

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

●11月のグリーフカフェ●

【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)

・11月13日 (金) 14:30~16:30

詳しい情報は申し込み後にお知らせいたします

●10月以降のグリーフカフェ●

【勝どきデイルーム】10:00~12:00 開場 9:50~

(中央区勝どき1-5-1勝どき区民館1F)

・10月10日(土) ・12月12日(土)

・2027年1月9日(土) ・2月13日(土) ・3月13日(土)

※2027年4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



FAX:03-6228-3198

まちのグリーフカフェ「しん・呼吸」参加申込書

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	☐ 20代 ☐ 30代 ☐ 40代 ☐ 50代 ☐ 60代 ☐ 70代 ☐ 80代～
希望参加日	☐ 10月10日（土） 10：00～12：00 勝どきデイルーム ☐ 11月 13日（金） 14：30～16：30 東京都立大学 丸の内サテライト ☐ 12月12日（土） 10：00～12：00 勝どきデイルーム ☐ 2027年1月9日（土） 10：00～12：00 勝どきデイルーム ☐ 2月13日（土） 10：00～12：00 勝どきデイルーム ☐ 3月13日（土） 10：00～12：00 勝どきデイルーム
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）