

大切な人をなくした人と
サポーターのための

グリーフを
学ぶ会

ピアサポートMAP

北海道版 第2版



大切な人をなくした

あなたへ

同じような経験をした人と話をしたり
聞いてもらえたりすることで、
気持ちが少し軽くなることがあります。
今の気持ちを誰かに話したくなったとき、

この冊子を開いてみてください。

この冊子はJSPS科研費【課題番号23K09937】
(横山聖美代表)の助成を受けたものです。

目次

はじめに

P3～6 グリーフについて

P7～8 グリーフサポートの場

同じ年代・性別の方とお話ができる会

P9 子どものための会 **グリーフサポートSaChi**

P10 60歳以上の方が集まる会 NPO法人葬送を考える市民の会 **茶話会**

P11 女性だけの会 女性のためのグリーフケア札幌 **わかちあいの会**

年代問わず大切な人をなくした人のための会

P12 お別れを経験した人のための **私たちのつどい**

P13 死別を経験した方誰でも参加可能 **グリーフリボンはこだて**

P14 大切な人を「がん」でなくした人の会 **なのはなの会**

子どもをなくした人へ

P15 お子さんをなくした親のための会 **ぴあサロン@みらい**

P16 お子さんをなくした親のための会 NPO法人 **SIDS家族の会**

目次

自死で大切な人をなくした人へ

P17 自死で家族をなくされた人のための会 **癒しの会**

P18 自死遺族の会 **全道ネットワーク**

P19～20 北海道各地で開催されている会

全国どこからでも参加できるオンラインのお話し会

P21 大切な人をなくした10～30歳までの方の会 **つどいば**

P22 お坊さんとほっこり雑談する場 **坊主カフェ@オンライン**

グリーフに関するさまざまな活動情報 / コラム1

P23 病院でのグリーフサポート活動 **稲生会**

小さく生まれた赤ちゃんのおくるみを作る会 **天使のはぐの会**

専門医に聞く・遺族外来 / コラム2

P25 遺族外来とは **かんわ診療クリニック 稲川先生**

P26 遺族外来を利用するとき **斗南病院 上村先生**

よくある質問・グリーフを学ぶ会からのお知らせ

自分以外の人がみんな幸せで、
自分だけが一人取り残されたように感じる。

大切な人をなくしたとき、こんな気持ちになることがあります。
また、心にも、体にも様々な反応がでると言われています。
動悸やめまい、食欲がでなかったり、食べすぎたり、
眠れなかったり、過眠になったり、
人に会いたくなくなり閉じこもったり、
過活動になったり・・・。

そういった心と体の反応は自然なもので、
グリーフ（悲嘆反応）と呼びます。



自分にとって大切なもの・人を失う
「喪失」を経験したときにおこる自然な反応です。
失うものは、「家族」「健康なからだ」「ペット」「仕事」
「将来の夢や目標」など、人との別れだけとは限りません。

どんな反応がでるのですか？

心だけではなく、体や行動にも反応が出ます。

感情的反応……………悲しみ、不安、怒り、無感覚

認知的反応……………否認、自分を責める

行動的反応……………過活動、誰にも会いたくない

身体的反応……………食欲不振、不眠、身体愁訴

「大切な人をなくした人が、急に元気にしている」場合は
その人が、本当に元気で大丈夫なのではなく、
「過活動」の反応であることもあります。

反応は人それぞれで、
どのくらいの期間続くかも、人それぞれです。
大事なことは、これらの反応は病気ではないということです。

「記念日反応」と言って、命日や思い出の日に
何年も、何十年も繰り返し反応が表れることもありますが、
それもおかしなことではありません。

人が喪失に適応していく過程

心がどうしても沈んでしまいます。
何をやるにも気力がわかなくなったり。
知っている人には会いたくない。
ずっとこのままなのか・・・。

いいえ。大丈夫ですよ。

人の心には回復力があり、
大切な人を想う時間と
現実的な生活の時間を行きつ戻りつしながら、

時間をかけながら、グリーフを抱えながら
生活をしていくことができるようになる
といわれています。

ただ、現実の生活にあまりにも
支障が出てしまう場合には
医療的サポートが必要になることもあります。
そういう場合には、医療機関への相談をしてください

日常生活の経験
左右を行ったり来たり

喪の仕事

- ・泣く
- ・喪失体験を話す
- ・内面に対話する
- ・想いを書く
- ・意味を探す

通常の悲嘆

現実の仕事

- ・遺品の整理
- ・気晴らしをする
- ・趣味をする
- ・仕事を再開する

深く長引く悲嘆

一人で抱え込むのが難しい状況

参考文献：Stroebe & Schut (2001) を参考に作成

大切な人のことを考える時間と考えない時間の両方が大切です。

揺れ動きながら徐々に自分の中で整理されていきます。

●子どもは言葉でグリーフを表せないことがあります。

元気そうに見えても、悲しくないわけではありません。うまく気持ちを表現できない子は、友達と喧嘩をしたり、学校に行きたくないと言う場合もあります。

反対に、手のかからない良い子の行動をとることもあります。気になるときには、子どものための活動団体へ相談をしてみてください。

グリーフサポートの場

グリーフサポートの場は、様々あります。
今のあなたにとって「居心地がよさそうな場」があれば、
あなたのタイミングで利用してみてもいいかもしれません。

同じ経験を持つ
人たちが集まって、
その経験を
分かち合う会

病院や
保健センター
学校等の
相談の場

同じ経験をした人
がお話を聞く
ピアカウンセリング



専門医が
個別に相談に
のる
遺族外来

お寺や図書室、
カフェやスナック等
で自由に過ごす居場所

鍼灸マッサージ等
身体を癒やす場

編み物や絵を描いたり
身体を動かす
アクティビティ
を一緒にする会



日本サイコオンコロジー学会、日本がんサポーターブケア学会
「遺族ケアガイドライン」2024
自殺総合対策推進センター「同号的支援の手引き（改訂版）」2024
厚生労働省 令和3年度子ども・子育て支援推進調査研究事業子どもを亡く
した家族への支援の手引き を参考にグリーフを学ぶ会が作製

「自分の気持ちを話したい」

「悲しくて、つらい気持ちの時、

他の人はどう過ごしているんだろう」

そう感じたときは、同じような経験者同士でお話すると
気持ちが少し軽くなる場合があります。

しかし、「どこに行ったら、自分と同じような経験者と話せるのか分からない」という声が多くあり、札幌市内を中心にグリーフサポートを行っている団体に取材をして、一冊にまとめてみました。

ご自身に合う会があったら、連絡をとってみるのはどうでしょうか。

「何を話して良いか分からない」

「緊張する」

ということもあると思いますが、
無理に話をさせられることはありません。

不安な時には、一度連絡をして話を聞いてみてください。
お話しすることで、自分に合う場所が分かることもあります。



大切な人をなくした子ども・若者のための会

グリーフサポートSaChi

どのような人が対象ですか？
どんな場所ですか？
保護者は一緒に参加できますか？

札幌

家族や友人などかけがえのない人をなくした子ども・若者のための会です。子どもの年齢は、小さな子から高校生まで参加いただけます。

子どもは、自分の気持ちを言葉にできないことがあります。遊びを通じて自由に気持ちを解放することが大事になります。同じ経験をした仲間と出会い、楽しくおしゃべりできる場です。

保護者の方は、保護者同士のお話会に参加することも可能です（任意）

おとなだけを対象とした夜の会「おとなSaChi」も開催しています。詳しくはホームページをご覧ください

【場 所】札幌市内
【開催日】毎月第4日曜日 13:30-15:30
(ワンデイプログラム)

【参加費】子ども向けは無料
【申込み】事前にメールまたは電話連絡
【連絡先】TEL:09028715425

メール:grisuppo_sachi@yahoo.co.jp



60歳以上の方で、大切な人をなくされた人の集まり

NPO法人葬送を考える市民の会 茶話会

どのような人が対象ですか？
どんな場所ですか？

札幌

大切な人をなくされた方は、どなたでも参加できます。

少人数で、お茶とお菓子をいただきながら和やかにお話をしています。無理に話をしてもらうことはせず、その時の気持ちを大事にしてほしいと思って運営しています。

参加者の方は、他の人の話を聞いたり、自分のことを話すことでホッとする時間が持てるようです。

【場 所】札幌市中央区南2条西1丁目1-2
きのしたビル9階
【開催日】奇数月の第3土曜日と偶数月の第2土曜日
10:30-12:00
【参加費】800円/回
【申込み】事前にメールまたは電話連絡
【連絡先】TEL 011-261-6698 (月～金10時～16時)
メール sosominna@gmail.com



女性のための会

女性のためのグリーフケア札幌

わかちあいの会

どのような人が対象ですか？
どんな場所ですか？

札幌

大切な人の死別、または、それに準じる喪失による悲嘆を抱えた女性が対象です。20～60歳代までの参加者が、ありのままの気持ちを安心して話ししてもらえよう場です。

一方的なアドバイスや判断で傷つくことがないようにしています。臨床傾聴士が主催者としてサポートしています。

孤独になりがちな死別後において、決して一人ではないと実感してもらいたいです。会への参加が難しい場合でも、不安や悲しみが押し寄せた時はメールで随時ご相談を受け付けています。

【参加】事前にメールまたは電話連絡
【連絡先】 griefcareforwomen@gmail.com
ホームページ：<https://www.griefcareforwomen.com>

開催日、場所、料金はホームページをご覧ください。



年代・性別問わず 大切な人をなくした人の会

お別れを経験した人のための

私たちのつどい in 札幌

どのような人が対象ですか？
どんな場所ですか？

札幌

大切な人と死別された方であればどなたでも参加できます。

大切な人をなくした人たちが集まり、小さな輪になってそれぞれの今の気持ちを語り合い、聴き合います。

大切な人をなくした僧侶の集まり
「てらつなグリーフ部」が主催しています。
残された日々を生きている私たちの今の「ありのまま」を大切にしています。



【場所】札幌市内
【開催日】偶数月 第3月曜日 13:00-15:00 予定
【申込み】事前にQRコードからお問い合わせ
ホームページ：<https://03usx.hp.peraichi.com>

※その他ホームページをご確認ください



年代・性別問わず 大切な人をなくした人の会

グリーフリボンはこだて

どのような人が対象ですか？
どんな場所ですか？

函館

函館市内で、死別を体験した方を対象としたグリーフケアサロン、勉強会などを行っています。

「子ども向けの会」「大人向けの会」があります。
どなたでも参加できます。

*「母親をなくした女性のための会（オンライン）」は
概ね30歳未満で母親をなくした方が対象

子ども向けの会は、同じ経験をした仲間と出会い、
遊びやおしゃべりなど好きなことをして過ごすことができます。

大人向けの会は、参加者同士がお話しをする
ピアサポートのプログラムです。

【場 所】 函館市内
【参加費】 1000円程度
【連絡先】 griefribbonhakodate@gmail.com
場所、参加の問い合わせは、
ホームページをご覧ください。
ホームページ：
<https://grief-ribbon.jimdofree.com/>



年代・性別問わず 大切な人をなくした人の会

市民と共に創るホスピスケアの会 なのはなの会

どのような人が対象ですか？
どんな場所ですか？

札幌

大切な人を「がん」でなくされた方は、
どなたでも参加できます。
どこの病院で治療を受けた方でも参加できます。

自由に語り合える場所です。
簡単な自己紹介（匿名可）の後に、
体験や思いを語り合います。
話したくない時は聞くだけでも構いません。

男女問わず若い人から高齢の人まで参加されています。

【場 所】 札幌市中央区南1条西16丁目1-245
レーベンビル3階
市民と共に創るホスピスケアの会事務所

【参加費】 無料
【申込み】 初めて参加される方は事前にご連絡ください
【連絡先】 011-615-6060
ホームページ：<https://hospice-care.tumblr.com/>



子どもをなくした人の会

お子さんをなくした親のための会 **ぴあサロン@みらい**

どのような人が対象ですか？
どんな場所ですか？

札幌

医療的ケア児など重い病気をもつお子さんと暮らす家族、余命が短いと告げられているお子さんの家族、子どもをなくした家族、グリーフを抱えている医療・介護福祉に関わる方が対象です。

子どもを看取った経験から、アドバイザーの資格を取得したピアサポーターが個別にゆっくりお話を聞いています。

静かな場所でゆっくりと安心して話せる場所です。
男性同士で話したい、という対応もできます。

【場 所】札幌市手稲区前田4条14丁目3-9
【開催日】「予約に合わせて」としています。
【参加費】無料
【連絡先】011-685-2799（医療法人 稲生会）
ホームページ：
<https://www.toseikai.net/feature/#grief>



子どもをなくした人の会

お子さんをなくした親のための会 **SIDS家族の会**

どのような人が対象ですか？
どんな場所ですか？
子どもを連れて参加できますか？

札幌

SIDS（乳幼児突然死症候群）だけでなく、流産、死産、その他の病気などでお子さんをなくされた家族が対象です。ご夫婦や親子での参加も可能です。
お子さん連れや妊婦の方は、状況によってはお断りさせていただきます。

なくなったお子さんのことや、ご自身の気持ちをゆったりとした雰囲気の中で自由に語ってもらう会です。
同じ体験をしたスタッフと、医学アドバイザーがいます。
医学アドバイザーは、質問があった時のみお答えしています。

【場 所】札幌（年4回）、旭川（年1回）
【参加費】無料
【申込み】新規の方は事前申し込みをお願いします
【連絡先】contact@sids.gr.jp
場所、参加の問い合わせは、ホームページをご覧ください。
ホームページ：<https://www.sids.gr.jp/>



自死で大切な人をなくした人の会

自死遺族の思いを語るつどい

癒やしの会

どのような人が対象ですか？
どのような場所ですか？

札幌

大切な人を自死でなくした方（親子、きょうだい、配偶者など）が対象です。

ご遺族が、安心して気持ちを分かち合える場です。無理に話をしなくても、他の人の話を聞くだけでもかまいません。

会の中で話されたことは、この場限りとし、お互いに秘密を守りながら参加することができます。札幌こころのセンターの相談員が対応しています。

【場 所】札幌市精神保健福祉センター

【日 時】隔週の土曜日 13:30-15:00

【参加費】無料

【申込み】事前に電話でご連絡ください

【連絡先】011-622-5190（代表）

ホームページ：<https://www.city.sapporo.jp>

札幌市 自殺対策・自殺遺族支援のページ



自死で大切な人をなくした人の会

自死遺族の会

全道ネットワーク

どの地域にありますか？
どのような場所ですか？

全道

北海道には、大切な人を自死でなくされた方の会が現在8カ所あります。いずれも、ご自身の思いを安心して語ることのできる場所です。

北海道立精神保健センターが、全道ネットワークの事務局をしています。最新情報は、各会の窓口にお問い合わせください。

札幌市内では、自死遺族のための交流会を開催しています。

【場 所】北海道立精神保健センター集団治療室
札幌市白石区本通16丁目北6番34号

【日 時】月1回 第1火曜日 13:30-15:00

【参加費】無料

【申込み】事前に電話でご連絡ください

【連絡先】011-864-7000（直通）

ホームページ：<https://www.city.sapporo.jp>

北海道精神保健福祉センター交流会ページ



自死で大切な人をなくした人の会

北海道各地の情報

石狩自死遺族の会

石狩

- 【場 所】 石狩市総合保健福祉センターりんくる
- 【開催日】 隔月第3土曜日10:00-11:30
- 【申込み】 事前申込不要
- 【連絡先】 090-8706-1050
- 【代 表】 石狩市保健師



室蘭

自死遺族交流会 ひまわりの会

- 【場 所】 室蘭市内
- 【開催日】 年3~4回
- 【申込み】 初回参加のみ申し込み必要
- 【連絡先】 090-7519-9237 (三木)



道南わかちあいの会 あかり

函館

- 【場 所】 函館市総合福祉センター
- 【開催日】 毎月第2土曜日(8月除く) 10:00~11:30
- 【連絡先】 <https://dounanakari.com/>
- 【主 催】 道南いのちと心を考える市民ネット・あかり

*最新の情報は、各会にお問い合わせください。



自死で大切な人をなくした人の会

北海道各地の情報

旭川自死遺族わかちあいの会

旭川

- 【場 所】 旭川保健所
旭川市7条通9丁目総合庁舎4階
- 【開催日】 年10回
- 【申込み】 参加される前には面談が必要です
- 【連絡先】 0166-25-6364



帯広

そよ風の会

- 【場 所】 帯広保健所健康支援第二係
帯広市東3条南3丁目1番地
- 【開催日】 毎月1回
- 【申込み】 事前面接があります
- 【連絡先】 0155-26-9085



自死遺族のための 「わかちあいの会With」

網走

- 【場 所】 網走市保健センター 網走市北3条西4丁目
- 【開催日】 毎月第3火曜日 13:30~15:00
- 【申込み】 初めてお方は事前にご連絡ください
- 【連絡先】 0152-43-8450

北海道精神保健福祉センターにも情報が掲載されています。
<https://www.city.sapporo.jp>



全国どこからでも参加できるオンラインのお話し会

大切な人をなくした若者の つどいば

オンライン

一般社団法人 リヴオンが主催する、若者向けの会

活動内容は、グリーフのふりかえり、
お互いに聴きあうわかちあい。
また、一緒に次の一歩を探す当事者ミーティングなども
行っています。

対面開催は京都市内で、オンラインは年に数回
開催しています。
詳しくは、ホームページをご覧ください。

【場 所】オンライン

【参加費】無料

【申込み】ホームページのお申し込みフォームより
*「お名前・ご年齢・ご住所・お電話番号」
を添えてお送りください。

ホームページ：https://www.live-on.me/tsudoiba_about/
Instagram：<https://www.instagram.com/tsudoiba.grief/>
メールアドレス：info@live-on.me



全国どこからでも参加できるオンラインのお話し会

お坊さんと雑談できる場 坊主カフェ @オンライン

オンライン

Zoomを使って、お坊さんとほっこり雑談しませんか？

飲み物を片手に、お坊さんや他の参加者と、日々の出来事な
どをお喋りをしたり、時には仏教や真面目な話をする。
そんな、カフェのような空間が坊主カフェ@オンラインです。

参加費は無料。途中で入退室も自由です。
勧誘行為や物品の販売はありません。
宗教不問、どなたでもご参加ください。

参加したからといって、無理に話をする必要はありません。
聞くことに重きを置いても良いのです。
聞いて欲しい話があったら、教えてください。
あなたの話を聞きたいのです。



【場 所】オンライン (Zoom)

【申込み】PeatixかFacebookからお申し込みください

Peatix <https://peatix.com/group/7228125>
Facebook <https://facebook.com/bosecafe.online>



医療法人稲生会

札幌

ピアサロン@みらい (対象：お子さんをなくされた方)

定例天使カフェ (対象：お子さんをなくされた方)

みらいつくり食堂 (対象：限定なし)

スナックグリーフ (対象：限定なし)

Cafeです。 (対象：限定なし)

グリーフを抱える人の当事者研究 (対象：限定なし)

詳しくはホームページをご覧ください。

ホームページ：<https://www.toseikai.net/feature/#grief>



お腹の中や生まれたばかりで赤ちゃんをなくした当事者ママの会

天使のはぐの会

流産や死産で小さく生まれた天使のための小さなベビー服をちくちく縫っています。

小さなベビー服や型紙のお届け

ちくちく・ちょきちよきボランティアさん

天使ママの集まり

詳しくはホームページをご覧ください。

ホームページ：<https://tenshi-no-hug.amebaownd.com/>



コラム なき人への手紙

喪失から時間を経て、少し気持ちが軽くなったように見えていても、ふとしたきっかけで、しんどいなと思うこともあります。

自分の中のグリーフと付き合っていく方法に「亡くなった人や存在に手紙を書く」ことがあります。今の気持ちや思っていること、なくなった人やかわいがったペット、大切な存在に伝えたいこと、聞いてほしいことを、どうかそのまま文字に書き、言葉にしてみてください。

手紙として整った文章でもよいですし、思いつくままに箇条書きでもよいと思います。もし、文字にすることが難しければ絵であったり、他の表現方法を使ってもよいでしょう。

大切なことは自分の中にある思いを、外に向かって出してみることです。

心のなかにもやもやしていたものも、文字や絵にして形を与えることで、少しグリーフと付き合いやすくなるとよいなと願っています。

プレス空知「お坊さんと学ぶグリーフケア」を改稿
https://pressorachi.co.jp/category/type/welfare-medical/clm_obosangf/



専門医に聞く

「遺族外来とは」

どんなことをしているのですか？
薬で治療するのですか？
話しの内容を他の人に聞かれないですか？



がん等でご家族をなくされると、かなり気落ちしたり自分を責めたり混乱・イライラしたり気力が低下することがあると思います。

遺族外来では、ご遺族を支えてきた経験が豊富な心療内科医・精神腫瘍医が、辛いお気持ちを長く時間かけて丁寧に聴きします。その上で一時的にお薬も服用された方がよさそうな場合にはお勧めすることもあります。ご意向を尊重いたします。

話が漏れない個室でお気持ちを丁寧に聴きします。守秘義務が守られますので、ご家族やご友人にはお話しできないお気持ちも安心して話しかけていただけます。

かんわ心療クリニック 稲川信先生



専門医に聞く

「遺族外来を利用するとき」

気持ちがとてもつらいです。
どんな時に利用するといいいですか？



大切な人をなくした後の悲しみは自然な反応ですが、一人で抱え込むのが難しい時は専門的なサポートが力になります。

- ・強い自責感や孤独感で日常生活が手につかない
- ・不眠、食欲不振、動悸など、心身の不調が続いている
- ・どこに相談すべきか分からず、複雑な心情を整理したい

こんな症状があるとき、ピアカフェのような集いの場とは異なり、遺族外来では医師が医学的・心理的な視点から、あなたに最適なケアを共に考えます。



斗南病院 上村恵一先生

斗南病院

がん患者さん御本人、ご家族、ご遺族、自死、事故、死産などで大切な方をなくした方

- 【場 所】 札幌市中央区北4条西7丁目3-8
【診察日】 お問合せください
【予 約】 必要
【連絡先】 011-231-2182（患者支援センター）
【H P】 <https://tonan.kkr.or.jp/>

札幌

かんわ心療クリニック

がん患者様・ご家族様、ご遺族様、ペットロス

- 【場 所】 札幌市中央区南1条西11丁目1番312号
コンチネンタルWEST-Sビル4階
【診察日】 月・火・金曜は全日、水曜は午後、
木・土曜は午前
(木・土曜は休診日ご確認ください)
【予 約】 必要
【連絡先】 011-280-8222 (9:30-13:30、14:30-18:30)
【H P】 <https://www.kanwa-mc.com/>

札幌



お坊さんに聞く

コラム セルフケア

セルフケアとは自分自身を大切にすることです。

自分自身のグリーフについて考えたり、誰かのグリーフの話
を聞くことは、時には気持ちが辛くなったり、苦しくなっ
たりすることがあります。そうした時に自分自身を見失わない
ために、自分自身に目を向けて大切にすることがあるのです。

こういったものがセルフケアになるの？

たとえば

- ・好きなものを食べる
- ・お茶を飲む
- ・ゆっくり眠る
- ・友人とおしゃべりする
- ・一人の時間を大切に
- ・深呼吸する などなど…

セルフケアは人それぞれ。あなた自身が心地よくなること
であれば、どんなことであってもセルフケアになります。

しんどいな、辛いなと感じた時には、どうかセルフケアの
ことを思い出して、自分自身を大切にしてください。

プレス空知「お坊さんと学ぶグリーフケア」を改稿
https://pressorachi.co.jp/category/type/welfare-medical/clm_obosangf/





よくある質問

Q. 会に参加するには、なくなった人が家族でないダメですか？

日本では「大切な人＝家族」というイメージがあります。でも、友人や戸籍上では配偶者ではない恋人・パートナーもその人にとっては「大切な人」です。会によって「戸籍上の家族」という制限があることもあります。心配な時は、会に連絡をとって聞いてみてください。

Q. 本人以外が、参加の申し込みをしてもいいですか？

大切な人をなくしたご本人が、自分で話をしたいという気持ちになった時に本人に申し込みをしてもらうのが一番です。周囲の方が心配して勧めたくなる時もありますが、連絡するタイミングは、本人自身で決めるのがよいでしょう。

Q. この冊子を、家族をなくして落ち込んでいる知人に渡してあげたい。

元気になってほしくて、教えてあげたい気持ちはよくわかります。でも、本人が「今」望んでいるかどうかが大事です。「こういう会があるみたいだけど興味ある？」と一度聞いてみましょう。もし、興味がある場合は、この冊子をどうぞご活用ください。

グリーフを学ぶ会からのお知らせ

この冊子と同じ内容は、ホームページにも記載しています。ホームページでは、冊子に掲載していないところや、新たな団体も随時追加されることがありますので、ご覧ください。また、支援者の方で、紹介したい会がありましたらこちらのホームページをご紹介ください。

*冊子・ホームページに掲載されている会に参加されたい方は、直接それぞれの会の連絡先にお問い合わせください。

グリーフを学ぶ会

ホームページ



- ・ホームページ：<https://griefhokkaido.com>
- ・メールアドレス：hokkaido.grief@gmail.com
- ・Facebook：<https://www.facebook.com/griefhokkaido>

グリーフサポートを実践されている方これから関わりたいと思っている方を対象にした勉強会を不定期で開催しています。Peatixのイベントページで告知しますのでご覧ください。

Peatix

- ・Peatix：<https://peatix.com/group/11640250>

