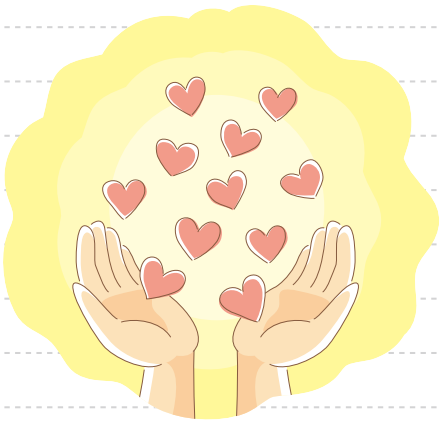
記入日　　年　　月　　日

心の支えになる人・もの・こと



がんと診断されたときや治療中に、ふとたとえようのない不安や落ち込みを感じてしまうことがあるかもしれません。そんなときには、あなたの心の支えになってくれる人を思い出してみてはいかがでしょうか？また、人以外の何かがあなたの支えになっていた場合もあるかもしれません。そのような人やもの、こと、音楽などを書き出して、思い出してみることで、あなたが抱えている不安や落ち込みが和らぐかもしれません。もしつらさを感じたときには、このリストを見返してみてはいかがでしょうか。

● 記入例

○○さん エッセーコンテスト	XXX-XXXX-XXXX	高校生のときからの親友。どんなことでも相談できる。 XX年に応募したコンテストで最優秀賞を受賞、○○ホテルでの 祝賀会で作家のXX先生との出会いが最高の思い出。

名前・事柄	連絡先	あなたにとってこんな存在、あなたの支えになったもの・できごとなど

アストラゼネカ株式会社　　監修：国立がん研究センターがん対策研究所

2019年9月掲載/2022年8月更新