



グリーフリカバリーオンラインワークショップにご参加いただいた方々の声をご紹介します

**苦しいって感じるたびに
お酒や眠剤に頼ってきました。** (女性・56才)

このワークショップで自分の気持ちを書き出し作業してみて自分の苦しみのもとが母親だったことを発見しました。母に対するグリーフは、話を聞いてあげなかった申し訳なさ、一方で母の様子に心を痛め、母の考えにあんにコントロールされてきたことへの恨めしさ、でも母のことが誇りで母の笑顔が生きがい、そんな思いでした。それらが完結できて、もう母の生き方に縛られ苦しむことがなくなりました。

**相続の問題で叔母のことを
絶対許せないと思ってきました。** (男性・62才)

何かあると叔母のことを思い出して苦々しい思いをしてきました。でもこのワークショップを受けて実際に許すことができ、自分でも驚いています。

**女性に裏切られた憎しみを
20年以上抱えてきた。** (男性・47才)

正直、死んでしまえばいいのにとまで思ってきたが、この2ヶ月半で憎しみを手放すことができた。

夫に浮気されて傷ついていました。 (女性・52才)

離婚した後もずっと元夫のことを憎んできました。課題をやるうちに、さまざまな感情があふれ出してきました。最終的に憎しみを手放すことができ、子どもの様子も良くなりました。

**私のグリーフは、DVを受けていた
元夫に対しての憎しみでした。** (女性・46才)

子どもをも苦しめる彼に対して、殺してやりたいと思うほどの憎しみを抱いていましたが、参加者の方々に勇気もらい憎しみを終わりにすることができました。

**今の自分の苦しみが、
美化していた母親像にあった。** (男性・66才)

母に対する気づかなかった痛みを認知でき、手放せました。



3Esグリーフリカバリー® オンラインワークショップ

ワークショップの特徴

- 3ヶ月で心の痛みを完結できます。
- オンラインで自宅にいながらズームで参加できます。
- 参加者はニックネームで参加し匿名です。
- 守秘義務を守り安心できる場を保ちます。
- 課題は所定の用紙をうめていく平易な作業です。
- 傷つくことのないよう細心の配慮をします。

グループセッションの場合

- (日程) 週1回(120分)×9回
平日又は週末、日中又は夜間のコースからお選びいただけます。
- (料金) 全9回の合計47,000円(税込)
- (定員) 1クラス 12名

1対1のプライベートセッションの場合

- (対象) 他の受講生と一緒ではなく、完全に一人だけで受講をご希望の方
- (日程) ご希望を伺い、スペシャリストと時間を調整し、設定します。
- (料金) コース全体の合計(お振込みの場合)200,000円(税込)
(クレジットカードの場合)213,500円(税込)

- テキスト** 『グリーフリカバリー・ハンドブック』1,650円(税込)をアマゾンからご購入いただけます。資料と課題記入用紙はコース料金に含まれています。
- キャンセルポリシー** お支払い後に受講ができなくなった場合は、それ以降のいずれかのコースをご選択のうえ受講ください。原則としてご返金は致しかねます。
- お申し込み** ホームページ(下記)の詳細とお申し込みはこちらのボタンから、日程を確認し、お申し込みください。 <https://whatr119.com/grief/>

詳細・お問合せ・お申込みはこちらから   @cocoro.kallpa
グリーフリカバリー 検索  インスタグラムで発信しています

感情と意識の回復・成長をガイドする



WHAT Recovery

WHATリカバリー株式会社
www.whatr119.com

世界で実績をあげているワークショップを
専門家チームが提供しています。

人間関係のストレス、生きづらさ、
心身不調……あらゆる痛みの解決法を
認定スペシャリストがガイドします。

3Esグリーフリカバリー®

オンラインワークショップのご案内



このようなことに悩んでいませんか?

- 家族との不和 結婚、家族内の関係の破綻。
- ハラスメント 近い人からのモラハラやパワハラ。孤立。
- 自責や罪悪感 自分のせいだと責める。失敗が許せない。
- 心身不調 病気、がん告知などで心が晴れない。不安。依存症。
- 死別 大切な人やペットを亡くしてつらい。

グリーフリカバリーのワークショップをガイドする スペシャリストの私自身、痛みを完結できました

1983年より内科医として活動してきて、心身の不調に悩まされるようになりました。2012年、自分のなかの母への思いがその一因と気づき、グリーフリカバリーを受け、母に対する痛みを完結できました。50年以上苦しんできた痛みがわずか1コース、2ヶ月半で完結する過程を自ら体験し、このメソッドの効果を確信しました。以後、米国のインスティテュートに学び、スペシャリストの資格取得。このメソッドで多くの方が早く心の痛みから解放されるようお手伝いしたいと考え活動しています。



吉岡 文 よしおか あや
アドバンスドグリーフリカバリー
スペシャリスト、内科医、医学博士
ワットリカバリー副代表



AKEMI

アドバンスドグリーフリカバリー
スペシャリスト

タイタノ中村若葉

アドバンスドグリーフリカバリー
スペシャリスト
ワットリカバリー代表



Grief Recovery Method Specialist

Certified by The Grief Recovery Institute



グリーフリカバリーに お手伝いできること

長年心に抱えてきた恨み、罪悪感を終わらせ、それらから解放されます。

さまざまなお悩み、痛みを、自分で完結する手法を身につけられます。

新たな痛みを自分でその場で解決できるようになります。

精神的ストレスに、健康的に対処できるようになります。

過去に捉われず今と未来を後悔なく生きていけるようになります。

つらいことが起きない人生ばかりを願うのではなく、
つらいことが起こっても、自分で痛みを解決していけるようになります。

数百万人以上が痛みを完結し効果を実証しています！

グリーフリカバリーのメソッドを生み出した 創始者は子どもを失った痛みを完結しました

故ジョン・W・ジェームズは、自身が子どもを亡くして苦しむなかで、必死に心の痛みの解決法を探し学びましたが、本当に救われる方法はありませんでした。そこで、自分の感情と正直に向き合い自分でグリーフ(喪失の痛み)を終わらせるメソッドをつくりあげました。そして自分と同じ苦しみを抱える一人でも多くの人に一刻も早くこのメソッドを届けようとワークショップをしているうちに、口コミでその効果が全米から世界中へと伝わり、これまでの約50年間で数百万人以上の方々が救われてきました。日本では、2021年から私どもWHATリカバリー株式会社が、このメソッドを日本人用に解説した『3Esグリーフリカバリー®』として、オンラインワークショップを開始し、これまで100名以上の方が長年の苦しみを手放しています。



ジョン・W・ジェームズ

グリーフリカバリー・インスティテュート創設者、
ハンドブック著者

創始者をサポートし、グリーフリカバリーを 広めた人物は離婚のグリーフを解決しました

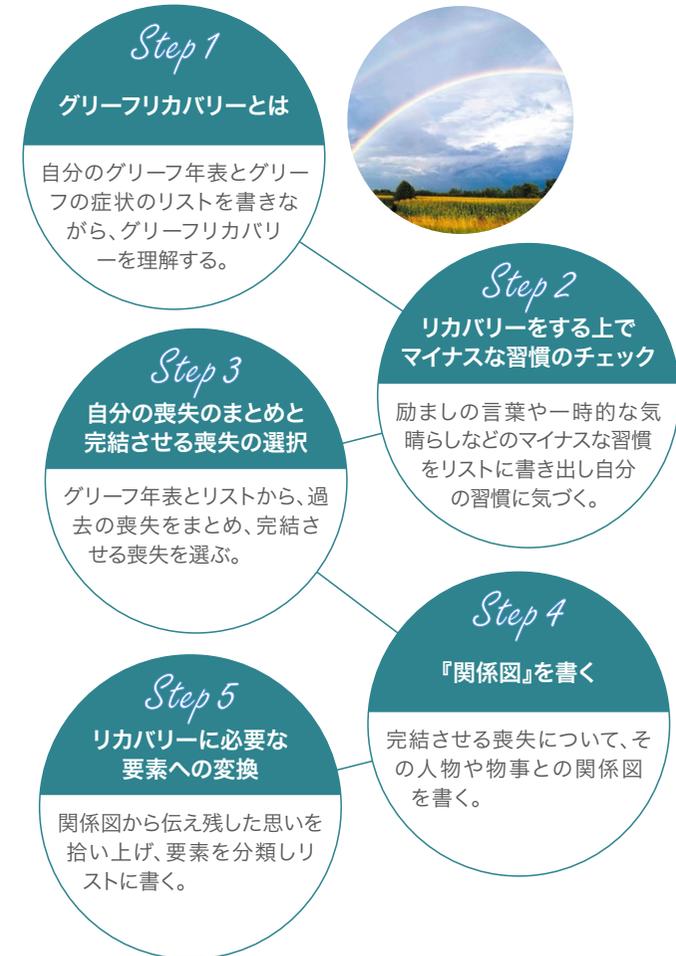
グリーフリカバリーのメソッドを世界中に広める役割を担ったもうひとりのキーパーソン故ラッセル・フリードマンは、破産と2度の離婚を経験し、やはり自身がグリーフに苦しみました。そして、上でご紹介したジョンの講演を聞き「この方法は自分のつらさを解決できる」と確信し、ジョンが創設したインスティテュートに加わったのです。その指導のもと自らグリーフリカバリーを実践し痛みを完結し、スペシャリストとなってジョンの仕事のパートナーとなりました。9.11や同様の悲惨な事件の際には、メディアで喪失感に苦しむ人々の相談にのり、グリーフを終わらせるための指導を行いました。



ラッセル・フリードマン

グリーフリカバリー・インスティテュート元共同代表、
ハンドブック著者

グリーフリカバリーワークショップの流れ ～心の痛みを9回で完結します～



詳しくは書籍『グリーフ リカバリー・ハンドブック』を ご覧ください

米国グリーフリカバリー・インスティテュートの元代表ふたりの共著を、WHATリカバリーで日本語に翻訳しました。心の痛みの解決法の教科書となる1冊です。アマゾンで販売中。弊社ホームページ内でも内容をご紹介します。

<https://whatr119.com/book/>

