



2021 年度開催講座

## パンデミック時代のグリーフワークとセルフケア

### 第3回 分かち合えない喪失と向き合う

～今から始めるグリーフワーク～

オンライン開催!

秋とは思えない暑さが続き、地方祭りもささやかな神事にとどまるなど季節感を感じにくい10月となりました。新型コロナウイルス(Covid-19)は全国的に下火ですが、季節性要因が特徴のウイルスという説もあり冬の第6波への準備が急がれます。

喪失体験には社会的に認知されにくいものがあります。ペットロスもその一つですが、例えばコロナ感染症にまつわる体験も身近な人や学校、職場では話し辛いものではないでしょうか。この「見えない災害」による影響には個人差があります。差別や中傷への恐れもあって一人で抱えているとそのストレスの心身への悪影響が心配されます。

年が明ければ3年目に入る感染症との闘いですが、その前にこれまでの道程を振り返り、できたこと、これからできそうなことをイメージしながら心身の状態を整えておきましょう。

本講座では、

- ① コロナ禍での体験を可能な範囲で共有し、
- ② 失くしたもの(Lost)と見つけたもの(Found)を確認し、
- ③ 周辺の人と分かち合いにくい喪失の扱い方を学びます。



♥グループ内のプライバシーに配慮します(申し込み時のお約束厳守)。

♥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11月6日(土) 13:00-15:00(小休憩あり)

■受講料：初回 4,350円(資料郵送代込み)

※冊子「喪失と悲嘆のためのガイドブック」お持ちの方は3,500円のみ

■申し込み〆切 10月30日(土)

■オンライン開催(ZOOM利用)

■お申込みはこちらから→ <https://forms.gle/6ojjkdXXB6UEdCx4A>



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>

mail: [griefbewith@gmail.com](mailto:griefbewith@gmail.com)

