



## 女性のためのライフスキル講座第9回 ペットロスを考えよう ～たかがペットと言うなかれ～

今やペットはただの愛玩動物ではなく家族の一員。  
頭ではわかっているけど自分の傍からいなくなってしまうときの喪失感は大きいものです。  
ペットとの関係によっては知人や家族の死よりもショックを受ける場合もありますが、  
人間の死とは違い忌引き休暇の対象にはなりません。

「ペットが死んで辛くて仕事に行けない」と言っても世間では通用しないし、  
友人や同僚にも「たかがペットのことで？」と言われそうで話し  
にくい  
のではないのでしょうか。

今回はそんなペットロスを経験した人、またこれから訪れるペ  
ットロス

に備えたい人の気持ちに寄り添い、知識を分かち合うことで  
ペットがいない現実に対応する方法を考えます。



本講座では、

- ①ペットロスの体験を言葉で表現することで全体像をつかみ、
- ②ペットロスが与える心身の影響について学び、
- ③ペットがいない新しい現実と向き合っていく方策を検討します。

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。  
ペットロスに関心のある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7月29日（土）13：00-16：10
- 受講料：2,700円（資料代込） ■ 申し込み〆切 7月24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）

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>

お申込み、お問い合わせは下記電話もしくはHPへ

