

死別

離婚

リストラ

失恋

破産

ペットロス

自信喪失



# 悲しみの癒し方

グリーフ・カウンセリング  
(悲嘆の心理学)

その日の前に…その日のために



「悲しい」気持ちはどこからくるのでしょうか？  
大切なものを失う悲しみに出会うとき…  
仏達、自分のため、人のため、何ができるのでしょうか？

悲嘆とは  
なんですか？

- 死や失恋をはじめとする、愛情・依存の対象を失うことで生じる悲しみや辛さ
- 慣れ親しんだ環境や仕事・地位・土地・家族環境からの決別による予期不安
- 自分が大切にしている理想や考え方、自信、アイデンティティーの喪失

- ☑ この悲しみの心理（グリーフ・カウンセリング）入門講座では、「悲しみ」を理解し、その心理過程や傾向を学びます。
- ☑ 全3回で終了の、知識学習とグループワーク、傾聴トレーニングを中心に進めていく入門講座です。
- ☑ 心理学の事前知識は必要ありません。人間の心のケアについてご興味のある方ならどなたでも。

## 講師プロフィール

大学では英語学を専攻し、すぐに大手企業の人事部に勤務した私は、寿退社、その後かねてより希望して

いた英語を仕事にする職業に就きました。 順風満帆、飛ぶ鳥を落とす勢いで恐れも知らないまま10数年を経たころ、思いもかけぬ災難に出会いました。 リストラ・裏切り・離婚・パニック障害・慢性疲労症候群・・・心が壊れた時、身体も大きな悲鳴を上げました。 経験のない喪失感から立ち上がるために、心理学を学び、やがてカウンセラーとして歩み始めました。 多くの個人・グループカウンセリングを実践・経験し、積極的にセミナーも行っています。



## 講座日程

3日間講座	11月15日・11月22日・11月29日（すべて日曜日）の午前9時30分～11時30分
1回目	自分に訪れるさまざまな悲しみを理解しよう（対象喪失とは？）
2回目	悲しみのプロセスと心理過程を知る（他者への心の援助を考える）
3回目	悲しみへの準備を徐々に進めよう（心の準備教育と、明るい希望の創り方）

## 場所

生涯学習センター3階 千葉市中央区弁天3-7-7  
交通アクセス：JR千葉駅から徒歩8分  
JR千葉駅北口バス24番乗り場より千葉内陸バス「JR千葉駅東口」ゆき

## 参加費用

3,000円（全3日間で）  
※ 3日間参加出来ない時でも、部分返金は出来ませんのでご了承下さい

申込締切：11月7日（土）必着  
定員：24名  
対象：20歳以上の方（ご高齢者歓迎）

※ 定員になり次第締め切りますのでお早めに申込み下さい。

はがき・e-mail・FAXのいずれかの方法により、講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を明記の上、下記までお申し込み下さい

※ お申し込みから5日を過ぎても連絡が無い場合は、お手数ですが必ずお問い合わせ下さい。

## 申込方法

はがき 〒260-0028 千葉市中央区新町3-4和田ビル4階 カウンセリング・ルーム らくらく堂  
Email raku2@iiase.jp  
FAX 043-248-7772  
詳しくは、らくらく堂ホームページをご覧ください：<http://www.iiase.jp>  
（お問い合わせ電話：080-6511-5706 運営責任者 サコン迄）

