

「わかちあいの会」へようこそ

(ちいさな茶会)

心の声を共有し、癒しのひとときを。



予期悲嘆や悲嘆に寄り添う、あたたかい場所です

人生の中で、予期せぬ出来事や困難に直面すると、心が重く、孤独を感じることがあります。

そんな時に「ちいさな茶会」は、心の声を大切にする場所として開かれています。

この茶会では、他の誰かと気持ちを分かち合いながら、少しずつ心の負担を軽くするお手伝いをしています。

予期悲嘆・悲嘆とは？

予期悲嘆：未来に対して不安や恐れを感じ、どこかで最悪の結果を予想してしまう心の状態。

悲嘆：現在の状況に対して希望を見いだせず、過去や未来に対して否定的な感情を持ってしまう状態。

どちらも心に大きな影響を与え、日常生活や人間関係に影響を与えることがあるかもしれません。

しかし、それらの感情を感じていることは決して「異常」ではなく、多くの人が経験するものです。

わかちあいの会の目的

安心できる環境で心を開放する

どんなに小さなことでも、自分の感じていることを話し。

安心して気持ちを伝えられる場所です。

他者との共感を通じて癒しの時間を、

同じような思いを持っている方々と共に過ごすことで、孤独感を減らし、心を少しずつ楽に。

無理なくご自身のペースで心を整理し、前向きな気持ちへとつなげるお手伝いが出来ればと思っています。

参加方法

場所： ちいきの森

対象： 予期悲嘆や悲嘆に悩んでいる方、共感し合える場を求めている方

※事前予約制です