

2025年度
第4回

参加率過去最高！？

がん患者と家族のサロン
「虹」のお便り

第1部は「がんと共に生きる」のテーマでお二人のがん体験者の方からお話をいただきました



ご参加の皆様
から、たくさ
んの感想をい
ただきました



何事に対しても、どんな
些細なことでも、大切に
思う気持ちがとても強く
なりました♡

自分自身への病気と向
き合う気持ちが変わり
ました



お話にありましたが、はじめ
て「レジリエンス」という言
葉をききました♡

ひとりじゃないと考えられ
る時間になりました



お話を聞いて元気が
でました♡

「レジリエンス」 知っていますか？

～逆境から回復し、健やかに生きる力～

病のとき、そっと力を与えてくれる本です・・・

- ・個人の「頑張り」でなく、複数の要因が作用しあって成り立つ包括的な動き
- ・「不屈の精神で耐え忍ぶこと」ではなく、
身体と心、それを取り巻く 社会や生活環境との間で、
しなやかな「バランス」を保ち続ける動的なプロセス。
- ・社会的つながり
家族の絆 友人関係 サークル
コミュニティー（近所・地域の集り・会社ほか）とのつながりと支援
- ・生涯を通じた学びと活動 「生きがい」
身体的な活動・知的な活動への参加 地域の活動への参加 趣味



皆さんひとりひとりの中に、必ず備えられている“ちから”です。
家族・仲間・医療者との関係性の中で「レジリエンス」が高
められていきます

書籍ご案内

次回予定
2月12日（木）
14：00～

