



かがやきプラザ研修センター

グリーフケア・傾聴講座

～大切な人を失った心に、そっと寄り添う力を～



大切な人を亡くした深い悲しみは

グリーフ と呼ばれています。

本講座では、グリーフを抱えている人に寄り添い、支えあうための傾聴のあり方と、グリーフケアの基本を学びます。

誰もが経験する大切な人とのお別れ。私たちでできることを一緒に考えてみませんか。

●グリーフ(grief)とは、大切な人やものを喪失した時に生じるさまざまな反応のこと

基礎編

まずは、グリーフ
傾聴について知りたい

9月3日(水) 14:00-16:00

会場：かがやきプラザ4階
研修室1・2

「グリーフってなに？」
「傾聴とは？」
グリーフケアの
基本的な知識を学びます。

参加費 **無料**

定員 **50** 名

(先着順)

実践編

グリーフケア・傾聴の
方法を学びたい

9月10日(水) 14:00-16:00

会場：かがやきプラザ4階
研修室1・2

話を聴くときのポイントを
傾聴ワークで学びます。

「五感を意識的に活用」
ケアする自分自身に寄り添う
ミニセルフケアワークも実施

参加費 **無料**

定員 **50** 名

(先着順)

対象：千代田区内在住・在勤・在学の方

申込締切：8月29日

講師紹介 高本 眞左子 (たかもと まさこ) 先生

一般社団法人セルフケア・ネットワーク (S.C.N.) 代表理事。五感を活用したセルフケアの普及とさまざまな悲嘆に寄り添うグリーフサポートの実施及び啓発を行っている。



お問合せ

かがやきプラザ研修センター (指定管理者：千代田区社会福祉協議会)

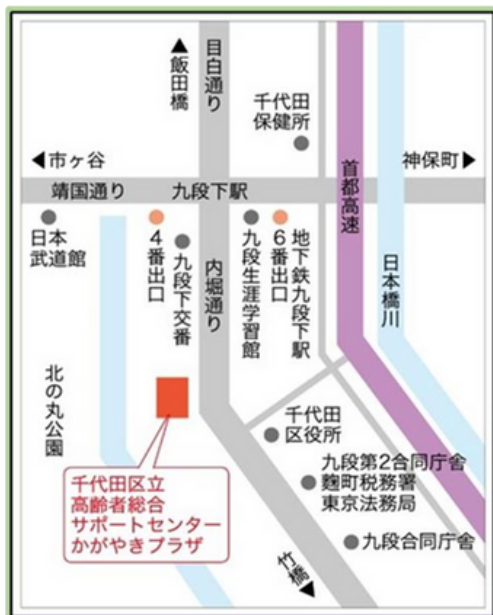
〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階
(電話・窓口受付時間：平日午前8時30分～午後5時)

TEL **03-6265-6560** FAX **03-3265-1162**



お申込みはこちら

www.chiyoda-cosw.jp/kensyu-c



【会場のご案内】
 かがやきプラザ 4 階
 会議室 1・2・3
 (九段南 1-6-10)

【アクセス】
 九段下駅 4 番出口 徒歩 5 分
 ・都営新宿線
 ・東京メトロ半蔵門線
 ・東西線

申込書

かがやきプラザ研修センター宛
 (FAX 03-3265-1162)



講座名	グリーンケア・傾聴講座 ～大切な人を失った心に、そっと寄り添う力を～
開催日時	☐ 基礎編のみ (9月3日) 参加希望 ☐ 基礎編・実践編 (9月10日) 両日参加希望
(ふりがな) お名前	
所属	区内在住・在勤・在学 ※該当するものに○をお願いします。
住所	
電話番号 (携帯可)	
Eメール	
申込理由 講師への質問	