

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

- |   |  |                                     |
|---|--|-------------------------------------|
| 【勝どきダイルーム】 開場 9:50～<br>(中央区勝どき1-5-1 勝どき区民館1F) | 【はまる一む】 開場 13:50～<br>(中央区日本橋浜町3-40-3 1F) | 【聖路加国際大学】 開場 13:50～<br>(中央区明石町10-1) |
| ・ 10月 14日 (土) 10:00～12:00                     | ・ 11月10日 (金) 14:00～16:00                 | ・ 3月 1日 (金) 14:00～16:00             |
| ・ 12月 9日 (土) 10:00～12:00                      | ・ 1月 5日 (金) 14:00～16:00                  |                                     |
| ・ 2月 10日 (土) 10:00～12:00                      |  |                                     |

※3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

【定 員】 10名程度 ※先着順

【参加費】 12月迄無料  
2024年～1,000円

【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。(2023年12月まで)

# 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"/> 10月14日（土）10：00～12：00 勝どきダイルーム <input type="checkbox"/> 11月10日（金）14：00～16：00 はまる一む <input type="checkbox"/> 12月9日（土）10：00～12：00 勝どきダイルーム <input type="checkbox"/> 2024.1月5日（金）14：00～16：00 はまる一む <input type="checkbox"/> 2024.2月10日（土）10：00～12：00 勝どきダイルーム <input type="checkbox"/> 2024.3月1日（金）14：00～16：00 聖路加国際大学
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。

