレスによる不調の対処法を知る
- 呼吸法と椅子ヨガの実践



●参加された方の声

呼吸を落ち着かせて自分と向き合うことができました。無理なく自分のペースでできたので、続けていきたいです。



■勉強会を終えて…

椅子ヨガを行うにあたって、ストレスチェックで自分の心と身体のストレス状態を把握しました。そして、具体的にどのような方法で自分自身を助けることができるのかを参加された方がそれぞれ考える機会になりました。

自分自身を助ける方法として、「誰かに気持ちを聞いてもらうこと」もひとつです。お気軽にがん患者サロン「ろーずまりー」にぜひお越しください。

お問い合わせやご相談は、がん相談支援センターにお尋ねください。

