

～家族教室～

11月11日(日)10:00

テーマ：「抑うつ・不安」

落ち込みや不安はあって当たり前。

どうせ避けられないなら上手い対処法を見つけませんか？

当日は気持ちが楽になる付き合い方を考えます。

講義：志摩医師

～サブテーマ～ **元気回復行動プラン②**

抑うつ症状、不安感の対処法を一緒に考えませんか？

担当：北3看護師

★講義は患者様・ご家族一緒に参加できます★

意見交換会(約20分間) 医師やスタッフとのQ&Aも！

☆☆皆さんで経験や悩みなど分かち合いましょう☆☆



病気の知識を学ぶ以外にも、回復を手助けしよりよく生きるために学ぶことはたくさんあります。御家族皆さんのためにも、ぜひ参加してみてください。

参加をご希望の方はスタッフまでお声かけください。