



# セルフケアの ためのアート

- アートを介した“つながり” -



**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：1月20日・2月10日・3月17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**



## 講師よりメッセージ

今期は「つながり」を意識してアートを行っていきます。

自分とのつながり、他者とのつながり、地域や社会とのつながり…。

私たちはつながりの中で生きています。この講座では、参加者が画材を使って思い思いに創作し、作り終えたあとはお互いに紹介し合う時間を持ちます。作品作りの道のりもゴールも人それぞれ。一つ一つが味わい深いことにいつも感動させられます。

毎回、平面や立体、切り貼りや粘土など、様々な画材を使っていきますが、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ので、どうぞお気軽にご参加ください。

「講座レポート」が  
ご覧になれます ⇒



**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: 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：  1月20日       2月10日       3月17日

お名前： \_\_\_\_\_ TEL： \_\_\_\_\_

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