

女性のためのライフスキル講座第7回 家族を元気にするグリーフワーク



～あなたの大切な人を応援しませんか？～

今年も春が来ました。

桜の花は私たちを優しい気持ちにしてくれますね。

一方で、何もかもが一斉に始まる4月は気持ちの疲れが出やすい時でもあります。

あなたの大切な人は元気ですか？

例えばあなたの配偶者：

転職や異動に伴う引っ越しや職場環境の変化で疲れた様子はないですか。

例えばあなたのお子さん：

入学・進学したけれど新しい環境や人間関係に馴染めなくてしぶしぶ登校していませんか。

例えばあなたのご両親：

加齢・病気への不安や寂しさを口にしていませんか。

また、去年失くした大切なものや大切な人のことを思い出して悲しくなることがあるかもしれません。そんな時にグリーフワーク (grief work) が役立ちます。グリーフワークとは、大切なものや人を失くした後の辛い気持ちを受け入れて、その後の人生のために自ら積極的に取り組むことです。

本講座では、

- ①資料をもとにグリーフワークの基礎知識を学び、
- ②セルフケアの方法を演習し、
- ③大切な人へのグリーフケアを考えます。

セッションの最後に心と体をリラックスさせる呼吸でプチ瞑想を行います。

オリジナルの冊子を使って進めます。女性であればどなたでもご参加いただけます。

■ 講師：溝淵由理（臨床心理士・米国認定カウンセラー）

■ 日時：2017年4月22日（土）13：00-16：10

■ 受講料：2,700円（資料代込） ■ 申し込み〆切 4月16日

■ 場所：松山市湊町4-3-2 こがねビル2F（市駅より徒歩5分）

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>

