

IBD とストレスマネジメント

イライラしていませんか？

with IBD患者懇談会

田村雅幸先生（心理カウンセラー）からのメッセージ

IBDにおける悪化要因の第一位としてストレスが挙げられます。病気と共にある生活の中でストレスは常に私たちに降りかかってきます。

ストレスとは何か？また私たちはストレスとどのように向き合えば良いのか？

イライラの対処法として注目されている「アンガーマネジメント」を中心に皆さんと考えてみたいと思います。



大阪 IBD から

大阪 IBD 実施の 243 人アンケートでは、再燃要因 1 位は「ストレス」でした。田村先生には、「ストレス」への気づき、正体、対処などのキーワードを教えて頂き助かっています。田村先生のお話を是非お聞き下さい。

ストレスとの付き合い方を覚えて、寛解期を長く維持していきましょう！

【再燃のきっかけは？】

243 人	ストレス	疲れ	食事	風邪
潰瘍性大腸炎	32%	8%	6%	1%
クローン病	60%	32%	28%	3%



田村雅幸先生プロフィール

精神保健福祉総合研究所 代表 心理カウンセラー
20 年にわたり大阪市各区の保健福祉センターにて
こころの病を持つ人やそのご家族の心理的支援を行う。
「疾患があっても笑顔で夢を取り戻す」をテーマに
日々活動中。

専門は、統合失調症、うつ病、発達障がい、認知症の
当事者とそのご家族の支援。

- ・日時：令和 5 年 5 月 14 日（日）14 時より
前半の 13 時 20 分～13 時 50 分「総会」（会員のみ）
講演終了後の 15 時半頃から「IBD 患者懇談会」
※参加希望者のみ。適宜、休憩をはさみます。
- ・場所：エルおおさか 606 号室（6 階）
（108 人部屋 → コロナ対策で収容数半分にします）
大阪府中央区北浜東 3-14 TEL 06-6942-0001
● Osaka Metro 谷町線・京阪電鉄「天満橋駅」より西へ 300m
● Osaka Metro 堺筋線・京阪電鉄「北浜駅」より東へ 500m
- ・対象：IBD（潰瘍性大腸炎・クローン病）の患者及びその家族
- ・応募方法 会員：同封の総会出欠票にご記入下さい（会員優先）
会員外：メール osakaibd@xvoj.com →



「お名前」「UC と CD の別」「参加人数」をお知らせ下さい
（定員超過の時は連絡させていただきます 先着順です）

- ・本講演内容は、後日、大阪 IBD の会報、HP で広く、
見ていただく予定です。

大阪 IBD
<https://osakaibd.xvoj.com/>



講演は、
オンラインでは
ありません！

★患者会ですので、原則、「マスク着用」をお願いします。