



若年性乳がんサポートコミュニティ

Pink Ring 北海道 branch



わたしらしく生きる

ONE DAY SEMINAR

～しなやかな心 レジリエンスを学ぶ～

2019年

10月13日(日) 10:30-16:45

(受付 10:00～)

レジリエンスとは…折れないところ、回復力、弾力性。ストレスや逆境にさらされても、適応する力のこと。

若くして乳がんになり、あたりまえに思い描いていたライフプランの変更や体の変化に心が追いつかないこともあるかと思います。同じ気持ちの仲間と出会い、スーッと肩の力を抜いてこれまでの価値観や人生観を見直しながら、みなさんそれぞれの「わたしらしさ」を見つけにきませんか。

会場 札幌市男女共同参画センター 大研修室
(札幌市北区北8条西3丁目札幌エルプラザ内4F)

お申し込みは
こちらから

定員 40名 (先着順)

参加費 2,000円

ハラペコリンコさんの酵素玄米おむすびと副菜のセット / 飲み物 / お菓子 / アロマワークショップ材料を含む



10/6 申込〆切

対象 ・20代、30代で乳がんを罹患した方
・若年性乳がん特有の悩み(恋愛・結婚・妊娠・出産・子育て・仕事・美容・お金 etc)を共有できる体験者
※どちらかに該当すれば特に年齢制限は設けておりません。

アロマワークショップ

「香りを感じ、わたしを見つめるアロマセミナー
～ココロとカラダが喜ぶ
ロールオンアロマ作り～」

乳がんサバイバー
アロマセラピー講師
嗅覚反応分析士インストラクター

北田 花恵 氏



セミナー

「若年性乳がんを
乗り越える」

Pink Ring チーフ
メディカルアドバイザー
聖路加国際病院
腫瘍内科 乳腺専門医
がん薬物療法専門医

北野 敦子 医師



セミナー

「わたしらしく生きるために
～レジリエンスを学ぼう～」

グループワーク

「わたしという木」

札幌医科大学附属病院
臨床心理士
公認心理師

川村 舞 氏



主催：若年性乳がんサポートコミュニティ Pink Ring 北海道 branch

後援：札幌市・北海道新聞社 協賛：ビューティサポー株式会社

協力：ハラペコリンコ・札幌ことに乳腺クリニック

札幌市
さぼーとほっと基金
助成事業



今回のイベントでは、乳がんの正しい知識の学びや、香りの癒しと自己との対話、そしてこころの専門家によるグループワークを通して「わたしらしきとは何か?」「これからどんな風に自分や病気と向き合っていきたいのか?」などを模索していきます。若年性乳がんサバイバーがレジリエンス(折れない心、適応する力)と共にエンパワメント(自分の人生の主人公になれるよう、本来持っている力を取り戻すこと)を獲得し、明日からの生きる力をお持ち帰りいただけたらと思います。

PROGRAM

※内容・時間は変更となる場合があります

10:00 開場・受付スタート

10:30 開会あいさつ・Pink Ring について紹介

10:45 【第1部】アロマワークショップ

「香りを感じ、わたしを見つめるアロマセミナー
～ココロとカラダが喜ぶロールオンアロマ作り～」

北田 花恵 氏 (乳がんサバイバー/アロマセラピー講師/嗅覚反応分析士インストラクター)

香りの好みでココロとカラダのバランスを知り、あなたにぴったりのアロマを使ってロールオンアロマを作ります。

作ったロールオンアロマは
お持ち帰りいただけます!



11:50 《休憩》

12:00 【第2部】おしゃべりランチタイム

ハラペコリンコさんの道産食材を使った体にやさしい酵素玄米おにぎりセット。
食べながら楽しく語らしましょう♪

13:15 《休憩》

13:30 【第3部】セミナー

「若年性乳がんを乗り越える」

北野 敦子 医師 (PinkRing チーフメディカルアドバイザー/聖路加国際病院 腫瘍内科 乳腺専門医・がん薬物療法専門医)

14:40 《休憩》

14:50 【第4部】セミナー & グループワーク

①セミナー「わたしらしく生きるために～レジリエンスを学ぼう～」

②グループワーク「わたしという木」

川村 舞 氏 (札幌医科大学附属病院 臨床心理士・公認心理師)

木の幹や枝などを自由に描くことで、自分の中での気づきにつながる、世界にひとつだけの「わたしの木」を作ります♪

16:30 閉会

お申し込みは
こちらから



10/6 申込〆切

ぜひ気軽にご参加ください!ここには同じ気持ちの仲間がいます♪

・20代、30代で乳がんを罹患した方

・若年性乳がん特有の悩み(恋愛・結婚・妊娠・出産・子育て・仕事・美容・お金 etc)を共有できる体験者

※どちらかに該当すれば特に年齢制限は設けておりません。

・ご家族、医療者などの支援者



Pink Ring 北海道 branch について

Pink Ring は 2010 年に聖路加国際病院の若年性乳がん患者に対する グループ療法の臨床試験として誕生。体験者と医療者が協同で運営する“若年性乳がん体験者のための患者支援団体”として活動しています。同じ病気を経験した同世代の仲間との出会い、若年性乳がん特有の悩みや不安(妊娠・出産・恋愛・結婚・子育て・仕事・美容など)を共有しあえるコミュニティの提供や、病気や治療と向き合う上で必要な正しい情報発信、さらに若年性乳がん研究への支援活動など、体験者の目線・医療者の目線から、20代・30代で乳がんを罹患した若年性乳がん体験者を多角的にサポートしています。

北海道 branch は 2018 年 4 月に発足。これまでに体験者同志のおしゃべり会や医療者によるセミナーを企画。

同世代の仲間と出会い、ひとりじゃないと思える場所。

ほっとする、安心できる場所。自分に「いいね!」を押せる場所。

そんな場所として、定期的に(年に数回)イベントを開催しています。

【お問い合わせ】pinkring.hokkaido@gmail.com

