

リーフレットを 手に取ってくれたあなたへ

家族・パートナー・友人

ある日大切な人を亡くしたら

ひどい悲しみとショックを受けます。

「分かっている」「でも…どうして?」と

悲しみを受け止めきれないで

立ち止まって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

ありのままの自分の気持ち

ココロの言葉=「言の葉」を大切に

悲しみの中にいる誰もが

自分を責めたり1人で抱えこむにのらないよう

グリーフに適応するための適切なサポート

「グリーフケア」を行っています。



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。

悲しみを 受け入れるために

いま抱えている様々な感情や思いを
遠慮なく表に出して受け止めてもらおう。

遺族同士・家族内で解決しようと
頑張りすぎないで。

他の方の死別体験と比べずに。

