

# グリーフサポート BE WITH 2022年オンライン講座一覧



## 年間テーマ 「心を整えるグリーフワークとセルフケア」

終わらないコロナパンデミック、ウクライナでの戦争、急激なインフレによる生活の困窮など、生活者にとって大変厳しい状況が続いています。想定外の出来事が重なると私たちは強い不安や恐怖を感じて心身の健康を損ねやすくなります。こんなときこそ落ち着いて大切な人と自分をケアできる知識を学びましょう。オンラインで学び、語り合う小グループのグリーフワーク講座です。

※ 連続講座ですが各回の参加も可能です。

### 第2回 8/28 (日) 危機を招く喪失から自分を守る (8/20㍻切)

これまでの対処方法が通用しない、危機的な状況を迎えることがあります。そんな時動揺して不適切な選択をしてしまわないように、平時に危機的な喪失とは何か、また大切な人をどう支えるかを学びます。

### 第3回 9/25 (日) 分かち合えない喪失・あいまいな喪失と向き合う (9/17㍻切)

家族や地域社会と分かち合うことが難しい喪失があります。また、家族が行方不明だったり親が認知症になったりと「喪失が確実でない「あいまいな喪失」もあります。当事者の事例を参考にしながら対処方法を学びます。

### 第4回 11/27 (日) 大切な人を支えるグリーフケア～失敗しない聴き方と声かけ～ (11/19㍻切)

自分のためのグリーフワークに対して人のために行うのがグリーフケアです。喪失と悲嘆の中にある大切な人を支えられるのは周囲の人ですが、どう支えるかにはコツがあります。傷つけない、死なせない、放置しない関わり方を学びます。

### 第5回 12/18 (日) 見つけたものは何ですか？～喪失後の現実と向き合う～ (12/10㍻切)

大切な存在を失くした後の喪失感と悲嘆感情は辛いものですが、その体験から見つかるものがあることを体験者は教えてくれます。起き上がり小法師のように倒れても起き上がる力、レジリエンスを養うために何ができるかを学びます。

お申込み：下記の申し込みサイトからどうぞ。

<https://griefbewith2022event0828.peatix.com/>

※定員になり次第締め切りとなります。



料金：初回 3,800 円（資料代金・郵送料込み）。初回以降各回 3,000 円。

講座の性質上、ご入金後のキャンセルまたチケット譲渡はできませんが、次回以降の講座に振替えは可能です。お困りの時はご相談ください。

定員：30名

対象：Zoom 経験のある方、マイク付きイヤホンをお持ちの方、死別の直後でない方

ご案内：初回の方はご入金の確認後に資料（小冊子）をご希望の住所にお送りします。



お問い合わせ：以下の HP、メール、お電話までどうぞ。  
グリーフサポート BE WITH/ カウンセリング工房姫の会  
[griefbewith@gmail.com](mailto:griefbewith@gmail.com)  
<http://griefbewith.com>  
TEL: 080-8631-3230