

# 悲しみの中にいる人へ

## ～グリーフケアとマインドフルネス～

開催日時：

6月25日（土）

午後1時30分 ～

午後3時30分

講師：

公認心理師、臨床心理士

平岡 理子 氏

（ひらおか まさこ）

コロナ禍では人との接触が制限され、悲しみから回復する機会もまた制限されてきました。日常のおしゃべりの機会や出かけることが容易ではない中で、悲しみという喪失は、体調や心の状態にも変化をもたらします。このような状況から一歩踏み出すために、あるいは悲しみは悲しみとして受け止めて自分の人生を歩むためには心のケアが必要となります。

本講座では、悲しみに寄り添う「グリーフケア」について学び、「マインドフルネス」の手法により、体の内側からリラクセスする方法を知ること、心身の健康を取り戻す、あるいは維持するための学びを提供します。

グリーフ（悲しみ）と向き合う姿勢は、女性は感情を出して泣くことができるが男性は感情をあらわにせず泣かない、などといった性差による違いがあると捉えられてきました。しかし、グリーフからの回復には、性別による差異はなく、同じ過程を経ることがわかってきています。性差に関わらず悲しみからの回復を目指します。

定員：20人（申込順）

申し込み：電話・FAX・

メールにて



一時保育あり 無料（申込順）

生後6カ月～就学前まで

要予約・締切日：6月21日（火）

保育人数：2人

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、セミナー当日は検温を済ませマスク着用の上、お越しください。

※今後の新型コロナウイルス感染状況等により、定員が変更となる場合や、講座が延期・中止となる場合があります。

＜問い合わせ・申込先＞  
寝屋川市立男女共同参画推進センター  
「ふらっと ねやがわ」

〒572-0042 寝屋川市東大和町2番14号  
（市立産業振興センター5階）

電話：072-800-5789 / FAX：072-800-5489

E-mail：[flat@office.city.neyagawa.osaka.jp](mailto:flat@office.city.neyagawa.osaka.jp)

開所時間：午前9時～午後9時

（日曜日・祝日は午後5時30分まで）

休所日：第2日曜日・年末年始

