



♥ グループミーティングに参加してみませんか？

グリーフワークかがわでは、大切な人やかけがえのないものを失った子どもをもつ親や保護者のためのグループミーティングを実施しています。喪失を経験した子どもとどう接してよいか戸惑っている方、自分も同様の喪失を経験し援助を必要としている方、グループミーティングでお話ししてみませんか。

ミーティングではグリーフワークかがわが認定したグリーフカウンセラーが同席し、参加者が安心して体験を共有できるようにサポートします。決して発言を強制されたり発言内容を批判されたりすることはありません。さまざまな感情を言葉にしていく過程で、子どもとともに新たな希望への道を歩んでいけるようになるための心の作業をお手伝いします。

子どもたちの悲しみに気づいてください…

◆ 子どもにも喪失体験があります

- ▶ 家族の死
- ▶ 両親の離婚、家族との離別
- ▶ 家族の病気
- ▶ 友人の死
- ▶ 自分の病気
- ▶ 友人や自分の転校や引越
- ▶ 災害、事件、事故
- ▶ 大切にしていたペットの死 など



◆ 子どもの悲しみのサインは様々です

- ・おねしょをしたり、悪夢をみるようになる
 - ・指しゃぶりや甘えるなど赤ちゃん返りする
 - ・殴ったり蹴ったり攻撃的な行動が増える
 - ・ひきこもりがちになり不登校となる
 - ・集中できず学習に遅れがでる
 - ・腹痛、頭痛などを訴える
 - ・食欲がなくなる
 - ・寝つきが悪くなり、何度も目が覚める
 - ・悲しみが強く泣きじゃくる
 - ・怒りっぽく興奮しやすくなる
 - ・混乱しやすくパニックになる
- …など

子どもの気持ちと向きあう準備をしましょう

- ☺ 親・保護者が喪失に伴う悲しみを受容することで子どもさんの悲しみを受け止めやすくなります。
- ☺ 年齢に応じた子どもさんの悲しみの表現を助けやすくなります。
- ☺ 子どもさんが、喪失を人生の一部であることを受け入れやすくなります。

◆ 子どもの悲しみの表現を助けるために

- ▶ 子どもの悲嘆の表現にはさまざまなものがあります。
- ▶ 言葉で表現することがあります。
「ぼくも死ぬの?」「私のせいなの?」「お母さん/お父さんもいなくなるの?」
- ▶ 遊びや絵画などで表現することもあります。
- ▶ 年齢、性別、発達過程、家族の影響などによって子どもの表現が異なることがあります。
- ▶ いずれにしても、子どもが安心して悲嘆を表現できるよう、気持ちに寄り添うことが必要です。

喪失を経験した子どもの親・保護者のためのグループミーティング 「ひまわりミーティング」

開催日： 毎月第1日曜日開催

時間： 10:30~12:00 (10:00開場)

会場： 高松市男女共同参画センター

高松市松島町1丁目15番1号 たかまつミライエ6階 (TEL 087-833-2282)

※ 日時・会場は変更となる場合があります。ホームページにてご確認ください。

問合せ： グリーフワークかがわ事務局 090-6288-1011 (火・水・木 18:30~20:30)

対象： 喪失を体験した子どもの親・保護者

参加費： 無料

予約： 不要 (会場に直接お越しください。)

※ 子どもさんも一緒にお越しいただけます

♥ グリーフワークとは

- ▶ グリーフ(Grief)とは、悲嘆とか嘆き哀しむという意味、また、ワーク(Work)とは、だれもがたどらなくてはならないつとめ、あるいは仕事(作業)という意味です。
- ▶ グリーフワークとは、大切な人や関係を失ったときに襲われる悲しみや、怒りや、ショックなど、さまざまな感情を抑え込むことなく、自分にあったペースや方法で受け入れてゆく過程のことです。

♥ グリーフワークかがわの事業内容

- ▶ 大切な人との死別を体験された方が、その悲嘆の過程で孤独感や絶望感に圧倒されないように、対話や学習の場を提供しております。
- ▶ 死別に限らず、日々起こる様々な対象喪失による悲嘆の過程を見守り、個人のQOL(生活の質)向上のために、心理面での支援をしております。
- ▶ グリーフワークを支援する人材を育成しております。
- ▶ グリーフワークについて学ぶための公開セミナーを開催しております。

認定NPO法人 グリーフワークかがわ事務局

〒761-8054 高松市東八幡町16番地1

☎090-6288-1011 (火・水・木 18:30~20:30)

ホームページはこちらから

<https://www.griefwork.jp/>

<https://www.facebook.com/griefwork.kagawa/>



この事業は赤い羽根共同募金の助成を受けています