

リーフレットを 手に取ってくれたあなたへ

ある日大切な人を亡くしたら
深い悲しみとショックを受けます。
グリーフ(悲嘆)の状況は人それぞれです。
家族のなかでも違いがあり、
分かり合えずに悩みを
一人で抱えこんでしまうこともあります。

『グリーフケア ネットワークぐんま ことのは』では
そんなグリーフを抱えた方が、
安心して気持ちを話し、
他の立場の家族の想いやグリーフに気づいたり
自分を責めたり一人で抱えこむことのないよう
「グリーフケア」を行っています。

もし今、あなたの友人やパートナー・職場の同僚の中に
大切な人を亡くしグリーフを抱えている方がいらしたら、
そっと【大切な人を亡くしたすべての方へ】の
リーフレットをお渡しください。

『ことのは』の活動が、
大切な人を亡くした方に寄り添う
あなたの支えとなりますように。



どんなサポートが
あるの？

活動について

大切な人を亡くした悲しみ・苦しみを
同じ体験をした人と語りあう場を
提供しています。

ことのはカフェ

お話の進行役は、
グリーフケアを学んだファシリテーターです。
もちろん、お話の内容は「その場だけ」で
口外しないお約束です。
安心してご参加ください。

悲しみのケア

「悲嘆回復ワークショップ」等の
プログラムを実施し
深い悲しみから立ち直る
お手伝いをしています。

公開講座

「グリーフ」や「グリーフケア」の
大切さを知り、学ぶ機会として
講演会等を行っています。

『ことのは』では
一緒に活動したいサポーターも
募集しています。

気を付けたい言葉かけ

グリーフを抱えている人は
とても繊細な時期を過ごしています。
勇気づけるつもりでかけた言葉でも、
かえって傷つけてしまう場合もあります。
「元気になったね」
「もう大丈夫だね」
「頑張ってるね」
元気そうに見えるときでも
無理をして元気にふるまっているかもしれません。

かける言葉が見つからないとき
素直に、心配していることを伝えてください。
「最近眠れている？」
「ごはん食べられている？」
手を差し伸べたいときは具体的に言う。
「買い物しようか？」
「仕事手伝うよ」

一緒に泣いてあげるだけでもいいのです。
無理に言葉をかけるよりも、
心配しているよという気持ちは
じゅうぶん伝わります。

