



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

第1回 基礎編

誰にでも起こりうる
グリーフを知りたい

6月26日(金) 14:00-16:00

「グリーフってなに？」
「傾聴とは？」 グリーフケアの
基礎知識を学びます。

「五感を意識的に活用」
ー記憶をつなぐ「色あそび」ー
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します。

※「基礎編」のみの受講も可。
(定員50名)

第2回 実践編

グリーフケア・傾聴の方法を
学び、聴く力を育てたい

7月3日(金) 14:00-16:00

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」
ー心地よい時空間をつくる
「香あそび」ー
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します。

第3回 応用編

他者のグリーフに
寄り添うために

7月10日(金) 14:00-16:00

これまでの内容を振り返りながら、
実際のグリーフの体験談に対し、
どのように寄り添うか考えます。

たすけあい家事支援サービスや
ボランティア活動の紹介をします。

対象：千代田区内在住・在勤・在学の方

定員：各回30名

会場：かがやきプラザ4階 研修室1・2

参加費：いずれも無料

申込締切：6月24日(水)

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)

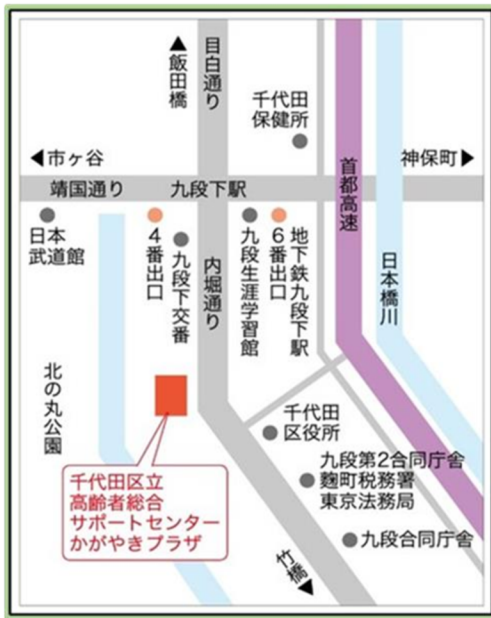
〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階
(電話・窓口受付時間：平日午前8時30分～午後5時)

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
 研修室 1・2
 (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	<input type="checkbox"/> 基礎編のみ (6月26日) 参加希望 <input type="checkbox"/> 全3回とも参加希望 (基礎6/26・実践7/3・応用編7/10)
(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)	
申込理由 講師への質問	