

# ひだまりカフェ 工 ご遺族の悲しみ(グリーフ)を生きていくエネルギーのきっかけ、一步踏み出します。



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、一步踏み出します。

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紹介でひだまりカフェを知つて下さったご遺族で、大切な方を亡くされて約3ヶ月というお辛い状況の中、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涙する場でありますながらも、気兼ねなくお話ができる、ご遺族にとつての憩いの場になつて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ヶ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、少しずつゆづつでいい」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も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



参加してくださったご遺族の皆様、ありがとうございました。次回のひだまりカフェは、1月24日(水)開催です。



↑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。

