



グリーフケア講座 #1

新生活応援！家族をケアするグリーフワーク

～不調な家族の支え方を学ぼう～

新年度がスタートし、新しい職場や学校、クラス替えなど大きな変化を迎えるこの時期。リフレッシュできる一方で、環境の変化についていけずに心身の不調が現れる時期でもあります。例えば、

新学期のペースについていけず、疲れを見せる子ども
昇進したけれど責任が重くて辛そうなパートナー
運転免許証を返納して家にこもりがちになった高齢の親たち
引っ越した新しい環境に馴染めず気分が落ち込むお母さん
などなど…。



春先の不調が長引かないように「変化=喪失」と捉えて対処方法を考えましょう。

本講座では、

- ① 変化は喪失(ロス)であり、悲嘆感情(グリーフ)を生むことがあることを知り、
- ② グリーフワークとグリーフケアの基本をテキストで学び、
- ③ 家族と自分をケアする方法を見つけます。

♡セッションの最後に心と体を緩めるリラクゼーション呼吸を行います。

♡男女問わずご参加いただけます。

◆ グループ内の守秘に配慮します。

- 講師：溝淵由理（臨床心理士・米国認定カウンセラー）
- 日時：2019年4月28日（日）13:00-16:00
- 受講料：3,000円（資料代込）

■ 申し込み〆切 4月24日（水）

- 場所：松山市湊町 4-3-2 こがねビル 2F（市駅より徒歩5分）
- 完全予約制（必ず事前にお申込みください）

お申込み、お問い合わせは下記電話もしくはHPへ

グリーフサポート BE WITH/ カウンセリング工房姫の会

TEL: 080-8631-3230

<http://griefbewith.com>

