

# 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

雨の中の開催となった2026年2月のひだまりカフェには、初参加の方1名と、数回参加されている方1名の、計2名のご遺族が参加してくださいました。

初めて参加された方は、ホームページを見てひだまりカフェを知り、悲しみが強い中、お別れした日のことを思い出すのも辛いけれど、一歩踏み出したいという思いで参加してくださいました。お話すこと自体がまだ苦しい中で、勇気を出して足を運んでくださったことに、主催者として深く感謝致します。

今回参加されたお二人は、境遇こそ異なるものの、大切な方を亡くしたという共通の出来事を抱えながら、約1時間30分、ゆっくりと語り合う時間を過ごされました。

初参加のご遺族からは、家族や友人など悲しみを共有できる人は周りにいるけれど、同じ経験をした人とつらさを分かち合いたい、というお気持ちを伺いました。ひだまりカフェが、ご遺族の皆さまにとって気兼ねなく話せる憩いの場になっていくことを、とても嬉しく感じています。

大切な方を亡くし、日々を過ごす中で悲しみを乗り越えたい、前を向きたいという気持ちには自然な事です。その気持ちも大切にしながらご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



↑過去の記事はこちらから  
ご覧いただけます

