



大切な人を亡くした方のわかちあい

『つきあかり』のご案内

ふちゅうのグリーフサポートが安心して話せる場所をつくります

- 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、大切な人だからこそ、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」「はやく立ち直らなくては」など様々な理由から、こころ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、こころや体の不調、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。また様々な思いを抱えながらも日々の生活を続けていかなければならないため、ストレスを強く感じます。
- そんな時は、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。
- つきあかりは、同じような喪失体験をされた方が安心して集える場です。まわりの思いをききながら自分との違いや共通点を見つけたり、自分に対する理解を深める。自分の気持ちを自由に話し、聴いて受け止めてもらう。痛みや思いをわかちあうことで安心でき繋がりを感ずることができたら。少しだけ心の痛みが軽くなるかもしれません。
- どんな気持ちも否定されない安全な場所で、悲しみを小分けにするサポートをさせていただきます。気分転換にゆっくり散歩をしながらプラッツにいらっしゃいませんか。お待ちしております。

大切なこと

- 安心してわかちあうための「約束事」を設けています。
- スタッフは、大切な人を亡くした方が安心して参加できるよう適切な教育を受けています。
- 営利や宗教活動を目的とする会ではありません。ご安心ください。
- サポートについて学ぶことを目的とされる方の参加はご遠慮いただいております。予めご了承ください。

つきあかり案内

日にち

第3金曜日 10時～11時半 (開場9時45分)

6月はZOOM開催です↓↓

土日 14時～15時半 (開場13時45分)

金曜	6/11	7/16	8/20	9/17	10/15
土日	6/12(土)	7/11	8/15	9/12	10/17

6/12のみ10時～11時半

金曜	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18
土日	11/14	12/19	1/8(土)	2/20	3/20

場所

府中市市民活動センタープラッツ6階 和室

〒183-0023 府中市宮町1-100 ル・シーニュ(府中駅南口直結)

参加費

500円 会場費 当日現金払い

- 直接会場にお越しください
- 府中市内外とわず、どなたでも参加できます
- 秘密の守られる安全な環境で、対面で参加された方の気持ちをきき、安心してご自身のお話ができる場です。
- お飲み物は、蓋つきのものを持参をお願いいたします。



お問い合わせ

fuchu.gs@gmail.com

090-4924-6417 (神藤)

ホームページ検索

ふちゅうのグリーンサポート プラ net



※開催の中止・変更の内容は、ホームページとFacebookページに告知いたします。
 ※コロナ対応により、ZOOMによるオンライン(参加費無料)へ変更する場合は、開催日の1週間～10日前に告知します。fuchu.gs@gmail.comにお申し込みください。
 ※当団体は、府中市市民活動センタープラッツ登録団体です。

■ふちゅうのグリーンサポートのスタッフ■

一社グリーンサポート研究所認定グリーンサポートバディ
 上智大学グリーンケア研究所認定臨床傾聴士
 臨床心理士、看護師、僧侶

みなさまのお越しをお待ちしています。

