

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・Soraのしずくは、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 真美 (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、その想いととも歩んでいく』  
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  
support

## グリーフってなに？

### 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



「こころ」の反応

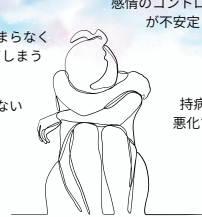
自分を責めてしまう

涙が止まらなくなってしまう

つらい

食欲がない

感情のコントロールが不安定



「からだ」の反応

持病が悪化する

Sorairoの  
活動

## どんなことをしているの？

### おはなし・セルフケアの場

お空にかえった小さな命への想い  
気持ちをどう言葉にしたらいいか分からなかったり、ひとりで抱えてしまうことがあります。

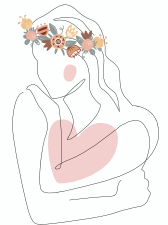
Soraカフェ

Soraのしずく

流産・死産等、赤ちゃんとのお別れを経験された方のお話の場です。セルフケアの方法もお伝えしています。

個別相談

お一人おひとりのペースに合わせて、個別でのお話も承っています。  
\*大切な方を亡くされた方のご相談にも対応しています。



## 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/>

お問い合わせはHPの「お問い合わせ」よりお願いします。  
右の二次元バーコードを読み込むとHPを表示できます。



ご協力をお願い

*We appreciate your support*

Sorairoの活動は、皆さまのご支援によって支えられています。  
サポーター・ご寄付も受け付けております。