

→ グリーフ (grief) とは ←

悲しみは、人それぞれです。

自分を責めてしまったり、眠れなかったり
誰にも会いたくなくなる人もいます。

大切な存在を失ったとき、
心や身体にさまざまな反応が起こることがあります。それを「グリーフ（悲嘆）」と呼びます。それは大切な存在を失ったときのとても自然な反応です。

何も感じられない

イライラ

不安

自分を
責めてしまう

つらい

「こころ」の反応

周りの言葉に
傷ついてしまう

誰にも分かってもらえないと感じる

孤独を感じる

人に会うのが
おっくうになる

「周囲」に対しての反応



空には晴れの日も、雨の日も
曇りの日もあります。
人の心にも、さまざまな「天気」があります。
Sorairoは、どんな日も
そのままの気持ちを受けとめ、
ともにいられる存在でありたいと願っています。

Instagram



@SORAIRO.GRIEF

公式LINE



一般社団法人Sorairo（そらいろ）

〒183-0022 東京都府中市宮西町2-8-2

対応時間 平日10:00～17:00

☎ 090-1809-3798 🌐 <https://sorairo.or.jp/>

2026.07版

この想いがお空の上まで
届きますように。



小さな赤ちゃんとお別れ
（流産・死産など）を経験された方へ



『大丈夫』じゃない自分も そのままでいい



言葉にならない想いを抱えたまま、
日常を過ごしていませんか。

「もう大丈夫？」と言われるけれど…
「本当は大丈夫ではない」

涙が止まらない日も
誰にも話せない日も
それでも、少しずつ前を向きたい日も。
どんな気持ちもあって良い。

何も手につかなかったり
逆に一生懸命動いてしまうこともあるかも…

眠れないときは、そっと目をつぶって
横になっているだけでいい。

どれも間違えていない。
あなたの気持ち“そのまま”を大切に

Sorairoの活動



Soraカフェ

同じような体験をもつ人たちと
安心して想いをお話したり
心と身体のセルフケアサポート
の場です。



Soraのしずく

想いを形にする
グリーフワークの時間
*キャンドルづくり
*おくるみ制作 *アロマ等



個別相談

自分のペースで想いを言葉に
できる個別の相談です。
*相談（対面・オンライン）
初回60分 3,300円（税込）

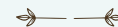
お申込み

下記より詳細をご覧ください



*ママだけでなく、
パパやご家族のご相談も承ります。

ご参加の声



*実際に同じような経験をした方と話すこと
で、『ひとりではないんだ』と思えました。

*復職前に抱えていた不安やモヤモヤを話
してみたことで、少しずつ自分の気持ちに
向き合うことができました。

*ふだんは我慢してしまう涙も、
ここでは自然に流すことができました。



Sorairoのお約束

話しても、話さなくても大丈夫

あなたのペースを大切にします

お話の内容は、大切にお守りします