グリーフケアakari~大切な人を亡くした方へ~



~グリーフケアakariとは~

30代~40代で配偶者を亡くした経験者同士が集まり、大切な人との死別に伴う強い悲しみを、 心のままに吐き出して頂ける場所を作りました。(一宮市市民活動支援センター登録団体です。)

~グリーフ(悲嘆)ケアの必要性~

大切な人を亡くした時、人は悲しみという感情だけではなく、身体と心に様々な変化が起こります。 大切に思っていた方であればあるほど、大きく、深い悲しみがこみ上げてきます。 その悲しみから立ち直ることが出来ず、悩まれている方も多いのではないでしょうか? 「グリーフケア」とは、ご遺族のお気持ちに寄り添い、正常な悲しみと立ち直りのプロセスを歩み、 再び日常生活に適応出来るように援助をすることです。

~活動に込めた想い~

私たち「グリーフケアakari」は、立ち直りのプロセス(グリーフワーク)として、 同じ死別経験者同士の「おはなし会」に加え、大切な人へ向けた「キャンドル作り」や、 「フラワーアレンジ」など様々なワークを同じ経験者と共に行う事で「一人ではない」と感じる事を 実感して頂き、お互いに支え合い、寄り添い合える時間を、心のままにゆっくりと過ごしていく中で 「もう一度、前を向いて歩いてみようかな。」

と、想って頂けるような場所を作っていきたいと思っています。同じ経験を通し、 大切な人を亡くした方の心に少しでも寄り添う事が出来る様、日々活動しています。開催時には、 「一般社団法人 日本グリーフケア協会」にて「悲嘆ケア」を学んでまいりました、 グリーフケアアドバイザー特級取得者、グリーフケアアドバイザー2級取得者が中心となり、 対応させて頂いていますので、安心してご参加下さい。

~開催日時・活動場所・お問い合わせ~

毎月1回程度 土曜日の午後~

<u>一宮市市民活動支援センター 小会議室(その他の場合もあります。)</u> 開催については、ブログ等でご案内させて頂いていますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

グリーフケアakariホームページ

https://perhe.amebaownd.com/



グリーフケアakari グリーフケアアドバイザー特級 江川まで。