

大切な人をなくされた方へ

死別

子どもとの
別れ

親との別れ

パートナー
との
別れ

自死

死別や離別など、身近な人や大切なものを失う経験をしたとき、
わたしたちのこころとからだに様々な反応が起こることがあります。
それが「グリーフ」です。

グリーフを抱くことは、日常生活の中ですべての人が経験することです。
世田谷区では、グリーフやこころの痛みを抱えて悩んでいる方に寄り添う支援として、
「グリーフサポート事業」を実施しています。

グリーフを経験した時の反応にはこのようなものがあります

グリーフは誰にでも起こりうる自然な反応です

こころの変化

悲しみ

怒り

自己否定感

抑うつ感

無気力/無関心

孤立感

からだの変化

眠れない

疲れやすい

食欲がない

過敏になる

体がこわばる

胸が苦しい

行動の変化

ぼんやりする

人を避ける

落ち着かない

楽しみを避ける

忙しく行動する

ひきこもる

悲しみを癒すためのこころとからだのケア

● 十分な休息と睡眠

● 栄養のある食事

● リラックスできる時間を過ごす

● 楽しみをもつ

● 人とのつながりをもつ

● 適度な運動

● 話を聞いてもらう

区のホームページでも
様々な相談窓口を
掲載しています

世田谷区のグリーフサポート事業

グリーフサポートに関する 普及啓発

グリーフに関する基礎知識についての
連続講座を開催しています。

主催：一般社団法人グリーフサポートせたがや

※世田谷区グリーフサポート事業の
補助を受けています。

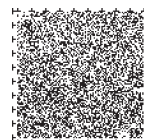
共催：世田谷区

グリーフサポートに関する 研修(支援者向け)

世田谷区では、世田谷区福祉人材育成・
研修センターに委託して、区内の医療・
福祉サービス事業所の職員等を対象に、
グリーフの概念と支援に役立つ基礎知識
を学ぶ研修を実施しています。

グリーフに関する ネットワークづくり

相談事業等において、円滑な
連携した対応を行うために、
区や地域の相談・支援機関と
のネットワークづくりを進めて
いきます。



グリーフに関する相談

身近な人との死別や離別、暮らしの中で感じる疎外感や孤立感など、さまざまな気持ちや思いをお話していただける場所です。

対面個別相談(要予約)

初回2時間無料

実施団体へ、電話、ファクシミリ、メールでお問い合わせください。

●電話相談(予約不要)

03-6453-4925

第1日曜 ▶ 午後3時～5時
第3水曜 ▶ 午後6時～8時
第4金曜 ▶ 午後3時～5時



一般社団法人グリーフサポートせたがや

※世田谷区グリーフサポート事業の補助を受けています。



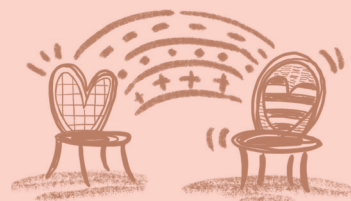
電話番号：03-6453-4925

留守番電話の場合はお名前とご連絡先を
いれてください。折り返しご連絡します。

ファクシミリ：03-6453-4926

メールアドレス：griefsetagaya@yahoo.co.jp

住 所：東京都世田谷区太子堂
5丁目24番20号201 サポコハウス



こころの健康相談

グリーフによる心身の反応の長期化や、生活に支障のある症状があるときは、適切な医療やケアが必要な場合があります。その際には、区の「こころの健康相談」をご利用ください。

精神科医による予約制の相談(対面)も行っています。



総合支所保健福祉センター 健康づくり課

お住まいの地域の健康づくり課にご相談ください。

受付時間：月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時



世田谷総合支所 健康づくり課
電話 03-5432-2896
FAX 03-5432-3074

北沢総合支所 健康づくり課
電話 03-6804-9667
FAX 03-6804-9044

玉川総合支所 健康づくり課
電話 03-3702-1982
FAX 03-3705-9203

砧総合支所 健康づくり課
電話 03-3483-3166
FAX 03-3483-3167

烏山総合支所 健康づくり課
電話 03-3308-8246
FAX 03-3308-3036

グリーフに関するその他の相談・わかちあいの会

区のホームページでは、様々な相談窓口を掲載しています。表面の二次元コードをご確認ください。

その他の相談窓口

生活のことなど、身近な相談窓口の紹介をしています。



区ホームページ
「クローバーリーフ」(相談窓口一覧)を
配布しています