



# がんサロン「よかところネット」レター

今回は「心がらくになる考え方のコツ」と題し消化器内科・サイモントン療法認定カウンセラーの中原医師に講話を行っていただきました。「自分だけ不幸だと思っていたけど、病気に対する考え方が見つかったので気持ちが楽になりました」「自分がうれしいと思えることが大切」等、参加者の声が聞かれていました

## ☆人間の健康や幸福への考え方☆

私達は本質的に健康な存在。私たちの中には健康を回復する力（自然治癒力）が元々備わっています。

人生の目的は幸福を体験すること。  
日々喜びや充足感（生きがい、感謝）を体験しながら生きると元気になる。

自然治癒力を高めるには・・・



喜びを体験すること



不健全信念に気づくヒント

不安→「良くないイメージ」

怒り→他人に「～すべき」

自責の念→自分に「～すべき」

魂・心・体（身）の調和した本来の自分に帰ること



作・中原先生



癌細胞は

1日5000個出来る

2人に1人が「がん」になる

3人に1人が「がん」で死ぬ

病気や困難は愛あるメッセージです。

メッセージの内容・受け取るタイミングは人によって違います。

困難は、本来の自分の生き方から離れていることに気づかせてくれる機会です。

病気や困難からのメッセージに耳を傾け、自分らしく生き始めましょう。

2016年を振り返ると、熊本震災により、生活が一変してしまい大変な生活を強いられてしまいましたが、10月のリレー・フォー・ライフや定例会でお会いする患者さん・家族の方々の笑顔に励まされ前に進むことが出来ました。  
来年もよろしくお祈りします(^v^)

次回がんサロン：平成29年1月6日金曜日

14:00～15:30

テーマ：「新年の一字」

広報担当：外来看護師萩平