

# セルフケアのためのアート

## ～アートで自分の物語を紡ぐ～



**講師：倉石 聡子（アートセラピスト・臨床心理士・公認心理師）**

**日程：10月7日・11月4日・12月2日 金曜 10:30～12:00**

**受講料：1回 1,000円＋材料費（実費300円）※学生は材料費のみ**

### 講師のメッセージ：

作品とそれが生み出されるプロセスは、作り手である「人」と同じく、多様であり、それぞれに素晴らしいものです。同じ場と画材を共にし、夢中で手を動かす時間ですが、道のりやゴールは人それぞれ。作り終えたあと、皆で作品を眺め合うと、違っていたり、共通していたり、一つ一つが味わい深いことに、いつも感動します。

毎回、平面や立体、切り貼りや粘土など、様々な画材に触れて頂きます。アートの経験や上手・下手は一切問いません。子ども心にかえって発散したり、静かに自分のイメージと向き合ったり、心の奥底の傷を優しく癒したり、皆さんにとっての「ケア」の時間となれば嬉しいです。

単発参加も歓迎です。お気軽にご参加ください。

春期の「講座レポート」  
はこちらをご覧ください→



お申し込みは  
こちら→



**お申込み・お問合せ：公益財団法人真生会館**

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

E-mail: class@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



ご希望の日程に✓を入れてください： 10月7日      11月4日      12月2日

お名前： \_\_\_\_\_ TEL： \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_