

# 明るい方へ一歩ずつ★喪失後のグリーフワーク

2026年第2回

## 語り・聴き・分かち合う死別後のこころ

～トークセッションと学び～

オンラインセミナー

開催日時 3月13日(金)19:00-21:00

参加料金 ¥1,000(税込)

LET'S  
TALK IT  
OUT



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） 申込〆切3月6日18:00

大切な人を亡くすことは人生において最も辛く悲しい出来事です。

時間の経過が助けになるとはいえ、個人の感情は様々です。亡くなった人との関係性や歴史によっては罪悪感や後悔が残ることもあるでしょう。自分一人では抱えきれない思いや感情を整理し、遺された人の心身の健康を支えるためにグリーフケアが活用されています。心理学から派生したグリーフケア・グリーフワークは宗派や信心を問わず誰でも学び、実践することができます。

本講座では前半を講義形式、後半を参加者との対話で学びを深めます。お話したい人がお話できる範囲で、互いに時間を譲りながら参加できる場です。

普段は話し辛いことを語って肩の荷を下ろしてもよし、発言せずに人の話から学ぶのもよし。ご自分のニーズに合わせてご利用ください。

（ご参加にあたっては事前のアンケート記入と約束事の順守が条件となります）

講座申し込み用 QR



ホームページ用 QR



グリーフサポート Be With／カウンセリング工房姫の会

[grieffbewith@gmail.com](mailto:grieffbewith@gmail.com)

TEL: 080-8631-3230(留守電・SMSのみ)

お問い合わせ: HP、メール、TEL どうぞ

お申込み: こちらの URL または左上の QR コードからどうぞ

<https://griefevent20260313.peatix.com>

※開催予定は変更の可能性があります。最新の情報は HP をご覧ください。