

グリーフサロン ほっとパーク

大切な方との死別後には心や体に様々な反応があらわれます。このような変化をグリーフ(悲嘆)と呼びます。ひとはストレスから回復する力、折り合いをつけて適応していく力を持っていますが、その過程も時間もそれぞれ違います。大切な方と過ごした日々は変わらず、今のあなたの中にあり、お別れした後も絆は続いています。

ほっとできる公園の素敵な和室で、アート体験を通してグリーフワークをしてみませんか。開催時間中の過ごし方はご自由にどうぞ。話したくないことを、お話しする必要はありません。日常生活では、あまり話さない死生観について、誰でも安心して対話できるよう配慮しておりますので、お気軽にお越しください。

*Living with
your grief*



2025 年度 開催日

6月14日(土) 9月21日(日)

12月14日(日) 2月28日(土)

午前10時30分～11時30分 グリーフ勉強会

午後1時00分～3時00分 アート体験、分かち合い等

(午前のみ、午後のみ参加、途中入退室OKです)

開催場所 青葉山公園 仙臺緑彩館和室

〒980-0863 宮城県仙台市青葉区川内追廻無番

対象 死別経験のある方、グリーフを知りたい方、
お子さんから大人まで、どなたでもどうぞ

参加費 無料 (事前申込不要、当日会場にお越しください)

[過去の実施内容]

故人への手紙
ストーンペイント
ビーズ手芸
毛糸モニュメント
ペタペタお絵描き
坐禅会など

主催：ライフカフェ

[e-mail] lifecafe.sendai@gmail.com

後援 青葉山エリアマネジメント

助成 公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団

詳細や過去のレポートは
web サイトや Instagram を
ご覧ください



web サイト



Instagram