

ラナつづきへのアクセス



横浜市営地下鉄
「センター北駅」
下車徒歩7分

横手の入口から
お入りください
駐車場は会館前

場所：都筑区医師会館 2階 理事長室
所在地：都筑区牛久保西1-23-4
当日の連絡先：045-913-5181

都筑区医師会訪問看護ステーション



グリーンサポート ラナつづき

親しい人や大切な人をなくし、
ひとりで哀しみや寂しさを抱えていませんか？
「ラナつづき」は、ご遺族が安心して
想いを分かちあえる場です。

- 開催日：●大切な方を亡くした方の会
毎月第2土曜日 と 奇数月の第2木曜日
- 大切なこどもを亡くした方の会
偶数月の第2木曜（対象22歳以下）

開催時間：いずれも午後2時～4時、祝日はお休み

* 参加ご希望の方は、事前にお問合せください

お問合せ先

都筑区医師会 在宅医療相談室

☎ 045-910-6582

(月～金曜日・9時～17時)



都筑区医師会グリーンケアを考える会

人生におけるさまざまな喪失

私たちは、日々の暮らしの中でさまざまな喪失体験をしています。

このような時は、悲しみ、怒り、苦悩、後悔などさまざまな感情が現れますが、人により異なります。特に大切な人との死別は人生で直面する喪失体験の中で、最も打撃の大きい出来事であり、心と身体に及ぼす影響の強いことが明らかになっています。しかし、十分なケアを受けられていない人が多いのが現状です。

喪失による反応は、適応しようとする反応であり、病気ではありません。この反応は、乗り越えたり消したりするものではなく、喪失と向き合いながら、共に生きていくものです。しかし、私たちはそんなに強くありません。ひとりで辛く、寂しく、心が折れてしまいそうになることがあります。



ラナつづきは

ラナつづきでは、その辛さや悲しみに一緒に寄り添っていけたらと思っています。

この場が、どのような自分であっても受け入れられ、穏やかでゆったりとした安心できる居場所になることを願っています。



参加される際のお願い

参加されるすべての方が安心して参加できるための「ルール」です。

1. 話したくないときは、話さなくてもかまいません。
2. 他の方が話しているときは、お話に耳をかたむけてください。
3. 他の方の話をさえぎったり、意見やアドバイスなど押しつけたりしないようにしましょう。
4. この場で聞いたお話は、外では話さないでください。

眠れない
寂しい

きいてほしい

涙が止まらない

怒り
不安

気持ちを
わかってほしい

どうしたらいいか
わからない

私だけ、、、

