



グリーフケア講座 # 6 コロナ疲れから命を守るセルフケア ～ちょっと息抜きしませんか？～



新型コロナウイルス感染症(Covid-19)が日本列島に上陸して早一年が過ぎました。
コロナの猛威は未だ衰えず、さらに短期間で変異を起こしながら拡大しています。
世界規模のパンデミックは私たちの暮らしから安全と安心を奪いました。
飲食やサービス業を中心に仕事が失われ、中年期の女性や子供の自殺が目立って増えている現状に心を痛めている人は多いでしょう。大切な人が県外にいて会えない人や「Stay Home」したくてもできない人、医療や介護のエッセンシャルワークで緊張を強いられている人もいます。
そんな「コロナ疲れ」をひと時のお喋りとちょっとした学びで癒しませんか？
本講座では、コロナ疲れを共有し合い、その影響について考えながら、グリーフワークとセルフケアについて学びます。

本講座では、

- ① コロナ禍での体験を小グループで共有し、
- ② 失くしたもの(Lost)と見つけたもの(Found)を確認し、
- ③ 自分や家族の命を守るためのセルフケアについて検討します。



- ♥ グループ内のプライバシーに配慮します。
- ♥ オンライン環境がある方、Zoom 利用体験のある方対象

- 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：2021年2月21日（日）13：00-16：00（小休憩あり）
- 受講料：4,000 円（資料郵送代金込）
- 申し込み〆切 2月14日（日）
- オンライン開催（Zoom 利用）
- お申込みはこちらから ↓
<https://forms.gle/UPrrv8XKAGEAtaKZA>



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>

