

さまざまな想い
ひとりで抱えていませんか
まずは・・・しん・呼吸してみませんか

深・呼吸

心・呼吸

Take a breath.

新・呼吸

大切な人を亡くされた経験を語りあう会 まちのグリーフカフェ「しん・呼吸」

グリーフ (grief) とは「喪失によって生じる深い悲しみや苦悩」を意味します。

人との死別はとても辛いことです。

時に、心や身体にもさまざまな反応があらわれることもあります。

そのような時、同じような経験をされた人との語りあいや共に過ごす時間は、

自分のグリーフと向き合うきっかけになるかもしれません。

まちのグリーフカフェ「しん・呼吸」では、安心して集い語りあえる場を、

市民サポーター(ボランティアスタッフ)と看護職がサポートいたします。

開催日
会場

開催日：2026年4月10日(金) 14:00~16:00

会場：東京都立大学 丸の内サテライト
千代田区丸の内 1-4-1 丸の内永楽ビルディング

●詳しい情報は、お申込み後にお知らせいたします

※2026年5月以降も毎月開催いたします。

概要

【内容】グループでの語りあい
セルフケアにつながる簡単なワーク

【参加費】500円

【定員】10名程度 ※先着順

【対象】病気で身近な人を亡くした方で、
語りあう会に参加を希望する方

【お問合せ・ご予約】下記のいずれかでお申込みください。

- ①専用フォームの場合：右のQRコードよりお申込みください。
- ②Faxまたは郵送の場合：裏面の用紙に記入の上お申込みください。
- ③Emailの場合：takamoto.m@selfcare-network.com

・氏名 ・メールアドレス ・電話(連絡の取れる番号) ・お住まいの市区町村
・年代(例.50代) ・参加希望日 ・参加動機 をお知らせください。

※一週間を過ぎてもこちらから連絡がない場合は、お手数ですが再度お知らせください。

* 氏名、連絡先等の個人情報は、語りあう会の開催にのみ使用し、終了後消去いたします。
* 本会は、布教、販売、政治活動を目的とするものではありません。

①専用フォーム
QRコード

