

大切な方を亡くされた人へ

—同じ経験をした人々のつどい—

グリーフケアのつどい伊豆

グリーフケアとは、肉親などの大切な方を亡くされた人が感じる悲嘆(グリーフ)を、大切にする(ケアする)ことを言います。

- 理由をつけて家族や自分を責めたりしてしまいます。
- 夜なかなか眠ることが出来ません。
- 「がんばって」「元気出して」という言葉がづらいのです。

これらは、大切な方を亡くされた人々が感じる「正常な反応」なのだそうです。同じ体験をした人々が集まり、それぞれの今の気持ちを語り合うことを大切にすることが、「グリーフケアのつどい」です。

悲しみや苦しみは簡単にはなくならないのかもしれませんが、しかし、悲しみや苦しみを大切に体験しながら、その悲しみ苦しみを決して無駄にはしない世界があります。そんな世界を確かなものにしていくことを願って、「グリーフケアのつどい」を開催します。



日程表

- 1 : 30 受付
2 : 00 第1部 仏教儀式の時間
みんなでお勤め
2 : 30 第2部 聞く時間
ミニ法話・グリーフケア
3 : 00 第3部 語る時間
自らの想いを語る時
4 : 00 第4部 音楽鑑賞の時間
その日の一曲を傾聴
ひとことコメント
4 : 30 閉会

【つどいのルール】

- ・人の話を聞くことを大切にします。
(あたたかな雰囲気のところを一緒に作りましょう)
- ・今の自分を語ることを大切にします。
(死別のこと、最近のことなど、何を語ってもOKです)
- ・聞いたことは外部にもりません。
(相手のことを大切にしたいからです)
- ・話したくないときは話さなくてかまいません。
(発言を強制しません。パスはありなのです)
- ・いたみが一人ひとり違うことを大切にします。
(悲しみを比べることはしません)
- ・くりかえし同じことを語ってもいいのです。
(語りながら振り返ることを大切にします)

【2017年の予定】

- 春の間 3月26日(日)午後2時～4時半
夏の間 6月25日(日)午後2時～4時半
秋の間 9月18日(日)午後2時～4時半
冬の間 12月24日(日)午後2時～4時半

ところ 正蓮寺 055-948-1366

会費 500円 予約不要です

初めて参加される方、お電話をお願いします



真宗大谷派 (浄土真宗)
正蓮寺

TEL 055-948-1366

〒410-2221 静岡県伊豆の国市南江間930
伊豆縦貫道江間インターより車で1分(寿光幼稚園・楽生保育園奥)

お寺の情報掲載中!
是非ご覧ください。  まいてら お寺のある生活

まいてら 正蓮寺

検索

許可番号 伊国環政第52号