



2021 年度開催講座

オンライン開催!

パンデミック時代のグリーフワークとセルフケア

第5回 見つけたものは何ですか ～目指せ！起き上がり小法師～

新型コロナとの闘いも3年目に入りました。

第6波が拡大するもワクチン接種が進まず、検査も入院もままならない中で私たちはさらなる忍耐を強いられています。

これまで自分や家族、仕事のために頑張ってきた人もそろそろ精神的な疲労を強く感じている頃ではないでしょうか。

感染症で失くしたものは多いですが、同時に見つけたものも必ずあります。その発見は私たちに無力感から救い、コロナ禍を乗り越える力を与えてくれます。

倒されても倒されても起き上がる「起き上がり小法師」に習って、今こそ自分と大切な人を支えるために役立つグリーフスキルを学びましょう。

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) をグリーフケアの視点で学び、
- ③ 自分スタイルの回復力、「起き上がり小法師」を確認します。

♥ 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：2022年3月6日 (日) 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 3月7日 (火)

■ オンライン開催 (Zoom 利用)

■ お申込みはこちらから → <https://forms.gle/WYnVWYrSe6LsxpzHA>



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://grieffbewith.com>

mail : grieffbewith@gmail.com

