

グリーンサポートBE WITH 2023年開催講座（オンライン）
明るい方へ一歩ずつ★自分のためのグリーンワーク
～喪失後のセルフケアと学び～



カウンセリング工房姫の会 | TEL: 080-8631-3230 | griefbewith@gmail.com

開催時間 / 13:00～15:00

新しい年、2023年が始まりました。世の中はパンデミック、大規模災害、戦争、貧困、インフレ、政治の混乱などに溢れ、私たちは人生で経験したことのない困難にさらされています。「今は新しい戦前」という著名人の言葉はさらに起こりうる未曾有の人災を予見させ、心が休まるときがないようにも思われます。一方でスマートフォンと動画サイトの普及により世界はより身近になり、Z世代の若者たちがSDGsや多様性のために声をあげるなど力強さも感じます。「どんな喪失にもそこに学びがある」を前提に、悲嘆を乗り越えるツールとして今年もオンライン（Zoom）講座を開催します。困難な時こそ一人一人が心の健康と気力を保つことが大切です。失った現実を受け入れつつも一緒に明るい方へ歩みを進めていきましょう。



第1回 4/16(SUN)

失くしたものは何ですか？
【対象喪失のインパクトを知る】
申込〆切4/9

死別に限らず、大切なものや場所、思い出、機会、価値観、健康、信頼などを失くすことも対象喪失です。自分の喪失を確認することで次の段階に進めます。

第2回 6/18(SUN)

育ちの中で受けた傷・もらえなかった愛情
【愛着トラウマからの回復】
申込〆切6/11

子ども時代に身近な大人から心身の暴力を受けたり、あたりまえの愛情や安心をもらえずに刻まれた心の傷。大人になった今だからできるセルフケアを学びます。

第3回 8/20(SUN)

共有し辛い喪失と向き合う
【社会的に認知されにくい喪失を学ぶ】
申込〆切8/13

公にし辛い関係性や状況のために悲嘆感情を分かち合えない時にどうすればいいのでしょうか。一人でもできるグリーンワークを紹介します。

第4回 10/15(SUN)

大切な人を支えるグリーンケア
【傷つけない、死なせない、放置しない関わり】
申込〆切10/8

家族やパートナー、大切な人が生きる希望を失ったときどんな風に支えられるでしょうか。通常とはギアを変えて接するスキルとコツ、心構えを学びます。

第5回 12/17(SUN)

見つけたものは何ですか？
【喪失後の現実と向き合い成長するために】
申込〆切12/10

グリーンワークを終えた時、そこにはキラッと光るなにかが残ります。大切な人やものを失った現実から始める新たな、そして自分だけの旅を創造していきます。



講師 / 溝淵由理
(臨床心理士・公認心理師・
米国認定カウンセラー)

受講料金

初回のみ ¥4,350 (資料郵送代込み)

2回以降 ¥3,500

※単回、複数回のお申し込みも可能です。

※お支払い後のキャンセルは原則不可、別日程への変更で対応します。

お申込み：こちらのフォームまたはQRコードからどうぞ
<https://forms.gle/YFPKMLR5e2QnbjFY9>



フォーム用QRコード



HP用QRコード

※開催予定は変更の可能性があります。最新の情報はHPをご覧ください。

お問い合わせ：HP、メール、お電話（溝淵）までどうぞ。
グリーンサポートBe With / カウンセリング工房姫の会

griefbewith@gmail.com

TEL: 080-8631-3230