

## ひだまりカフェ

ご遺族の悲しみ(グリーフ)に少しでも寄り添い、人生を生きていくエネルギーのきっかけ、一歩踏み出すお手伝いとなるケアを

宇都宮協立診療所では、ひだまりカフェを立ち上げました。  
「同じ境遇の方同士で語り合い耳を傾けることでグリーフを和らげる場所をつくりたい」  
そんな思いで始まりしました。故人様に関わらせていただいた医師や看護師も一緒に語らいます。

2022年1月よりグリーンケア活動を始め、ひだまりカフェとしましてはすでに5回開催いたしました。また、次回のカフェ開催に向けて、スタッフ同士のミーティング、そしてふたば診療所のグリーンケアチームのスタッフともZoomミーティングにて意見交換をしたりなど、様々な面でみなさまのサポートができるよう活動しております。カフェ参加のご遺族からは、「ぜひまた参加したい」「苦しみを抱えているのは自分だけでない」「どうしても気分が落ちてしまっていたが、今回外にできるきっかけとなりました」などのお言葉をいただき、スタッフもうれしく思っています。辛い想いや悲しみが、これからの生きるエネルギーに変わるようそっとサポートさせていただけたらと思います。  
生前故人様に関わらせていただいたスタッフと一緒に、思い出やその後の日常など…なんでもお気軽にお話しできたらと思います。

カフェの最後に  
リフレッシュ時間を設けています

### 宇都宮協立診療所 ひだまりカフェ お約束

- 1 ほかに人の話を否定せずに聴きましょう
- 2 話したいことだけを話しましょう  
(質問されても、話したくないことであれば話さないでOKです)
- 3 ほかに人の話を外で漏らしません
- 4 一人の話が長くなる場合は、途中で進行役がお知らせします
- 5 宗教・政治・営利活動禁止です



心の支えとなったお気に入りの本や詩、気になった新聞記事や、最近ちょっと楽しみにしていることや習慣ごとなどもございましたら、みなさまにお話ししていただいてもかまいません。なんでもお気軽にお話ししましょう。

- \*カフェ開催日：隔月第4水曜日 14：00～16：00  
※都度変更あり お知らせいたします
- \*場所：虹の杜（本部介護事業所）
- \*参加人数：3～5名程度 無料

### 【お問い合わせ】

宇都宮協立診療所 028-650-7881

(月～金13：00～16：00 土9：00～11：45)

担当：医師 川口, 瀬山・医事課 日出・看護師 宮崎・放射線技師 小村

お気軽にご相談ください

