

オープンフェスタ



オープンフェスタ

大切な方とお別れした時に
大切に

2025.6.29 ① 10:00~16:00 入場無料

せんだいメディアテーク1階 オープンスクエア
住所 / 宮城県仙台市青葉区春日町2-1

主催：東北グリーフサポート

協力：医療法人社団爽秋会 岡部医院仙台 助成：公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団

後援：宮城県、仙台市、河北新報社、NHK仙台放送局、tbc東北放送、仙台放送、ミヤギテレビ、khb東日本放送、エフエム仙台、
仙台CATV株式会社、RADIO3、毎日新聞仙台支局、読売新聞東北総局、朝日新聞社仙台総局、産経新聞仙台支局

誰も教えてくれなかった 死別体験との向き合い方

グリーフ（悲嘆）とは、大切な方を死別等で喪失した後におこる様々な反応のことです。この反応が起こるのは、病気でも弱い人だからでもありません。自分にとって大切な方を失えば悲しみが表出し反応することは当たり前です。反応は人それぞれ異なり、時期や感情の表現・反応の仕方も様々です。例えば思慕、空虚、怒り、罪悪感、自責感、無力感、孤独・絶望感などの感情的な反応。睡眠障害、食欲不振、疲労感、体調不良、無感覚・喉の詰まりなどの身体的反応。集中力・社交性の低下、引きこもり・過活動など日常生活に変化などがあります。

グリーフ・フェスはそんな誰しもが体験するかもしれないグリーフのことを知ってもらいたいという気持ちから開催されます。少しでも心が軽くなる時間になることを願っています。

大切な方を亡くした時の過ごし方

- ◆身体をいたわりましょう
普段より疲れやすい状態ですので、休む時はしっかり休みましょう。
- ◆亡き人との繋がりを大切にしましょう
思い出、亡き人が話をしてくれた言葉や想いは、なくなりません。
- ◆自分の気持ちを整理する
人に話す、手紙を書く、音楽・アート・自然に触れることで、気持ちが整理されることがあります。

グリーフサポートの一例

- ◆元気付けようとしな、決めつけない、無理に聞き出さない、アドバイスしない。
- ◆食事の差し入れ、手続き・家事や仕事を手伝う等の生活をサポートする。
- ◆あなたの気持ちを伝える。
気にかけていることを伝える。
時間が過ぎても待っていることを伝える。



10:00~11:00 オープニング

- 1 仙台宮城グリーフサポートマップの紹介
- 2 マップ掲載団体等の活動紹介

13:00~14:00 音楽ステージ

『懐かしい人に再び出会える場所』

出演/きょうゆうプロジェクト(宮下琳太郎、森里香、北村開志)、
chiharu(シンガーソングライター)、植木 亜弓(音楽療法士)

大切な人を失った悲しみに音楽ができること、それは、その悲しみにそっと寄り添うこと、そして、大切な人に音楽の中で再び出会えることです。音楽ステージでは、音楽と共にある一人ひとりの物語に想いを寄せた演奏をお届けします。

14:30~16:00 シンポジウム

『誰も教えてくれなかった死別体験との向き合い方』

- 1 世界のグリーフ事情、誰でもできるグリーフサポート

内宮 美知子

(グリーフサポート・ippo 主宰、コンパッション&ダイアログ 副代表)

2012年43歳の夫がスキルス胃癌で他界。以後、グリーフ、死生学や対話を学ぶ。その後グリーフサポートや対話の場作りを継続して行う。喪失や死の経験を通じ出会い、聴き、受け止めあうことを大切にしている。

- 2 あなたに合った弔いの見つけ方

清田 晴紀(NPO法人うみとそら 代表理事)

同法人では海洋散骨をはじめとした葬祭供養全般のお手伝いをするほか、日常の延長で、終末期に関することを気軽に相談できる場づくりを行っている。

- 3 宗教者によるグリーフサポート実践

高橋 悦堂

(曹洞宗普門寺 副住職、東北臨床宗教師会 事務局長)

東日本大震災において僧侶として火葬読経、仮設住宅等で傾聴活動を行う。その後、東北大学での研修を修了し、臨床宗教師として在宅緩和ケア分野で活動。現在、宗教者として他職種連携、地域協働し活動が続ける。

- 4 質疑応答

その他、ポスター展示でのグリーフサポート活動の紹介、アート体験や絵本コーナー等、グリーフや死生観について学ぶことができる企画もごさいます。

詳しくは
こちら

『東北グリーフサポート』について

本会は、「仙台宮城グリーフサポートマップ」作成のために集まった仲間による任意団体です。グリーフに関する知識の普及啓発や、研修会等を行なっています。

