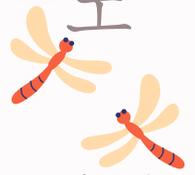


# ひだまりカフェ



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  
グリーフケア

厳しい暑さが続く中での2025年8月のひだまりカフェは、はじめましての方1名と2回目の参加の方3名の計4名のご遺族の参加にて開催しました。

はじめましての方は、当診療所で訪問診療を受けていた患者様のご遺族で、お亡くなりなつて1年後にお送りしているお手紙がきっかけとなり、カフェでお会いすることができました。2回目の参加となつたうちのお二人は、前回カフェと一緒に参加したことがきっかけで、友人として交流をしていると伺いました。悲しみを分かち合い、ご遺族同士が交流する場所を作りたいという思いからカフェを続けてきた診療所としては、ご遺族の繋がりが出来たことはとても嬉しく思います。

カフェの中では故人への後悔や心残りだけでなく、故人の元気な頃のお話やお写真も拝見させていただき、たくさんの思い出を語り合うことが出来ました。

今回参加の方から、「悲しいときには泣いてもいいし、涙することが供養になると思う」といった言葉がありました。大切な方を失ったときの悲しみや後悔など様々な感情から涙することはグリーフ(悲嘆)といい、自然な反応です。そして、心の痛みが和らぐために必要な時間も人それぞれです。焦らず自分のペースでグリーフと向き合えるよう、ひだまりカフェではこれからもご遺族に寄り添っていきたいと思います。

## 【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：宇都宮協立診療所 会議室

ご参加される方は診療所受付にお声がけください。ご案内いたします。

\*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、臨時開催や次回の開催日へのご案内をさせていただく場合がございます。

## 【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



↑過去の記事はこちらから  
ご覧いただけます



今回も病棟介護士の星野さんから夏に咲く可愛いお花をいただきました。



栃木保健医療生活協同組合宇都宮協立診療所

