

## 第7回 難病相談技術研修会 開催

2012/2/19 (日)

### ■ テーマ「病やケガと、いかに向き合うか ～メンタルトレーニングの応用～」

講師：高橋 浩一 先生（順和会 山王病院脳神経外科副部長）

於：群馬県社会福祉総合センター B01会議室（主催：群馬県難病相談支援センター）

参加者：患者会33名、支援者等8名、当センター相談支援員等2名 計43名

【講演の感想、意見】 アンケート用紙配布41枚、回収21枚（回収率51.2%）

- ・ ケガ、病に苦しんだ後に「感謝できる」こうした皆さんの姿に、真の健康とは？と考えさせられました。皆様「いかに人生を生きるか」という「人生学」の博士だと思いました。
- ・ 「すべき事を目標にしない」「何をやりたいのか目標にする」私は鍼灸マッサージ師で難病の方やスポーツ選手の治療に当たっています。つい患者さんに何々を行いましょうと話してしまいましたが、その前に何をやりたいのかを患者さんによく聞いて、目標を患者さんと祖談しながら、治療に当たっていきたくと改めて感じました。今日は大変勉強になりました。ありがとうございました。
- ・ 本日はありがとうございました。どん底からはい上がっている途中、高橋先生にまたお会いできてよかったです。字もきちんと書けませんが、また、メールさせていただきます。「過去の栄光にとらわれないぞ」
- ・ 事例を基に病と向き合い、病であっても夢を持って生きていく大切さを話され、大変良かったと思います。今日の話これから自分の生活の中に生かしていきたいと思います。
- ・ 良い話だったと思います。
- ・ 非常に良いお話を聞かせていただきました。自分自身も病気を持ち、落ち込む日々の方が多かったが、今後は少しずつ前向きに進めそうだ。
- ・ 脳梗塞で半身麻痺の義母をかかえ八年目に入りますが、自分でも年齢が増し、話す事も限定してきました。でも本日の講演会に出席できる私がおります。この話を伝え、話題として、どんな小さなことでも話してあげることで、外出出来ない義母との会話の一つとして、前向きな嫁にならなければ…
- ・ 気持ちを切り替えるのにも、ゆっくり時間をかけることが大事だと思いました。今出来ることを一番大切にしたいと考えます。今日先生のお話を聞いて、明るい毎日が過ごせそうです。
- ・ ありがとうございました。とても良いお話でした。メンタルの講演会はあまりないので、参加できてよかったです。

- とても良い講演でした。メンタルトレーニングで病に前向きにとりくめるということ、私も娘（患者本人）を連れてくれば良かったと思いました。もっと大勢が聞けるような機会があるといいです。
- 高橋先生のような治療とメンタルケアを両立できる先生が、これから多く増えればいいと思います。また、受講者自ら発言したくなる雰囲気は初めてでした。
- 今日大変勉強になり、ありがとうございました。気持ちのコントロールが重要、あと物事を前向きに考えるよう心掛ける、心のウォーミングアップが大事なのだと思いました。
- 学ばせていただきました。内部疾患をもっている者として、「見えない」と闘ってきました。“自分だけなんだ”と悩んできました。感情のおもむくまま、泣いたり怒ったりしてきました。前向きになりことの難しさにぶつかり、反抗してきました。いかに自己理解が必要か、前向きな気持ちが必要か、考えさせられました。
- 「メンタルトレーニング」どんな方にも必要なこと、もちろん今の自分にも。とても励まされました。ゆっくり努力していきたいと思います。
- “病気であっても、夢を持つことが大切”“プラス思考が大切”頭のどこかでわかってはいても、なかなかできないことです。時間をかけて受け入れ、プラスで考えられるよう努力していきたいです。病気の子どもを持ち、どのように見守っていくか、ヒントをもらえたと思います。ご講演ありがとうございました。
- 今日は楽しい講演内容で、自分の痛みも忘れるくらい、今まで以上に前向きに生活出来る自信ができました。ありがとうございました。
- 現在、手足や腰の痛みで歩行が困難ですが、話を聞いて、前向きに生きて行くことの必要を感じています。
- メンタル面の大切さを知った。これから本当に何をしたいのかの目標を考えたい。
- 皆さんの話を聞いて、自分は幸せだなと思いました。先生の話聞いて、わかってはいるけどできない、自分にできているのか？と焦ってばかりの自分に気付きました。自分ばかりが、なかなかできないと焦っていましたが、「焦らずゆっくりやっていく」事で良いのだと思い、少し安心しました。目に見える変化はわからなくても、毎日積み重ねていくことが大切だと思いました。
- 著名な先生が、わかりやすく、具体的に情熱をもって、ご講演いただきありがとうございました。会場の方々も、人それぞれ、いろいろな問題を持って参加されている様子が感じられました。お互いに、いろいろ感じながらの講演会に出席、勉強させていただき、ほんとうにありがとうございました。日常の執務で負傷した、パニックになっている子ども達の接触ですが、「ゆったりした気分」「落ち着いて一呼吸して」周りが見られるようになる方向へよりそっていたいと思います。
- 明るく前向きな考え方を、毎日少しずつ実行して、仕事やメディアの活動に頑張りたいと思います。ありがとうございます。貴重な講演会と出会いを大切に日々生活に実践したいと思いますので、よろしくお祈りします。

**【今後のセンター事業への希望】**

- いつも大変お世話になっています。また、勉強会や講演会、お誘いください。
- 何の病気が難病かわからないので、明らかにした相談センターになって欲しい。
- このような研修会の継続をお願いしたい。
- 先は、患者（？）、同じ問題を持つ人同士のつながりだけで強くなれるし、家族の会でより強く、一般の人も巻き込んで、理解が深くなると思いました。マスコミの力は強い（メディアリテラシーもありますが）とあらためて感じました。広報活動していただくとありがたいと思います。