

たいせつな人をなくした子どものための

あそびとおしゃべりの会

グリーンプログラム@ふくしま

「あそびとおしゃべりの会 グリーンプログラム」は、親やきょうだい、祖父母、友達などの大切な人を、さまざまな要因により亡くした子どもたちのための場所です。

一緒にお話をしたり、体を動かしたり、ゲームをしたり、絵を描いたり…。好きな遊びをして過ごしながら、同じような体験をした仲間と出会い、「ひとりじゃない」と感じられるような場所です。



グリーンプログラム@ふくしま

日時 毎月第4土曜日 午後1時～4時

※日程は変更になる場合があります。詳細の日程はお問合せいただくか、ホームページをご覧ください

場所 福島市市民活動サポートセンター

(福島市大町)
※会場は変更になる場合があります。

対象 大切な人を亡くした経験をもつ子ども

※ 父親、母親、きょうだい、祖父母、友達など
※ 震災、震災関連死、病気、事故、自死など死因や時期は問いません
※ 年齢は小学生が中心ですが、未就学児や中学生もご相談ください
※ 保護者の会も同時に開催しますので、ぜひお子様と一緒に
お越しください

参加費
無料



グリーフってなに？

たいせつな人を亡くしてしまった時、私たちは色々な気持ちになります。時には何も感じなかったり、頭やお腹が痛くなったり、人それぞれの気持ちの表し方があります。どれも病気や異常ではありません。大切な人を亡くしたときには自然に起こる反応です。

さみしい

愛おしい

怒り

かなしい

不安

会いたい

何も
感じない

自責の
念

こんなふうに、大切な人を亡くしたときのいろいろな気持ちのことを、「グリーフ」といいます。

グリーフは、こんなふうに表れることがあります。



泣く



イライラする



活気がない
集中できない



乱暴・
攻撃的な行動



がんばりすぎる、
いい子にふるまう



不安・抑うつ



おなかが
いたくなる



あたまが
いたくなる



ひきこもる

そのほか、倦怠感、めまい、食欲不振、不眠などの反応が出ることもあります

人によってグリーフの表れ方は違います。グリーフは健全な成長の過程であり、病気や異常ではありません。しかし、ときには手助けの必要なときもあります。

抱えた気持ちを、話すことや遊ぶことで表現したり、同じような体験をした人たちと分かち合うことが手助けになることもあります。

子どものプログラムでは何をしているの？

はじまりのわ

あそびのじかん

おやつのじかん

おはなしのじかん

あそびのじかん

おかたづけのじかん

おわりのわ

はじまりのわでは、「なまえ」「どこから来たか」「好きなたべもの」「誰を亡くしたか」などを順番に話します。話したくないことは「パス」してOK。



あそびの時間は、好きなことをして過ごします。おもちゃを使って遊んだり、体を動かしたり、静かに過ごしたり…。「ファシリテーター」とよばれるボランティアスタッフがそばに寄り添います。

おはなしの時間は、くじ引きやカードなどを使って楽しみながらお話をしたり、工作をしたりします。自分の気持ちを話したり、亡くなった人との思い出を表現することもあります。



保護者の会では何をしているの？

保護者の会は、子どものプログラム会場の隣の部屋で行います。

保護者の会では、保護者どうして、気持ちを分かち合ったり、子育ての悩みを話したりしています。

「はじまりのわ」では、自己紹介と、誰を亡くしたか、ということを順番に話します。その後は、テーマを決めて話したり、参加者どうして質問をし合ったりと、様々な話題でお話をしています。

後半の自由時間は、そのままお話を続けることもあれば、ビーズアクセサリーづくりなどの手芸やクラフトを行うこともあります。皆様のご希望を聞きながら、その日の流れを決めます。



保護者の会は、保護者の方にとって、お子様と離れて過ごす貴重な時間となっているようです。「他の家庭はどうしているの?」「家族や友人にはなかなか話せないんだけど…」そんな話も出てきます。お茶やお菓子をいただきながら、リラックスした雰囲気です。 「プログラムに来るのを子ども私も楽しみにしている。月に1回の楽しみ」「日常生活で何かあっても、ここで話を聞いてもらえると思うとがんばれる」という声をいただいています。

タイムスケジュール

13:00 集合

13:10~ はじまりのわ

13:20~ おはなし

14:30~ おやつのじかん

14:50~ 自由時間

15:50~ おわりのわ

16:00 終了

※時間は目安です。状況により前後することがあります。

保護者の会への参加は自由です。過ごし方をお選びください。

プログラムに参加



or

途中から・途中まで参加



or

外出



お様がプログラムに参加している間にカフェなどで一人の時間を過ごされたり、お買い物に行かれるなどしてもOKです。

※外出する際は、事前にご連絡いただくか、当日スタッフまでお知らせください。外出する場合は、携帯電話など連絡がとれる状態にしておいてください。また、もしもの場合、プログラム会場に戻れる場所にいるようにしてください。

参加の方法



連絡・参加申込み

初めて参加される際は、お名前、年齢、ご連絡先、誰を亡くしたか、アレルギーの有無（あれば詳細）をお知らせください。事前にご住所をいただければ、子ども向けの詳細な資料をお送りいたします。お子様と話し合い、参加をお考えください。

プログラムへの参加（1回目）

プログラムに参加された際に、プログラム参加登録書をご記入いただけます。今後もプログラムへの参加を希望される場合は、登録をお願いいたします。

登録



プログラムの案内

登録の際にお知らせいただいた連絡先に、1ヶ月に一度、プログラムのご案内を差し上げます。メールや電話など、希望の連絡方法をお選びいただけます。ご都合の良い日がありましたら、参加希望日をご連絡ください。



参加の連絡

2回目以降のプログラム参加

プログラムの参加は必須ではありませんので、ご都合の良い日に、ご自身に合うペースでご参加ください。毎月参加される方もいれば、数ヶ月に1度のペースで参加される方もいらっしゃいます。

- ※ 年に1度、参加登録の更新があります（年度末）。次年度も引き続き参加を希望される場合は、登録の更新を行っていただきます。
- ※ 連絡方法はメール・電話が主ですが、ご都合によりFAXや郵便での対応も可能です。登録の際、ご希望の連絡方法を伺います。

初めての参加を希望される場合は…

 **022-796-2710**

 **info@cgss.jp**

右記の項目をお知らせください。

- ①お名前（保護者とお子様）
- ②お子様の年齢（学年）
- ③ご連絡先
- ④誰を亡くしたか
- ⑤アレルギーの有無（あれば詳細）

お願い



それぞれの体験を尊重する
参加者それぞれ固有の体験をされています。お互いに敬意をはらいつつ接してください。



求められないことはしない
「教えてほしい」と望まれない限りアドバイス（こうしたほうがいい、など）はしないでください。



ないしょのルール
プログラムの中で話したことは、プログラムの中だけにとどめておいてください。



プログラム外での連絡・接触
プログラムで出会った他の保護者とは、適切な距離を保ちプログラムに気持ちよく参加いただくために、過度な接触はお勧めしません。連絡先の交換はお互いの責任のもと行ってください。



保護者のみの参加
お子様のプログラムの参加を強要しないでください。お子様が望まない場合は、保護者だけの参加も可能です。ただし、子どもだけの留守番はしないでください。



お子様との関わり方
プログラム後、子どもにプログラムの内容を無理に尋ねないでください。子どもから「あのね」と話してきたときはきちんと聞いてあげてください。

場所

福島市市民活動サポートセンター
(福島市大町4-15 チェンバおおまち3階)

※ 会場は変更になる場合があります

アクセス： 福島駅より徒歩約 10 分
福島西 IC より車で約 20 分

※ 駐車場はありません。お車でお越しの場合は、お近くの有料駐車場をご利用ください。



当日の持ち物

必要な持ち物は特にありませんが、以下のものがあると安心です。

着替え



たくさん体を動かして遊ぶと、汗をかくことがあります。特に暑い時期には着替えをご持参されると安心です。また、寒い時期でも半袖を中に着ておくなど、体温調節がしやすい服装だと便利です。

タオル・ハンカチ



汗をかいたときに拭けるよう、タオルやハンカチをお子様を持たせておくとう安心です。



お問合せ



NPO法人子どもグリーフサポートステーション

☎ 022-796-2710 ✉ info@cgss.jp

月～金 10:00～17:00 ※外出や臨時休業等の場合があります

宮城県仙台市青葉区五橋2-1-15 あしなが育英会仙台レインボーハウス1階