

# ひだまりカフェ

2024年8月のひだまりカフェはこれまで数回参加された方2名と、初めましての方1名の計3名のご遺族の皆さまの参加にて開催いたしました。初めましての方は当診療所の訪問診療を受けていた方のご遺族で、スタッフからお声をさせていただいた方の参加となりました。訪問診療でご自宅に訪問させていただいていた医師や看護師も参加していたため、故人との思い出話としていただきました。その中で、ご遺族からのもっとしてあげられることがあったのではないかと後悔や、

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

大切な方を亡くされた悲しみや今の思いなどを共有しました。今回は参加スタッフも全員が大切な人を亡くした経験があり、境遇は違っても同じ気持ちを持つ遺族として、経験した悲しみや思いなども一緒にお話しさせていただきました。参加されたご遺族だけでなく、私たちスタッフにとっても心温まるお時間となりましたように感じています。

参加されたご遺族からの言葉で、大切な人を亡くしてから悲しみもあるけれど今までよりも周りに感謝の気持ちが強くなったと話されていたのが印象に残っています。

私たちスタッフも参加して下さるご遺族の皆さまとの出会いに感謝し、悲しみだけではなく、日々の小さな悩みや最近嬉しかった出来事など様々なことをお話しできる場所にしていきたくと思っています。今回はたくさんお話した最後にリフレッシュの時間として、座ってできる体操を実施しました。参加して下さったご遺族の皆さまありがとうございました。



宇都宮協立診療所  
グリーフケア



「座って出来る体操」でリフレッシュ!

## 【ひだまりカフェ】

\*カフェ開催日：隔月第4水曜日 14：00～16：00

\*都度変更あり HPやお手紙にて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：少人数制 無料

\*どなたでもご参加いただけます

ひだまりカフェはおひとりおひとりのお話を大切にしたいと思い、少人数制での開催にさせていただいております。

参加のご希望人数が多くなった際は、臨時開催や次回開催日へのご案内をさせていただきます。

## 【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 瀬山・医事課 日出

看護師 宮崎・放射線技師 小村



↑過去の記事はこちらから  
ご覧いただけます

