



心も体も健康的なライフスタイルのために

MITORIZUMU / グリーフケア

心と身体は繋がっている



MITORIZUMU のグリーフケアは

グリーフケア

大切な人を失うことで、深い悲しみにありながら、現実社会で生きていかなければならない苦痛を経験します。

この苦痛の期間は、人生の中で味わったことのない危機であり、身体も、そして考え方、生き方までも変えてしまうほどの苦しみです。

そんな深い痛みのある悲しみに、じっくりと繰り返し言に耳を傾け、さりげなく寄り添い、その人が、その人のペースで自分の進む道を確認し歩め援助することをグリーフケアといいます。

繋(つなぐ)のMITORIZUMUグリーフケアには2つの土台があります。

①緩和ケア病棟の看護師として、多くのがん患者様とそのご家族のケアに従事してきた中で、NLPカウンセラーの技術を取り入れ、心のケアを取り組んできた経験。

②自身も、身近で大切な人を2年の間に5人失ったグリーフサバイバー(経験者)である事。

①、②の土台の上で、アドバイスとカウンセリングの両方が組み込まれたグリーフケアを繋(つなぐ)ではMITORIZUMUグリーフケアとして、痛みを抱えている心のメンテナンスをしながら、立ち直りに必要な修復過程を共に行っています。

* 表紙のマラソンランナーの横にいる伴走者のようなイメージです

深い悲しみから立ち直りまでの過程

図1. デーケンと宮林幸江による悲嘆プロセス

