

## 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

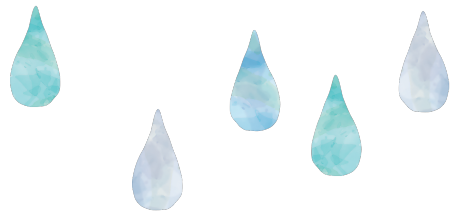
ある日大切な人を亡くしたら

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。

