



『大切な人を亡くした 悲しみを知る講座』の ご案内

なぜ苦しいのか、自分に何が起きているのかを見つめる時間

- 大切な人を亡くした時、悲しみをはじめとしたさまざまな感情・思いが心の底から沸き上がり続けます。故人とのこころの関係の深さが悲しみの深さを決めるので、大好きだからこそ、大切だからこそ、その苦しみは深く強くなるのです。
- しかし、「死別の悲しみは自分でなんとかしなければ」「こんな事はまわりに言えない」「元気にしてなければ」「悲しんでいる暇がない」など様々な理由から、心にフタをしてこの気持ちを閉じこめてしまうことがあります。この状態を **グリーフ** と表現します。グリーフはだれでも経験するものであり、ごくごく自然な人の反応です。
- グリーフの状態が続くと、悲しみ、後悔、怒り、うつ、孤独感、絶望感、無感覚など多くの感情や体の不調、認知力の低下、人間関係の変化などが表れることがあります。自分におきていることに不安を抱えたり、急な感情のわき上がりに困惑される方もいらっしゃると思います。こうした思いを抱えながらも、公的な諸手続きや相続、日々の生活を続けていかなければならないため、心身ともに非常にストレスの多い状態にあるかと思えます。
- そんな時こそ、誰かに支えられながら自分と向き合い、気兼ねなく思いを話すことが必要です。それを信頼できる誰かに受け止めてもらい、共有されることで、ゆっくり心の整理がすすみます。時間をかけて折り合いがつくようになるのです。
- いきいきでは、この他にも「大切な人を亡くした方に何が起きていて、どう向き合っていけばよいのか」そのヒントについてお話しする場を作りました。「今の自分の心の状態を知ること」は、心を整理するきっかけになるかもしれません。気分転換にゆっくり散歩をしながらいきいきにお顔をみせてくださいますか。お待ちしております。

こんなことを話します

- 大切な人を亡くした時こんな症状はありませんか？
- 心の中で起きていること
- グリーフについて知りましょう
- グリーフによって影響を受ける身体と心・認知・精神的・社会的影響
- 悲しみと折り合いをつけるためにできること

講師プロフィール

訪問看護ステーションいきいき看護師
グリーフサポートバディ
ふちゅうのグリーフサポート代表

神藤有子 (しんどうゆうこ)



講座案内

■今年度の開催日■

2021年 6月16日(水) 9月15日(水) 12月15日(水)
2022年 3月16日(水)

■時間 午後2時～午後3時(開場15分前)

■場所 訪問看護ステーションいきいき多目的室
〒183-0013府中市小柳町2-11-2
TENS BUILDING 2階 在宅事業部

※「ながた内科クリニック」と「こでまり薬局」の間のビルです
※多磨霊園駅より徒歩7～8分ちゅうバス「府中第九中学校南」下車
※お車でのご越しの方は近隣のコインパーキングか公共交通機関をご利用ください



■参加費 500円 当日会場にて現金払い

■定員 10名 要予約 おひとり様1回限り

■対象

- 死別を経験された方
- 当訪問看護サービスの利用有無に関係なくどなたでも参加できます。
- 死別の場所(病院在宅その他)や時期は問いません。

※本講座後、スタッフがそのまま会場に残ります。お時間のあるかたは、講座をきいた今のお気持ちや思い出、お体の様子、気になることなどどんなことでも構いません。宜しければお声かけください。もちろん、講座のみでお帰りいただけます。

お申し込みは下記にて お名前、ご本人と連絡のつく電話番号をお知らせください。

042-369-0706

お問い合わせ

平日 9時半～17時半

悲しみを知る講座担当：看護師高木・看護師神藤

申し込み

※定員になり次第募集を締め切らせていただきます
※ご都合によりキャンセルされる場合は必ずご連絡ください。
※万が一、講座の開催を中止・変更にする場合は、
医療法人社団 卓心会ホームページ「お知らせNEWS」にて告知させていただきます。



卓心会ホームページ