

セルフケアの ためのアート

-無意識や五感に触れるアート-

日程：5月6日・6月3日・7月1日 金曜 10:30～12:00

受講料：1回 1,000円 + 材料費（実費 500円程度）※学生は無料

講師のメッセージ：

言葉にできない、言葉にしたくない思いや体験、まだ無意識の中にある願いや葛藤など、誰しも心に抱えてしまうことがあります。色や形、触感などの前言語的な手法を介して表現していくアートセラピーは、心の負担を減らす手段の一つとして、医療や福祉等で用いられます。

この講座では、様々な画材に触れ、楽しく手を動かしながら、「気持ちがあすっきりする」「自己理解が深まる」体験をしていただきたいと思います。画材を用いて行いますが、アートの技術や経験、「うまい」「へた」は一切問いません。

どうぞお気軽にご参加ください。

※アートセラピーは心理療法ですが、本講座はセラピーや治療の目的ではありません。



倉石 聡子
（アートセラピスト
臨床心理士
公認心理師）

お申込み・お問合せ：公益財団法人真生会館

〒160-0016 東京都新宿区信濃町 33 番地 4（信濃町駅徒歩 1 分） Tel: (03) - 3351 - 7121

E-mail: gakushu@catholic-shinseikaikan.or.jp URL: <https://www.catholic-shinseikaikan.or.jp/>

「セルフケアのためのアート」申込書

お名前： _____

TEL: _____ MAIL: _____

