

# ワークショップ

悲

嘆

回

復

日時

2025年11月15日(土)・16日(日)

13:30-16:30

10:30-16:00

会場

新潟県糸魚川市 真宗大谷派 光照寺

参加費

5,000円

※交通費・宿泊費は自己負担でお願いいたします。  
宿泊施設は紹介いたします。

悲しくて悲しくてこんなに辛いのに、なんでもないかのような仮面をかぶって、日々を過ごしていませんか。いつかこの気持ちに向き合えば、と思っているうちに、何年も心の奥底にしまい込んでいませんか。

グリーフケアとは、大切な人を亡くした遺族を対象とした心のケアです。

参加者はスタッフを含めて、かけがえのない誰かを亡くした同じ当事者です。ワークショップの中で知り得たことはここだけのことで、いっさい外には出ません。このルールは厳格に守られます。

ほんのひととき、苦しい気持ちを分かち合って、流れるがままに涙を流してみませんか。心配なことがあればぜひご相談ください。ご参加お待ちしております。

お申し込み  
お問い合わせ

一般社団法人日本グリーフケア協会  
<https://www.grief-care.org>

ワークショップは宗教とは関係なくご参加いただけます。勧誘等は一切ありません。

## 会場について

真宗大谷派      とうかんざん      こうしょうじ  
東潤山      光照寺  
新潟県糸魚川市 蓮台寺 2-10-3



浄土真宗大谷派の寺院。1598年に富山県黒部市生地の梅澤山専念寺出身の佑信によって開かれました。市天然記念物指定の銀木犀ほか四季折々の草花が楽しめます。

## 交通のご案内

### 電車の場合

北陸新幹線 糸魚川駅下車

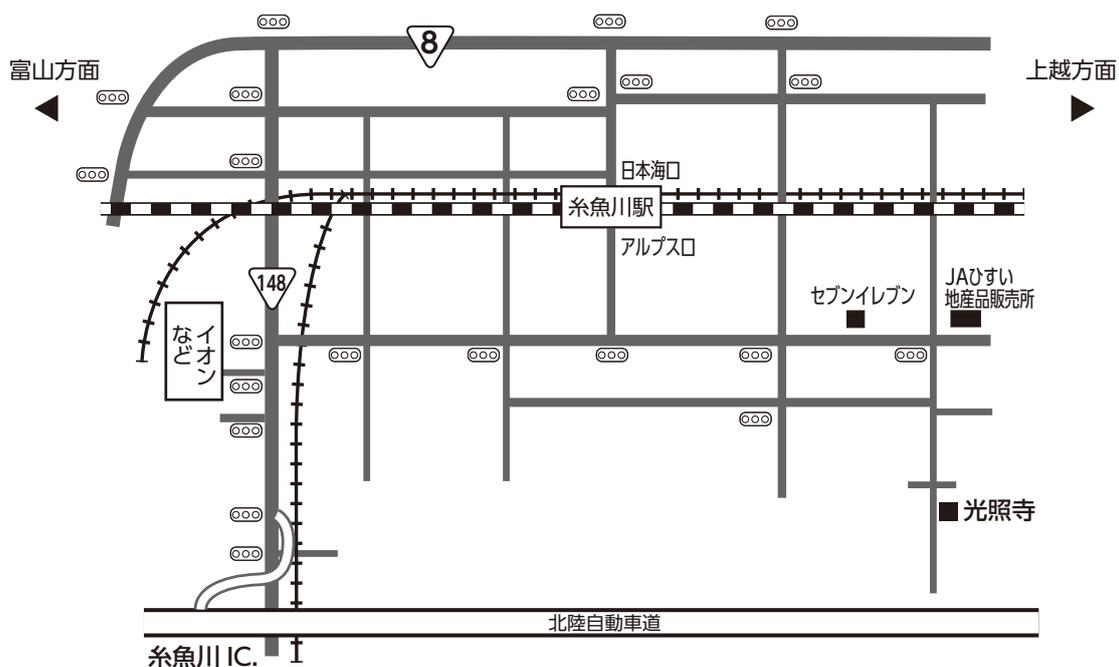
- ◆大宮から 90 分    ◆長野から 40 分
- ◆富山から 30 分    ◆金沢から 50 分

※駅から会場までの送迎いたします

### 自動車の場合

北陸自動車道 糸魚川 IC. 下車 10 分

※途中わかりやすい目印がないため、IC から光照寺まではナビ等をご利用ください。



## 参加者の声

悲しみが一瞬で消えることは残念ながらありません。でも、ほんの少しだけ和らげることはできる。それは心に染入る体験です。そうした体験を通し、それでも行きつ戻りつしながらここまでやってきました。その体験ができるのが、東京を離れたこのワークショップです。

凜としながらも柔らかな空間で、時に支離滅裂に、時に涙しながら思い浮かぶままの気持ちを口にする。時間に追われることもありません。周りの方々はそっと優しく寄り添ってくださいます。自然、時間、美味しい食事、優しさ…。救われたことを心から実感しています。

母の死から 2 年半。悲嘆が続く遠出に抵抗があったのですが、思い切って参加して本当に良かったと思っています。自然豊かな環境の中で心の丈を吐露できて気持ちが楽になりました。参加者の皆さんのお話しも沢山聞けてたくさんの気づきがありました。本当にありがとうございます！