



—お空にかえった 小さな命を想う時間—

2026

Soraカフェ便り 春

グリーフサポートSorairo（そらいろ）です。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わからなかったり、ひとりで抱えてしまうことがあります。
Sorairoは、同じ経験をもつ方とお空を見上げるように、静かに時間を過ごすための集いです。



『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」そんな揺れの中にいる方へ

1.こんな方へ

流産・死産、または選択的なお別れ
を経験された方
*週数や経緯、お別れした時期を問わず
お越しいただけます



2.セルフケア

病院の「産後ケア」には行きにくい
という方は多いです。今のからだの
声にそっと耳を澄まし、いたわる時
間を一緒に過ごしませんか



3.おはなしの時間

グリーフケアを学んだスタッフが、
共にお話します（助産師・心理士等）
*お話した内容が外にもれることは
ありません



産後の身体とホルモンバランス

4月5日(日) 10:00~11:30



流産・死産という形であっても
体はお産を終えたばかりの
とても繊細な状態です。急激なホルモンバランスの
変化に、心が追いつかないのは自然なこと。
助産師さんとともに、心と体をそっとゆるめる
セルフケアの時間を過ごします。

※ 助産師さんによるお話 / セルフケア



QRコードよりお申込



● 参加費：500円（税込）

● 会 場：ル・シーニュ6F 和室
京王線府中駅南口から徒歩1分（駅直結）

次の妊娠と復職について

5月17日(日) 10:00~11:30



『次は大丈夫かな?』という
不安や『いつ仕事に戻ればいい?』
という戸惑いはありませんか。
周囲には相談しにくい、これからの歩みについて、
同じ経験をもつ人同士でお話しましょう。

※ 助産師さんによるお話 / 身体の質問タイム



QRコードよりお申込



● 参加費：500円（税込）

● 会 場：ル・シーニュ6F 和室
京王線府中駅南口から徒歩1分（駅直結）