

## グリーフケア

大切な人との死別は人生で一番大きなストレスと言われています。大切な人を亡くしたあとに、つらく悲しい気持ち（グリーフ）がしばらく続くことは、本来は自然な“グリーフ反応”です。

なかには悲嘆（グリーフ）が強く長期に及ぶこともあり、また、月日がずいぶん経ってから、押し寄せてくる悲嘆もあります。一人ひとりそれぞれの悲しみがあります。

悲しんでいい。ひとりで抱え込まずにその気持ちを支えてもらいましょう。そんな場所がきっとあります。

『グリーフ相談支援ネットワーク』ではあなたにとって無理のないオーダーメイドのサポート方法を一緒に考えます。



白木蓮（ハクモクレン、White Magnolia）  
花言葉：「崇高」「気高さ」「高潔な心」「慈悲」

お問い合わせ

052-762-3482

- ・グリーフ 相談窓口
- ・グリーフ サロン『まぐのりあ』
- ・グリーフ相談支援ネットワーク 事務局



愛知県名古屋市千種区末盛通4-26-1  
ARK HOUSE 3階B号室



大切な人を亡くされた方の相談窓口  
グリーフ相談支援ネットワーク

URL <https://grief-soudan.com>

E-Mail [info@grief-soudan.com](mailto:info@grief-soudan.com)

電話 052-762-3482

受付時間 11時～16時（月・火・金・土）\*祝を除く



大切な人を亡くされたときに

大丈夫  
愛する人への想い  
大切にしてほしい

グリーフケアのご案内



# 選べる 3つのグリーフケア

こころの中に抱え込んだ  
“大切な人への想い”  
“傷ついているあなた自身の想い”  
大切に癒してあげましょう

## あなたにはあなたのグリーフケアを

大切な人を亡くしたときに受ける衝撃は、残された者の心身に深刻なダメージを与えます。時間が止まってしまったかのような喪失感、絶望と孤独と寂しさでいっぱいになります。募る後悔の念に苛まれます。それは、あなたにとって、それほど大切な人であるという“証”だからです。

グリーフケアにはいろいろな方法があります。

個別に面談でも電話でも、あなたのありのままの辛さを吐露していただけるように『相談窓口』を設けました。あなたに合ったサポート方法をあなたと一緒に考えていきます。

また『グリーフサロン』で心の休息をしたり、『遺族会』に参加して他の方と悲しみを分かち合うこともできます。

『グリーフ相談支援ネットワーク』では、あなたが哀しみを抱えながらも、もう一度生きていく力を取り戻せるようになれるよう、仲間たちが寄り添い伴走させていただきたいと考えます。

グリーフ相談支援ネットワーク

ご相談の内容は秘密厳守いたします。  
安心してお話しいただける、安全な環境を提供いたします。

※グリーフ相談支援ネットワークは、皆様からのご寄付やご支援をいただき運営しており、ご相談は、無料でご利用いただけます。お気軽にご連絡ください。



## グリーフ相談窓口

- ・個別に話を聴いてほしい
- ・自分に合ったケアの方法を知りたい
- ・ずっと、気持ちが塞いでいる
- ・どうしたら良いかわからない など

あなたにとって一番利用しやすい方法でご相談ください。誰かに「話をする」「聴いてもらう」ことで、ひとりで抱えていたお気持ちが整理できるかもしれません。

お話をお聴きする相談員はトレーニングを受けた、あなたと同じように大切な人を亡くしたピアサポーター(喪失体験者)です。

ご相談は無料です。お気軽にご連絡ください。

### ● 個別面談

要予約。

受付時間: **11時～16時** (月・火・金・土) \*祝を除く

※身体的・精神的に出かけることが困難な方は、ご自宅やご指定の場所へ伺います(名古屋近郊)

### ● 電話相談

電話での相談も受け付けます。

受付時間: **11時～16時** (月・火・金) \*祝を除く



大切な人を亡くされた方の相談窓口

## グリーフ相談支援ネットワーク



URL <https://grief-soudan.com>

E-Mail [info@grief-soudan.com](mailto:info@grief-soudan.com)

電話 **052-762-3482**

受付時間 **11時～16時** (月・火・金・土) \*祝を除く



## グリーフサロン『まぐのりあ』

「しんどくなったら、家(うち)においでよ」  
大切な人を亡くされた方が、お気持ちが辛くなったとき、頑張れないとき、頑張りがくなくときに、気軽に訪れて、心の荷物をちょっと下ろしてくつろいでいただける場所です。

話してもいいし話さなくてもいい。コーヒー等飲んで、音楽とか聴いて、本でも読んで、あなたの自由にお過ごしいただけます。

\*専門相談員が  
常駐しています

### ● 利用方法

予約不要。

思い立ったときに、いつでもご利用いただけます。

OPEN時間: 毎月 第1・第3 金曜日 16時～20時  
毎月 第2・第4 土曜日 14時～18時

\*祝を除く



## 遺族会『マグノリア』

大切な人を亡くするという同じような経験をした方が集まり、悲しみを分かち合い、互いに支え合いサポートをしていく「遺族会」です。

「同じような経験をしている人にだから話せる、分かってもらえる」「ここなら話せる」そのままのあなたを受けとめてくれる場所です。

\*現在、サテライト『まぐのりあ』@MONZEN での開催となります。その他、不定期での開催あり。お問い合わせください。

### ● 参加方法

初回のみ要予約。

開催日: 毎月 第3日曜日 13時半～16時  
場所(サテライト): 三重県桑名市

西矢田町33 MONZEN