

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

#### 【勝どきデイルーム】

(中央区勝どき1-5-1 勝どき区民館1F)

開場 9:50～

・ 4月 8日 (土) 10:00～12:00

・ 6月10日 (土) 10:00～12:00

#### 【はまる一む】

(中央区日本橋浜町3-40-3 1F)

開場 13:50～

・ 5月12日 (金) 14:00～16:00

・ 9月 1日 (金) 14:00～16:00

#### 【聖路加国際大学】

(中央区明石町10-1)

開場 13:50～

・ 7月 7日 (金) 14:00～16:00

※9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】 無料

【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



主催：一般社団法人セルフケア・ネットワーク(S.C.N.) 担当：高本  
URL：https://www.selfcare-network.com

協力：聖路加国際大学(小野, 中村)  
市民サポーター(ボランティアスタッフ)

■第53回三菱財団社会福祉事業・研究助成を受けて実施しています。

# まちのグリーンカフェ「しん・呼吸」参加申込書

202 年 月 日

氏名（フリガナ）	
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	<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代 <input type="checkbox"/> 80代～
希望参加日	<input type="checkbox"/> 4月8日（土）10：00～12：00 勝どきデイルーム <input type="checkbox"/> 5月12日（金）14：00～16：00 はまる一む <input type="checkbox"/> 6月10日（土）10：00～12：00 勝どきデイルーム <input type="checkbox"/> 7月7日（金）14：00～16：00 聖路加国際大学 <input type="checkbox"/> 9月1日（金）14：00～16：00 はまる一む
参加動機を差支えない程度にご記入ください。 その他、お問合せ等がありましたら併せてご記入ください。	

\* 上記に必要な事項をご記入の上、FAXまたは郵送にてお申込みください。

郵送：〒104-0061 中央区銀座6-6-1銀座風月堂ビル5F

一般社団法人セルフケア・ネットワーク 高本(タカモト)

電話：03-6228-3197（10：00～16：00迄）

◆まちのグリーンカフェ「しん・呼吸」は、聖路加国際大学PCC開発・地域連携事業として開催しています。

### 聖路加国際大学 PCC 開発・地域連携室

People-Centered Care(PCC)とは、市民が主体となり、保健医療従事者とパートナーシップをとりながら、自身の健康問題の改善に向けて取り組むことです。

PCC 開発・地域連携室では、社会の動向や健康問題をグローバルに捉え、科学的根拠を集積し、地域と連携しながら、看護実践を開発・研究することを目的に活動しています。

本事業は、PCC 開発・地域連携室の一環として運営し、事業で収集した情報は、個人が特定されない形で、教育・研究に用いることがあります。

