



# セルフケアのためのアート



～表現を通して『あそび』に触れる～

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：毎月第3金曜 10:30～12:00

4月21日・5月19日・6月16日・7月21日

受講料：1回1,000円＋材料費300円※学生は材料費のみ



## 講師よりメッセージ

今年度は、画材を通して自分の中の「あそび」の部分に触れていきたいと思います。小さい頃は、日常の中に夢中になって遊ぶ時間を持っていました。遊びの興味や関心はそれぞれですが、子どもは「あそび」の中で五感を使って世界を探索し、「あそび」を通じて自分や他者を理解していきます。けれども大人になると、「あそび」がうまく出来なくなってしまいます。「～ねばならない」ことに追われ、いつまでも子どものようには遊んでいられないからです。

この講座では、自分の中の「あそび」の部分に触れ、遊べる自分と出会い直すような時間になればと思います。「あそび」は「ゆとり」であり、「あそび」に触れることで心が豊かになるひとときになればと願っています。毎回、絵具や粘土、クラフト画材、廃材等を使って手を動かしていきます。具体的なものを制作する時もあれば、色を混ぜたり、素材を合わせたり、プロセスを重視することもあります。いずれにしても、上手い下手や美術の経験は一切問わず、難しいことも行いませんので安心してご参加ください。



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 Tel:(03)-3351-7121 お申込用紙は裏面をご覧ください。



2023年春期「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：

4月21日      5月19日      6月16日      7月21日

お名前： \_\_\_\_\_

TEL： \_\_\_\_\_

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