

ひだまりカフェ



ご遺族の悲しみ(グリーフ)を
生きていくエネルギーの
お手伝いとなるケアを



宇都宮協立診療所 グリーフケア

長い夏が終わり、秋の足音が聞こえてきた2025年10月のひだまりカフェは初めての参加の方1名と数回参加の方3名の計4名のご遺族の参加にて開催いたしました。

初参加の方は、市民センターからのご紹介でひだまりカフェを知って下さったご遺族で、大切な方を亡くされて約3ヵ月という辛い状況の中、一歩踏み出して下さったことでカフェでお会いすることが出来ました。

数回参加の3名は、カフェでの語らいを楽しみに今回も参加をしてくださいました。ひだまりカフェが故人を思い出して涙する場でありながらも、気兼ねなくお話ができる、ご遺族にとっての憩いの場になっていることは主催者としてとても嬉しく思います。

今回のカフェでは大切な方を亡くして、3ヵ月ととても悲しみが強い時期のご遺族に対し、過去同じ時期を過ごした3人が自身の悲しみとの向き合い方やその時期をどう過ごしてたかなどを語って下さいました。「まだ3ヶ月。焦らず、少しずつゆっくり一歩ずつでいい」という言葉が、初参加の方への優しい励ましとして印象的でした。

ご遺族が日々を過ごす中で、悲しみを乗り越えたい、前を向きたいと思う気持ちは大切にしながら、自身の悲しみと向き合い、焦らず自分のペースで少しずつ前を向けるよう、ひだまりカフェではこれから一歩を踏み出すお手伝いをしていきたいと思っています。

【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きます。

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秋に
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