

大切な人を亡くした若者の

# つどいはば

こころに何か引っかけたり、  
溢れそうなものはありませんか？

## 2023年4月~2024年3月

### 第3日曜日

※連休の場合は最終日

偶数月

14:00~16:00 オンラインつどいはば

奇数月

14:00~16:30 対面つどいはば

オンライン：4/16・6/18・8/20・10/15・12/17・2/18

京都対面開催：5/21・7/17(月・祝)・9/18(月・祝)・11/19・1/21・3/17

＼開催日直前の金曜日17時締め切り／

申込先



左記 QR コード先に必要情報を記入の上、参加の旨をお伝え下さい。

場所

京都府京都市内もしくは  
オンライン開催 (Zoom を使用)

参加費

無料で参加できます

対象

病気・自殺・事故などで、親やきょうだい、友人などを亡くした10代~30歳迄の人



<https://www.live-on.me/>

お問い合わせ先：一般社団法人リヴオン

電話：03-6806-7180 (月・火曜10時~15時、金曜10時~17時)

メール：info@live-on.me

## 喪失から生まれるグリーフとは？

グリーフとは、大切な人、ものなどを失うことによって生じる、その人なりの自然な反応・状態・プロセスのことです。どんな感情も反応もおかしなものではありません。悲しみも怒りも、ときにほっとした気持ちも、自然なものです。自分の気持ちを「ままに」大切に感じてみることから始めてみませんか。乗り越えるとか、立ち直るものとしてではなく「グリーフ」を抱きながら歩むと考えると、すこし楽になるかもしれません。

グリーフの情報を私達のWEBサイトでまとめています  
<https://www.live-on.me/grief/>



## 「つどいば」の時間

「聴き合う時間」（なくした経験や、なくした人のこと、今感じていることなど語り、聴き合う時間）をベースとしながら「当事者ミーティング」（今、抱えている悩みや困りごと、願いなどを共有し、次への一步を探る時間）や身体のセルフケア、言葉以外の表現を使ったグリーフワークなどを組み合わせて行っています。



Instagram でつどいばの最新情報も発信中！



＼ それでは、当日お待ちしております ＼



<https://www.live-on.me>