

グリーフとは？

大切な人や存在をなくした時における悲嘆とそれに伴う心や身体の反応のことをいいます。

石川グリーフケアの会とは

グリーフの知識を学んだメンバーが、グリーフの方のケアとグリーフというものを知らってもらうために、啓蒙活動や学習会・グリーフケア Cafe・カウンセリングの活動をしています。

私たちの credo

- ① 私たちは守秘義務を実践し、グリーフにある方の状態に合わせて寄り添い、安心・安全の場をつくります。
- ② 私たちは、自分の経験を横におき、自己判断せず、グリーフにある方の成長を信じてお話を聴きます。
- ③ 私たちは、自分たちの状態もいつもチェックし、感情を整えて場に集います。
- ④ 私たちは、哀しみは人生により良いものとなると信じて、その方の幸せを意識して関わります。



石川グリーフケアの会

HP : <https://ishikawagriefcare.wixsite.com/grief>



お問合せ

代表 菅 朱弥
電話 090-2838-3580
アドレス ishikawa.griefcare@gmail.com



メンバー
米田 昌代(石川県立看護大学教授)
水口 眞理

大切な人や存在を なくしたかたに



喪失体験からくる哀しみを

グリーフケアの場で癒しませんか？



石川グリーフケアの会

死別の悲しみの自己診断

<出典：「死別の悲しみを癒すアドバイスブック」
キャサリン・M・サンダーズ著 筑摩書房>

大切な存在をなくした時の哀しみは、心だけでなく体にも表れます。この25項目からご自分の状態を見つめてみましょう。また、哀しみの中にいる方が身近にいらっしゃいましたら、この診断でその哀しみの深さを理解してあげてください。

- 1 その人を亡くした直後、すべての力が奪われたような疲労感を感じた。
- 2 手足がひどく重く感じられる。
- 3 どうしたらよいかわからず、どこにも救いがないように感じられる。
- 4 気持ちが落ちつかない。
- 5 無力感を感じる。
- 6 どんなことにも夢中になれない。
- 7 生きていく意味がなくなった。
- 8 気分がころころと変わる。
- 9 小さな問題がとて大きく感じられる。
- 10 ときどき、自分も死んでいたらいいのと思う。
- 11 その人の死によって引き起こされた苦痛を思うと、神の存在など信じられない。
- 12 人生がむなしく空虚に思える。
- 13 身体中からエネルギーがすっかり失われてしまったように感じる。
- 14 すべてのつながりを断たれ、孤立しているように感じる。
- 15 他人に対して以前より怒りっぽくなっている。
- 16 よく頭の中が混乱する。
- 17 何事につけ神経を集中できない。

- 18 自分に自信がもてなくなった。
- 19 涙もろくなった。
- 20 自分が代わりに死ねばよかったのにとよく思う。
- 21 亡くなった人がまだそばにいるような感じがすることがある。
- 22 その人がほんとうに死んだのだということを信じられないときがある。
- 23 日常生活を送る自分を外からながめているような気がする。
- 24 とても不安で気持ちが落ち着かない。
- 25 亡くなった人をなつかしく思うあまり、実際に胸のあたりが痛くなる。

死別の悲しみの自己診断結果

<1～8>

あなたは自分の悲しみにうまく対処しています。

<9～14>

もっと自分の心と身体のケアをしてやる必要があります。

<15～19>

自分の気持ちを話し合える人が必要です。

<20～25>

専門家の助けが必要です。あなたはあまりに多くの悲しみを心のなかに抱え込んでしまっています。



哀しみを理解する場
哀しみを語る場の取組



哀しみの保健室
グリーフケア

グリーフを抱えた方が集い、ここなら安心できると語り、わかち合う場です。ここにいるだけで、癒されるそんな場を目指しています。開催日については、裏面記載のHPの案内をご覧ください。



グリーフケアの学び

グリーフの内容やグリーフの感情の流れについてお伝えしています。また支援者養成の講座も人数が集まれば開催します。

その他、カウンセリングも行っております。

お気軽にお問い合わせください。

