



グリーンケア講座 #3 孤独と孤立とグリーンワーク ～寂しさの病を考える～



「おひとり様」という言葉が社会に広がり、一人での外食や旅行も以前ほど一目を気にせず利用できるようになりました。一人でいられるメリットを好む人がいる一方で、孤立を強いられている人にとっては心身の健康を損なうほど深刻な結果を招くことがあります。

5月、6月に発生した「引きこもり」の当事者や家族による殺傷事件は社会に大きなショックを与えましたが、一定の条件が重なれば誰でもそのような状況に陥る可能性があります。

学校に行けない児童生徒、社会参加できない若者、失業した中高年、配偶者を亡くした高齢者など、小さな失敗や些細なきっかけで長い孤独と孤立に苦しむ人たちがいます。

海外の先進国では孤独を社会全体の問題として捉え、積極的な対策が始まっています。日本では個人の問題にされがちですが、いわゆる「孤独という病」は本人にとどまらず、家族や地域社会にも大きな影響を与えます。私たちが大切な人や社会のためにできることは何か、この機会に一緒に考えてみませんか？

本講座では、

- ① 「孤独」という感情と「孤立」という環境の意味を知り、
- ② 自分の家族や周囲の状況を振り返り、
- ③ 心の健康を維持するためのプランを検討します。



♡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・公認心理師・米国認定カウンセラー）

■ 日時：2019年8月4日（日）13:00-16:00

■ 受講料：3,000円（資料代込）

■ 申し込み〆切 7月29日（月）

■ 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

グリーンサポート BE WITH/ カウンセリング工房姫の会
TEL: 080-8631-3230 ☑ grieffbewith@gmail.com
<http://grieffbewith.com>

