

大切な方をなくした人同士の あたたかな場所

グリーフケアのつどい 伊豆

グリーフケアとは、肉親などの大切な方を亡くされた人が感じる悲嘆（グリーフ）を、大切にしありのままに認める（ケアする）ことを言います。

- 家族や自分を責めたりしてしまう。
- 夜なかなか眠ることが出来ない。
- 「がんばって」「元気出して」という言葉が辛い。

これらは決して異常なことではなく、大切な方を亡くした時に私たちが感じる「正常な反応」なのだそうです。同じ体験をした人々が集まり、それぞれの今の気持ちを認め合うことを大切にする場が、「グリーフケアのつどい」です。

悲しみや苦しみは簡単にはなくならないのかもしれませんが、悲しみや苦しみを大切に経験しながら、その悲しみ苦しみを決して無駄にはしない世界があります。そんな世界を確かなものにしていくことを願って、「グリーフケアのつどい」を開催しています。



【このつどいでは、次のことが大切に守られています】

- ・人の話を聞くことを大切にします。
(あたたかな雰囲気のところをご一緒に作りましょう)
- ・今の自分を語ることを大切にします。
(死別のこと、最近のことなど、何を語っても安心です)
- ・聞いたことは外部にもりません。
(相手のことを大切にしたいからです)
- ・話したくないときは話さなくてかまいません。
(発言を強制しません。沈黙は大切な考えるじかん)
- ・いたみが一人ひとり違うことを大切にします。
(悲しみを比べることはしません)
- ・くりかえし同じことを何度も語ってもいいのです。
(語りながら振り返ることを大切にします)
- ・時間を大切にします。自分の時間であり、みんなの時間。

日程 13:30 こんにちは 受付
14:00 第1部 仏教儀式のじかん
 みんなでおつとめ
14:30 第2部 法話を聞くじかん

15:00 第3部 みんなのじかん
 話したいこと 聞いていたいこと
16:00 第4部 音楽鑑賞のじかん
 すてきな曲をあげよう
17:00ころ また会う日まで

とき 2019年7月20日(土)午後2時～5時ころ
3か月に一度行っています

ところ 正蓮寺



会費 500円 予約できる方はよしなに
055-948-1366

※以前お越しくださった方や、ご縁ある方など
全ての方にご案内させていただいております。



真宗大谷派 (浄土真宗)
正蓮寺

TEL 055-948-1366
〒410-2221 静岡県伊豆の国市南江間930

お寺の情報掲載中!
是非ご覧ください。  まいてら  お寺のある生活

まいてら 正蓮寺

検索

ご感想をいただきました またみんなでつどいましょうね

・普段言葉にできないことがどんどんできて…(とまらない位)みんな悲しみやつらさを抱えて生きているということが改めて分かった気がします。このような機会を設けていただいたことに感謝します。

ラック・ミローニヤンタの母 60代

・皆さんの話を聞いてなつかしく思い出して気持ちが思い出してとても良かったです。少しづつ思い出すことができて良かったです。亡くなり方は違うけど、気持ちが皆さんと通じ合うような気がしました。次は楽しい話もきってでてるでしょう。 60代女性

皆さんの話を聞くことができ、自分も振り返ることができ、良かったと思います。音楽も聞いて良い一時でした。 70代女性

初めての参加でした。思い切って参加して良かったです。今後ともよろしくお願い致します。 60代女性

初参加です。グリーンケアには以前より関心がありました!皆様方の色々なお話を聞いてとても良かったです。人生一回かぎり!今を大切に、これからも全力で生きていきます。ありがとうございました。参加させて頂いて良かったです! NM様 70代女性

心に秘めていたつらい部分等、吐き出すことができ気持ちが少し楽になりました。つらいのは自分だけではないのだと…さあ、明日から、また頑張ろう!!

三匹の母 60代女性

お寺様に伺うだけで、気持ちが素直になるかもしれません。3年経って、日々夢中で過ごしている中、徐々に気持ちを思いっきり出せたと思います。涙する事って大切な時間ですね。ありがとうございました。

WS様 40代女性

皆様のお話が聞いて、考える事もありました。良かったです。

YC様 70代女性

悲しみの後には笑いを。人間をあるがままに。ありがとうございました。 フライングマン 60代男性

ありのまま。あるがまま。強く印象に残りました。ありがとうございました。同じ境遇の方とふれあえることが心に安らぎを与えます。 TN様 60代女性

心のよりどころになる場所です。自分の気持ちの整理にもなります。他人の気持ちをお聞きすることにより自分に反映させることができるよい場所です。 60代

二回目の参加で前回より少しリラックスして思いを話せた気がします。もうすぐ4年ですが、もう一度最初に戻って一つ一つ彼の話を話せるように又次回も来たいと思います。“泣いていいよ”って感じのこの時間はとても有難かったです。 40代

誰かに自分の心の内を聞いてほしいとそんな場がないかと探していました。話を聞いてくれるだけでホッとするのです。そんな時間をいただき感謝します。

そして、参加された方の、それは心辛い思いを感じ、自分はまだまだ甘いのかとも。。。同じ亡き人を思う心が温かくしてくれました。 K.T

皆さんのお声を聞いてよかったです。グリーンケアという場所があって本当に良いと思います。

本人にしか感じられないつらさや悲しさ、一緒に気持ちを分かっしてほしいのは自分だけではないことが聞いて安心しました。男性バージョンもぜひ。 ひまわり

何年たっても大切な人を亡くした悲しみはなくなるらない。実感させられました。

悲しみを聞いて頂くだけでもありがたい集いでした。

ありがとうございました。 M.S

彼を亡くしてから、とにかく誰かに聞いてほしくて会社の同僚なんかに話したのですが、心のない言葉を言われたり、悲しい話を聞きたくないようで避けられたりしました。今日初めて会った私の話を皆さんがちゃんと聞いてくれたことがすごく嬉しかったです。少し呼吸が楽になった気がします。 H.K

今週はこの文に感謝の一週間でした。

Today we miss on his birthday.

we will play for him.

友人はありがたい宝です。

M.S