

3Esグリーフリカバリー®

世界中で数百万人以上を悲しみの淵から
救ってきたメソッドが日本に登場



Grief Recovery Method Specialist

Certified by The Grief Recovery Institute



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、完全にお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/>
※精神疾患の方には、主治医の許可を得ていただきます。

詳細・お問合せ・お申込みはこちらから

グリーフリカバリー

検索



@cocoro.kallpa
インスタライブにお気軽に
お立ち寄りください

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。



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
しみのもとには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をもらい憎しみを終わりにす
ることができました。

**今の自分の苦しみは、
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。

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ました。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。

日本では、2021年から私どもWHATリカバリー株式会社がオンラインワークショップを開始し、これまでに全国で250名以上の方が長年の苦しみを手放しています。スペシャリストは現在11名在籍。新たなスペシャリストも養成中で、2026年には20名体制となる予定です。



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



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、
つらいことが起きても、自分で痛みを解決していけるようになります。

世界中で数百万人以上が
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。

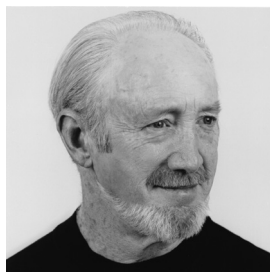


ジョン・W・ジェームズ

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。

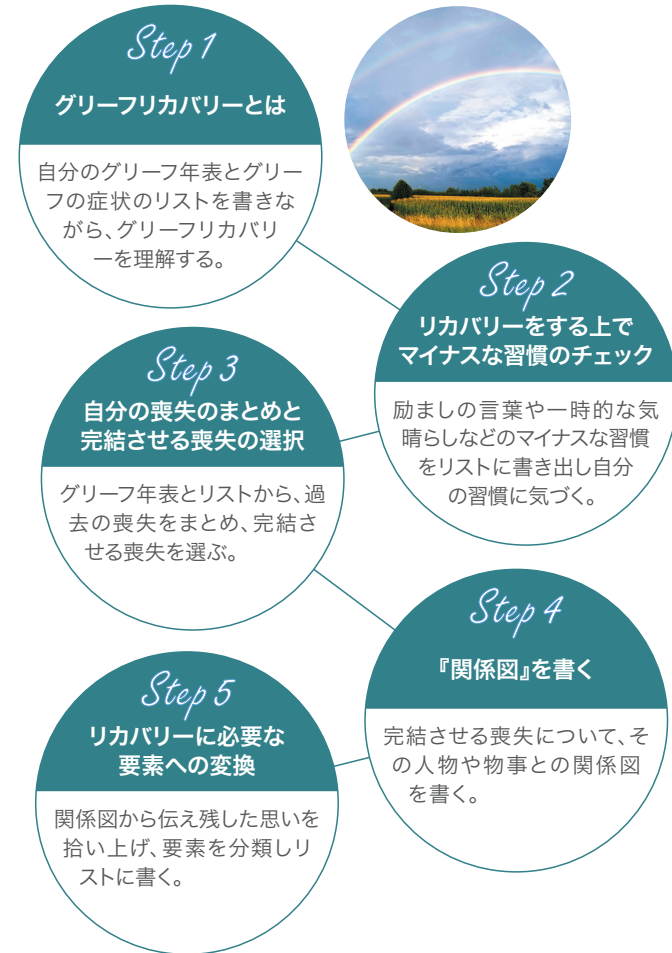


ラッセル・フリードマン

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

The Grief Recovery Method <http://griefrecoverymethod.com/>

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/>

20周年記念拡大版

グリーフ
リカバリー
ハンドブック

死別、離婚、病気、失業、不信任……
さまざまな喪失を乗り越えて
一歩を踏み出すための実践プログラム

新規追加
トラウマとPTSDからの
回復方法

ジョン・W・ジェームズ ラッセル・フリードマン 共著

グリーフリカバリー・インスティテュート 監修

著者のグリーフリカバリー® 著者

WHATリカバリー株式会社 監

吉岡 文 監修

グリーフリカバリー®