

泣ける場所、 話せる場所があります。

大切な人との死別や離別、職場や学校での疎外、
身近な人からの暴力や居場所のない孤立感。
さまざまな気持ちや心の痛みを話せる場所です。

こころの痛み ひとりで抱えて いませんか



個別相談窓口

電話相談(予約不要)

毎月第1日曜日 午後3時～5時

第3水曜日 午後6時～8時

第4金曜日 午後3時～5時

電話 03-6453-4925

対面相談(要予約)

初回:2時間(無料)

2回目以降:1時間半まで(有料)

お名前とご連絡先をお知らせください。

初回予約日の日程調整をします。

電話 03-6453-4925

Email griefsetagaya@yahoo.co.jp

留守電の場合はお名前とご連絡先をいれてください。
折り返しご連絡します。

2022年度 オンライン講座 いまを生きるこどもたちとともに

第1回 8月6日(土) 7日(日)

「グリーフって?」

講師: 峯岩奈々さん (『Kids Hurt Too Hawaii』ファシリテーター)

第2回 10月1日(土) 2日(日)

「"しんどいって言えない" から
"しんどいときこそ、つながれる"へ」

講師: 山口有紗さん (小児科専門医・子どものこころ専門医)

第3回 12月3日(土) 4日(日)

「つなげる力・つながる力」

講師: 竹村睦子さん (スクールソーシャルワーカー)

参加費 各回1000円(要申し込み)

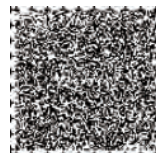
詳細はお問い合わせください。

電話 03-6453-4925

Email griefsetagaya@yahoo.co.jp

主催: 一般社団法人グリーフサポートせたがや
共催: 世田谷区 所管: 世田谷保健所健康推進課
* 世田谷区グリーフサポート事業による補助を受けています。

www.sapoko.org





グリーフって？

身近な人が死んだり、大切なものをなくしたときに経験すること、それがグリーフです。いろいろな気持ちになったり、いろいろな考えが浮かんできたり、身体が思うように動かなかったりすることがあるかもしれませんが、すべて自然で健康な反応です。

グリーフは人それぞれ違い、日によっても異なります。グリーフの感じかたや期間、向き合う方法もさまざまです。グリーフには、怒り、悲しみ、不安、安堵、恐怖、あるいは何も感じないといった感覚があります。また、「これから自分はどうかやって生きていったらいいんだろう?」「なぜこんなことが起きたんだろう?」「将来のことが考えられない」「生きる意味がわからなくなった」といったことが頭に浮かぶ人もいます。ときには、眠れなくなったり、眠気が覚めなかったり、食欲がなくなったり、食べ過ぎたり、頭やお腹が痛くなったりと、身体にあらわれることもあります。また、友だちと遊んだり、学校や部活に行ったりすることなど、それまでできていたことが突然できなくなることもあります。こうしたことはすべて、グリーフを抱えているときには自然なことです。

死別だけでなくさまざまな喪失がグリーフに関係しています。家族と離れて暮らしたり、暴力にさらされたりすると安心感を失います。自然災害などがあると家やご近所づきあい、仕事を失います。失業や就職難になると希望をもてなくなります。貧困におちいると人間らしい生活が送れなくなります。いじめを受けたり、差別されたりすると自尊心やアイデンティティが持てなくなります。年齢やジェンダー、人種や民族、

宗教、障害、セクシュアリティによるものなど、さまざまな差別があります。非婚や不妊などへの社会の偏見があると自己肯定感や尊厳が傷つきます。

グリーフを抱えると、考えや気持ちがぐちゃぐちゃと混乱することがあります。身近な人の死を経験したとき、なにをすべきか、誰になにをどう伝えればいいのか、あるいは、どう感じればいいのかさえ、わからなくなることがよくあります。いっぱいいっぱいになり途方にくらせてしまいます。周りの人と話そうとしてもギクシャクしてしまう。身近な人の死を誰かに伝えたととき、その人の態度がそれまでと変わってしまったように感じることもあるかもしれません。

電話で相談したり、身近な人に相談するなど、大変なときは誰かに助けを求めてください。あなたは大切な存在です。支援窓口やサポートはあなたのためにあります。



一般社団法人
グリーフサポートせたがや
(グリスボせたがや)って？

死別を体験したこどもやおとなが集い、ゆっくりと自分のペースで自分の経験や気持ちに触れることのできる家「サポコハウス」を世田谷区太子堂で運営しています。世田谷区グリーフサポート事業においては、個別対面相談や電話相談などを実施しています。



griefsetagaya@yahoo.co.jp



www.sapoko.org



www.facebook.com/griefsupportsetagaya

