

大切な人をなくした人のための権利条約

第1条 悲しんでもいい落ち込んでもいい

「がんばらないと」「心配かけてはいけない」と気丈にふるまっているかもしれない。でも時に自分の心のおくにある声に耳を傾けてみてください。悲しいときは悲しみ、落ち込む事があるのも自然なことです。

第2条 自分を許してもいい

「わたしが悪かったんだ」と自分を責めてどうしようもない時。「どうにもできないことがあったんだ」ということを認めてもよいのです。自分を責めるのはあなたにとって、その人の存在がそれほどまでに大事だった証です。

第3条 考えない、思い出さないといい

死を直視しないのもまた自由です。辛いから考えたくない。思い出したくない。そんな時は今、自分が打ち込める事に力をそそげばよいのです。考えられる時、思い出したい時にそうすればよいのです。なくなった人はそんなあなたを責めないでしようから。

第4条 自分を大切に

「みんな大変だから」と思い、我慢をすることも尊いことです。でも自分がつぶれてしまうほどの我慢はどうでしょうか。大切なのはあなたがあなたらしく生きてゆけること。自分を大切にすることに許しを与えてもよいのです。

第5条 助けをもらうこと

「お互いさま」誰もがいつかは大切な人をなくし苦しいときがあります。だから今あなたが辛いのなら、支えてもらってよいのです。いつか誰かにその恩を返したり送ってあげればよいのです。「助けて」は悪いことではありません。

第6条 みんなちがって、それぞれにいい

同じことを前にしても、感じ方はちがいます。人それぞれであるということ。どちらが重たくてどちらが軽いことは本当はありません。ただ「そう感じている」ということが真実なのです。感じるままにちがいをちがいのままに。

第7条 自分の人生を歩んでいい

自分の人生を生きること。たのしい時間を持つこと。時になくした人を忘れていくこと。それはなくした人を置いていくことではありません。失った相手の存在と共にあなたの人生を歩んでいくことはきっとできます。

メニュー(完全予約制)

基本料金 10分毎 1,000円でお受けいたします。
税別+(カフェでのご自身の飲み物代)
お時間についてはご相談ください。

カラーセラピー 1回 3,000円+税

プチカウンセリング 30分 3,000+税

SNS(LINE)相談 基本料金と同様
前払いにてお願い致します。

出張費 お支払い方法
埼玉県朝霞市内無料 お振込み又は当日現金
市外の方2,000+交通費
(朝霞駅からの公共交通機関利用を想定)

キャンセル料について

キャンセルのご連絡はメールにてお願いします。
前日の17時までにご連絡を頂かなかった場合
キャンセル料として全額いただきますので
ご注意願います。



グリーフサポート



大切な方を亡くされて悲しみから抜け出せない
ストレス社会の中で生き抜く自信をなくしてしまった
そんなあなたに...



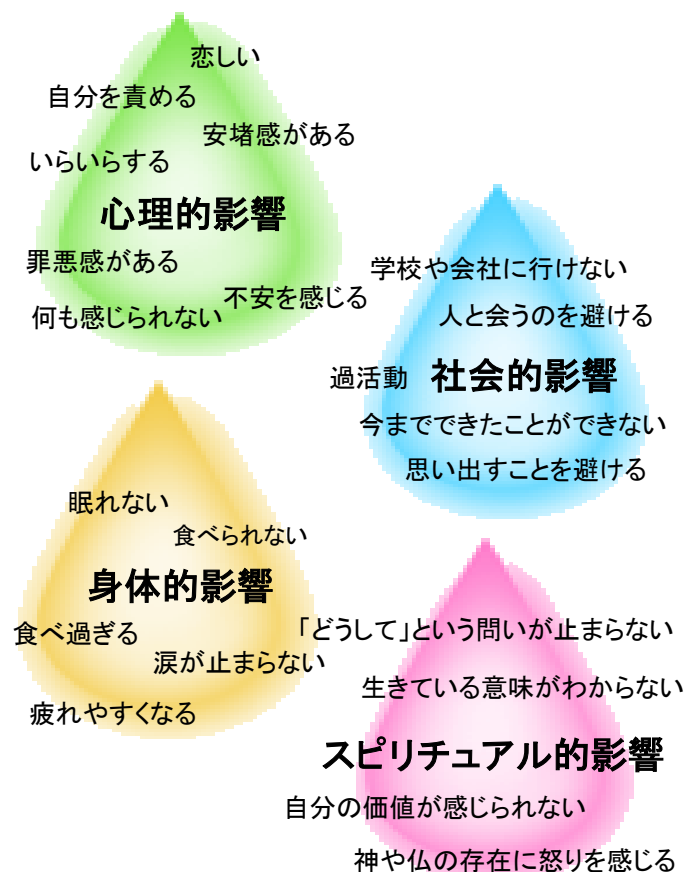
gs.rengesou@gmail.com

グリーフとは

大切な方との死別を体験された方の悲嘆・喪失のみではなく日々の生活の中で、大切な人・物・時間等を失った感情を総称したものです。

怒りも悲しみも、ときに安堵さえも、失った時に感じるのは自然な事なのです。

また、ストレス社会の中で、生き抜く自信をなくしてしまったそのような体験をされた方のこころのケアをいたします。



サービス内容

対面カウンセリング カフェカウンセリング

来談者中心療法によるカウンセリングを主にカラーセラピーや認知のゆがみへのアプローチ、コーチング等、少しずつこころを元気にするお手伝いをいたします。

カフェでのカウンセリング・ご自宅訪問

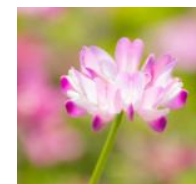
どちらも難しい方、ご相談ください

場所を指定される方、東武東上線 朝霞駅からの交通費を申し受けます。

SNS(LINE)を利用したカウンセリング・コーチング

SNS(LINE)でのご相談の場合はご入金を確認後のご利用となります。

※ こころの不調で通院されている方は、主治医の同意が必要です。



レンゲソウ

れんげ草は仏さまの象徴である蓮の花を連想させる花です。花言葉は「あなたといると苦痛が和らぐ」「こころが和らぐ」蓮に乗った仏さまのように、そばで寄り添い、心が和らぐような存在になれるよう、こころを込めて名付けました。

自己紹介

20年以上、福祉の現場で多くの方をお見送りする中で遺された人の気持ちに寄り添う事の重大さに気付きました。又、心理学・カウンセリングを学ぶ中で、自分自身の内面とも向き合い、このお仕事をやる事に辿り着きました。つらい気持ちを抱えた方々に、少しでもこころが軽くなるようなお手伝いができるよう努めてまいります。



欠端 悠乃 Haruno Kakehata

✉ gs.rengesou@gmail.com

資格

公認心理師
グリーフケアアドバイザー1級
上級プロフェッショナル心理カウンセラー
主任介護支援専門員
介護福祉士
カラーセラピスト

ホームページは、こちらのQRコードから
<https://www.griefsupport-rengesou.com>

