

Sorairoの  
歩み

## はじめまして グリーフサポートSorairo

Sorairoは、おはなし会や個別相談など、さまざまな形でグリーフに寄り添う時間を提供しています。Soraカフェは、流産・死産等を経験された方のためのグリーフサポートとして、2026年より継続開催しています。



### Sorairo 柏瀬 眞美 (かしわせ まみ)

グリーフケア・アドバイザー／不妊症・不育症ピアサポーター  
私自身、お腹の中で赤ちゃんを亡くした経験があります。  
かなしみは『乗り越えるのではなく、その想いとともに生きていく』  
ということを大切にしています。

#### 【Profile & Activity】

群馬県にて5年間、子どもから大人まで幅広い世代のグリーフケアに携わっていました。2025年春、東京都府中市へ引っ越したことをきっかけに「Sorairo」としての活動をスタートしました。

#### 【設立への想い】

周産期グリーフケアの国際的な記念日である「10月15日」を設立日とし、助産師さんや心理士さん等と共に活動をしています。

grief  
ってなに？

## グリーフサポート

### グリーフ (GRIEF) とは

グリーフとは、大切な存在を失ったときに起こる「自然な反応」のことです。悲しみは心だけでなく、体や行動にもさまざまな変化をもたらします。これらは決して特別なことではなく、誰にでも起こりうる反応です。

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

涙が止まらなくな  
ってしまう

食欲がない

感情のコントロール  
が不安定

持病が  
悪化する

「こころ」の反応

「からだ」の反応

ご相談の  
方の声

## スタッフのひとこと

### お声を大切に開催しています

死産を経験した  
悲しみを抱えたまま、普通の産後ケアには  
行けなかった。産科へ向かう足が  
どうしても止まってしまう...



## 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

お休み

土日祝日

☎ 090-1809-3798

🌐 <https://sorairo.or.jp/>

ご不安なことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



ピンク＆ブルーリボン運動に  
賛同しています