



セルフケアのためのアート

— 表現を通して『物語』に触れる —



倉石聡子 (アートセラピスト・臨床心理士・公認心理師)

子どもの頃に触れたお話や絵本の世界。
物語を自分なりに読み取り、イメージを膨らませてきた幼い頃の思い出。
そんな懐かしい気持ちに触れながら、物語から刺激を受けて色塗りをしてみたり、
好きな素材を配置してみたりします。そこに、新たな世界やストーリーが見えて
くるかもしれません。

毎回、童話や絵本、映画など「物語」についてお話した後に、塗り画材やクラフト
素材など様々な画材を使って手を動かしていきます。美術の経験や上手い下手
は一切問わず、難しいことも行いませんので、どうぞ楽しんでご参加ください。



日程：毎月第3金曜 10:30~12:00

9月15日・10月20日・11月17日・12月15日

受講料：1回1,000円+材料費300円

※学生は材料費のみ（学生証提示）



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」ご希望日に○をしてください: 全日・9/15・10/20・11/17・12/15

お名前: _____ TEL: _____

E-MAIL: _____