

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

【聖路加臨床学術センター】

(中央区築地3-6-2 1F)

開場 13:50～

2026年

・4月 3日(金) 14:00～16:00

※2026年5月以降も毎月開催いたします。

【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～

・11月8日(土) 10:00～12:00

2026年

・1月10日(土) 10:00～12:00

・3月14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～

・12月5日(金) 14:00～16:00

2026年

・2月6日(金) 14:00～16:00

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



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 ☐ 50代 ☐ 80代～	☐ 30代 ☐ 60代	☐ 40代 ☐ 70代
希望参加日	☐ 11月8日（土）10：00～12：00 勝どきデイルーム ☐ 12月5日（金）14：00～16：00 はまる一む ☐ 2026年1月10日（土）10：00～12：00 勝どきデイルーム ☐ 2月6日（金）14：00～16：00 はまる一む ☐ 3月14日（土）10：00～12：00 勝どきデイルーム ☐ 4月3日（金）14：00～16：00 聖路加臨床学術センター		
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）

◆まちのグリーフカフェ「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。

